

Récapitulatif Calendrier d'actions

	Octobre 2020	Novembre 2020	Décembre 2020	Janvier 2021	Février 2021	Mars 2021	
Mardi	Bistrots Mémoire Bazouges la Pérouse	27	24	15	26	23	
	Bistrots Mémoire Louvigné				12	9	
	Pause Café St Aubin du Cormier	20	17	8	19	16	
	Ateliers équilibre Dourdain	Réunion information 24 novembre 14h à 16 h puis ateliers à partir du 1er décembre les mardis de 16h à 17H (15 séances)					
	Bouger-Marcher en douceur Bazouges la Pérouse	De novembre 2020 à juillet 2021, Séances de gymnastique adaptée et de marche douce. Tous les mardis de 14h à 15h30					
Mercredi	Santé des Aidants Droit de Cité Fougères		25		6	17 mars + 21 avril	
	Temps d'Echanges Fougères	14	18	9	13	10	
	Ateliers équilibre Luitré	Réunion information 18 novembre 14h à 16h puis ateliers à partir du 25 novembre, les mercredis de 14 h à 15h					
Vendredi	Ainés Z'arts St Etienne en Coglès MAEN ROCH	9	6	18	8	5 mars + 9 avril	
	Pause Plaisir St Etienne en Coglès MAEN ROCH	16	13	11	22	12 mars + 16 avril	
	Bistrot Mémoire «La Forêt» Liffré	9 23	13 27	11	8 22	12 26	
Samedi	Santé des aidants Droit de Cité Fougères	10		5		10 20 mars + 24 avril	

IPNS - octobre 2020

Informations au 02 99 98 60 23

Programme d'animation du bien vivre ensemble

Octobre 2020 à fin mars 2021



*A destination :
des personnes
retraitées
des personnes
en situation
de handicap
et des aidants*

Le CLIC Haute Bretagne vous accompagne de façon personnalisée et gratuite (sur sites ou sur rendez-vous lors de permanence de proximité)

5, Rue Victor Roussin
35 460 MAEN ROCH
Saint Brice en Coglès

3, Avenue de Normandie
35 300 FOUGERES

☎ **02 99 98 60 23**

clic@assohautebretagne.fr www.clichautebretagne.com

Les différentes missions du CLIC :

- × Accueil, écoute, information, orientation
- × Coordination des actions de prévention, mise en œuvre d'actions de lutte contre l'isolement et d'aide aux aidants
- × Organisation de réunions de coordination avec usagers, professionnels et familles.



Actions annuelles portées par le CLIC

Bistrots mémoire

Bazouges La Pérouse

Un mardi par mois de 14h30 à 16h30

Louvigné du Désert

Un mardi par mois de 14h30 à 16h30

Lieu d'échanges, moment de rencontre et temps d'information

Les Aînés Z'Arts

Maen Roch

Agir contre l'isolement par la pratique artistique dans un moment d'échange convivial. Approche des techniques artistiques : peinture, aquarelle, gravure, poterie, terre, mosaïque, collages...

Pause Plaisir Temps d'Echanges Pause Café

Moment de détente et activités adaptées à tous, rencontres à thème

Temps d'échanges et d'informations pour les aidants

Fougères

Pause café (information aidants) accueil des personnes aidées

St Aubin du Cormier

Pause plaisir avec activités pour les aidants et les aidés

St Etienne en Coglès

Ecoute Personnes Agées sur tout le territoire

5 rencontres gratuites d'une heure, avec une psychologue pour pouvoir s'exprimer, être entendu, faire le point, rechercher des solutions à des états de tristesse, fatigue, colère, troubles de l'appétit, troubles du sommeil situations difficiles....

Actions Ponctuelles

Conduite Séniors

St Ouen des Alleux

Informations sur la conduite séniors, les déplacements en ville, à pied...

Les nouveautés du code de la route. Mise en situation en ateliers pratiques.

Billé

Toutes ces actions sont GRATUITES

L'inscription est obligatoire

Toutes les activités sont organisées dans le respect des règles sanitaires.

Groupes de 10 personnes maximum

Informations au 02 99 98 60 23

Actions Partenaires

Santé des Aidants, prévention des risques à Fougères

Proposé et animé par Droit de Cité : 07 49 46 37 35

droitdecite.aideauxaidants@gmail.com

Sur inscription obligatoirement

Prévention des chutes (23 septembre, 10 octobre 2020). Relation communication (25 novembre, 5 décembre 2020) Initiation aux 1er secours (6 février, 10 février 2021). La vie continue, maintien de la vie sociale (17 mars, 20 mars 2021). Nutrition santé (21 avril 2021, 24 avril 2021). Temps convivial (Samedi 29 mai 2021)

Bistrot Mémoire de « La Forêt »

à Liffré le vendredi tous les 15 jours (2 et 4^{ème} du mois)

Inscription au 02 99 68 31 16 ou contact@virginielemarchand.com

Proposée par l'EHPAD

Maison St Michel de Liffré

Conférence théâtralisée « Maudit virus : l'après-confinement »

Mardi 24 novembre 2020 de 14h à 16h30

Cinéma de Liffré : inscription 06 01 22 11 37

Proposée par le groupe Gérontologique Liffré
groupe.gerontologique@liffre-cormier.fr

Atelier mémoire

Proposé et animé par l'ASEPT Bretagne
Sur inscription obligatoirement 02 98 85 79 25

Atelier Nutrition

En 2021

Proposé et animé par Brain up
Sur inscription obligatoirement : 07 67 39 97 93
aroblet@brainup.fr

Ercé près Liffré

Sensibiliser le public retraité aux questions de prévention santé et du bien vieillir, sous l'angle de l'équilibre alimentaire, des besoins nutritionnels évoluant avec l'âge et de l'activité physique

Val Couesnon

Habitat

Proposé et animé par Soliha

Equilibre - Prévention des chutes

Proposé par SIEL BLEU

Dourdain (réunion infos 24 nov 14 à 16h, ateliers à partir 1er déc 16h à 17h)

Luitré (réunion infos 18 nov 14 à 16h, ateliers à partir 25 novembre 14h à 15h)

Après une réunion d'information, 15 ateliers équilibre sont proposés à raison d'1 par semaine Plus d'informations Mme DENIEL (SIEL Bleu) : 06 98 44 64 13

Activité physique adaptée : Bouger-Marcher en douceur

Proposé par la Mutualité Française :
actimut@mfiv.fr; 06 86 40 00 97

Bazouges-la-Pérouse 3 novembre 2020 réunion d'information, puis de novembre 2020 à juillet 2021, Séances de gymnastique adaptée et de marche douce, tous les mardis après midi de 14h à 15h30

Antrain à partir de janvier 2021 et Tremblay à partir de Mars 2021