

ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIOR



- **Description de l'action :** L'atelier nutrition santé seniors porté par l'ASEPT comporte 9 séances de 2h chacune, précédées par une conférence de présentation. A travers ces séances ludiques entrecoupées de conseils, dégustations et échanges, les participants recevront des conseils pour équilibrer son alimentation, composer ses repas à moindre coût, avoir les bons réflexes pour rester en forme, conserver le plaisir de manger...
- **La conférence de présentation se tiendra à :**
 - Argentré du Plessis (Salle Ouessant – derrière la mairie) le lundi 16 septembre à 10h00
- **Informations et renseignements auprès de l'ASEPT au 02.99.01.81.81 ou auprès du CLIC des Portes de Bretagne.**

PRÉSERVER MON BIEN-ÊTRE ET MA SANTÉ PAR LA NUTRITION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



- **Description de l'action :** Le programme nutrition santé seniors porté par la Maison de la Nutrition, du Diabète et des Risques Vasculaires et composé de 6 séances animées par des professionnels du sport-santé et de la nutrition. Une rencontre collective de 2 heures co-animée par une diététicienne et un professionnel du sport santé pour introduire le programme et repérer les besoins. Un premier atelier pratique collectif de 3 heures animée par une diététicienne avec élaboration d'un repas et partagé ensemble. Une seconde rencontre collective de 2 heures animée par la diététicienne : les nouveaux aliments, les aliments oubliés : d'où vient l'aliment ?... Un second atelier pratique collectif de 4 heures : expérimentation d'une activité physique adaptée pendant 1 heure animée par un professionnel sport adapté. Puis 30 minutes co-animée par la diététicienne et le professeur de sport adapté. Elaboration d'un repas partagé. Un bilan de forme individuel. Et une dernière rencontre collective de 2 heures pour faire un bilan collectif.
- **Présentation de ce programme lors :**
 - D'un café théâtre seniors (Compagnie Quidam Théâtre) qui se tiendra à Vitré (Maison de Quartier Maison Rouge Centre social) le lundi 29 avril à 14h00
 - Du théâtre-débat « Juliette aux Pays des Embûches » (Mutualité Française de Bretagne) qui se tiendra à Janzé (salle Gentieg-Allée de L'Yves) le lundi 23 septembre à 14h00.
- **Entrée libre & gratuite**
- **Informations et renseignements auprès des CLIC.**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À DOMICILE



- **Description de l'action :** « Sortir du domicile » Programme de 14 séances individuelles à domicile
- **Pour qui ? :** Les personnes âgées présentant soit un risque de chute élevé et/ou ayant des problèmes de mobilité importante et/ou isolées.
- **Objectifs :** prévenir le risque de chutes à domicile. Sortir et reprendre confiance en soi
- **Démarrage de la première séance à domicile en septembre 2019.**
 - Sur le Bassin de vie de Vitré.
 - Sur le Bassin de vie de Janzé.Nombre de places limité.
- **Inscriptions et renseignements auprès de Siel Bleu au 06.98.44.64.13 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées.**

PARCOURS PÉDESTRE



- **Description de l'action :** Sous la forme d'un parcours ludique, le « Parcours pédestre » est une balade découpée entre épreuves physiques simples et amusantes et temps d'échanges sur la prévention des chutes (questions-réponse, charades...).
- **Dates et lieux de l'action :**
 - Thourie (Étang de Thourie) le vendredi 15 mars 2019 à 14h00Nombre de places limité.
- **Inscriptions et renseignements auprès du CLIC de la Roche aux Fées.**

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



- **Description de l'action :** 15 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer son équilibre, pour atténuer la fatigue, pour renforcer son tonus musculaire, pour se détendre, pour prendre du plaisir.
- **Présentation des 15 séances :** La séance débute par un échauffement et se poursuit avec les exercices collectifs et se termine par une phase de relaxation.
- **Lieux de la conférence :**
 - Bréal-sous-Vitré (salle polyvalente)
 - Amanlis (salle polyvalente)
- **Informations et renseignements auprès de Siel Bleu au 06.98.44.64.13 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées.**

FORMATION DES AIDANTS



- **Description de l'action :** Le parcours de formation comprend six modules de trois heures chacun, soit un programme de formation de dix-huit heures au total à destination de tous les aidants. Cette formation est animée par Anne Carré, psychologue libérale.
- **La formation des aidants se tiendra à :**
 - Domagné (Résidence du Chai-7 rue Louis Raison) du vendredi 15 novembre 2019 au vendredi 7 février 2020 (9h30-12h30).Nombre de places limité.
- **Inscriptions et renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne.**

GÉRER SON STRESS LORSQUE L'ON EST AIDANT

- **Description de l'action :** Il s'agit d'une action animée par Frédérique Vannier, sophrologue libérale. Cette action comprend 7 séances de 1h30 permettant aux aidants d'expérimenter la sophrologie pour renforcer leur capacité à gérer leur vie quotidienne auprès d'un proche malade, notamment la gestion du stress (inquiétudes, peur de ne pas « tenir dans la durée, épuisement ») ; de favoriser la mise en place au quotidien des « outils » pour prévenir l'épuisement et améliorer leur qualité de vie ; de favoriser la rencontre entre aidants et le soutien réciproque par la pratique en groupe sur plusieurs séances.
- **Une réunion de présentation se tiendra à :**
 - La Guerche de Bretagne (Maison de Santé 3 rue du Dr Pontais) le mardi 10 septembre à 14h00Entrée libre & gratuite
- **Renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne.**

CAFÉ DES AIDANTS



- **Description de l'action :** Le Café des Aidants est un lieu et un espace d'information, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial. Le Café des Aidants est animé par Magali Lemarié, Conseillère en Economie Sociale et Familiale et Anne Carré, Psychologue libérale. Le Café des Aidants est ouvert à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.
- **Le Café des Aidants de Vitré se tient :**
 - chaque 1^{er} vendredi du mois de 14h00 à 15h30 chez Mamie Mesure (1 rue de la Borderie).Nombre de places limité.
- **Informations et renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne.**

À SAVOIR

Le CLIC des Portes de Bretagne, en partenariat avec des acteurs locaux, a élaboré un guide-ressource qui comprend l'ensemble des dispositifs à destination des aidants sur le Pays de Vitré-Porte de Bretagne. Possibilité de retirer ce répertoire auprès des CLIC.



TERRITOIRE CONCERNÉ PAR LE PROGRAMME



- Territoire de la Communauté d'Agglomération Vitré Communauté
- Territoire du CLIC des Portes de Bretagne
- Territoire de la Communauté de Communes Roche aux Fées Communauté
- Territoire du CLIC de la Roche aux Fées

CONTACTS - RENSEIGNEMENTS

CCAS - CLIC des Portes de Bretagne
☎ 02 99 74 33 01
✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

CLIC de la Roche aux Fées
☎ 02 23 55 51 44
✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

BIEN VIVRE SON ÂGE SUR LE PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE

Programme territorial d'actions de prévention de la perte d'autonomie.



2019

Ne pas jeter sur la voie publique. Création graphique : Agence epoke - Etreilles





ATELIERS BIEN CHEZ SOI

• **Description de l'action :** Animé par une ergothérapeute, ce programme propose 5 séances pour apprendre à rendre son habitat facile à vivre, sans bouleverser vos habitudes. En petit groupe de quinze personnes, les ateliers alternent entre échanges, jeux, découvertes pour partager les expériences/difficultés de chacun, apprendre les bons comportements à adopter, avoir des informations sur des cas pratiques.

• **Une réunion publique se tiendra à :**

- **Châtillon en Vendelais (Mairie), le mardi 23 avril à 10h00.**
- **La Guerche de Bretagne (Maison de santé 3 rue du Dr. Pontais), le mardi 23 avril à 14h30.**

Entrée libre & gratuite

• **Informations et renseignements auprès de Lucie GARDREL au 02.99.79.79.33 ou auprès des CLIC.**

ATELIERS MÉMOIRE PEP'S EURÉKA



• **Descriptif de l'action :** Ce programme se compose de 10 séances de 2h30, animées par un professionnel formé. Les ateliers mémoire apportent des conseils et astuces pour améliorer le fonctionnement de la mémoire, des exercices qui peuvent être pratiqués au quotidien et des informations sur le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, pour garder le cerveau et le corps en pleine forme.

• **Une réunion publique se tiendra à :**

- **Bassin de vie de Châtillon en Vendelais - 2nd semestre 2019.**
- **Moulins (salle communale) le vendredi 12 avril à 10h00.**

Entrée libre & gratuite

• **Informations et renseignements auprès de l'ASEPT au 02.99.01.81.81 ou auprès des CLIC.**

PROGRAMME « RESPIRE & MARCHÉ »



• **Description de l'action :** Il s'agit d'un programme ludique comprenant des séances de marche en groupe pour ainsi améliorer le niveau de qualité de vie. Ce programme comprend des exercices de relaxation dynamique pour un bon tonus physique, des exercices de respiration pour un véritable lâcher prise et des techniques de concentration et d'attention pour un bon tonus mental. **Le programme comprend 12 séances.**

• **Une réunion publique se tiendra à :**

- **Balazé le mardi 2 avril à 14h30**
- **La Guerche de Bretagne (Maison de Santé 3 rue du Dr. Pontais) le jeudi 28 février à 14h00.**

Entrée libre & gratuite

À savoir à Vitré, 2 programmes tous les lundis et vendredis à 10h30 du 1^{er} avril au 5 juillet 2019

• **Informations et renseignements auprès des CLIC.**

ATELIER VITALITÉ



• **Description de l'action**

Les Ateliers Vitalité se déclinent en 2 temps : une réunion publique, gratuite et ouverte aux personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de Sécurité Sociale et une session de 6 séances organisées de façon ludique, sur la base d'échanges entre participants, avec des apports théoriques de la part de l'animateur sur différentes thématiques (mon âge face aux idées reçues. Ma santé : agir quand il est temps. Nutrition, la bonne attitude. L'équilibre en bougeant. Bien dans sa tête. Un chez moi adapté, un chez moi adopté ou à vos marques, prêt, partez).

• **Une réunion publique se tiendra à :**

- **Montreuil sous Pérouse (salle du Tertre) le lundi 7 octobre à 14h00**

Entrée libre & gratuite

• **Renseignements auprès de l'ASEPT au 02.99.01.81.81 ou auprès du CLIC des Portes de Bretagne.**



PLAISIR, SÉCURITÉ & SÉRÉNITÉ AU VOLANT



• **Description de l'action :** L'action se compose d'une conférence qui s'intitule « Les clés d'une conduite efficace au volant » et de 4 ateliers de 2 heures : Agir et réagir efficacement au volant, entraîner ses capacités physiques pour une meilleure conduite, savoir gérer les situations de stress au volant, être au top du code de la route !

• **La conférence se tiendra à :**

- **Domalain (Centre Culturel-Mairie) le mardi 7 mai à 14h30**
- **Martigné-Ferchaud (Salle des Maîtres Beurriers Avenue du Maréchal Foch) le jeudi 25 avril à 14h00**

Entrée libre & gratuite

• **Informations et renseignements auprès des CLIC.**



BON USAGE DES MÉDICAMENTS ET PRÉVENTION DES ACCIDENTS MÉDICAMENTEUX



• **Description de l'action :** Il s'agit d'une conférence animée par un médecin gériatre qui vise à connaître son traitement, en maîtriser la prise et la surveillance ; à mieux comprendre l'utilité des médicaments et la manière de limiter leurs effets indésirables éventuels... A quoi être vigilant ? Comment et sur quoi alerter son médecin ?

• **La conférence se tiendra à :**

- **Val d'Izé (salle du tertre) le jeudi 25 avril à 14h00**
- **Retiers (salle polyvalente- Rue Victor Hugo) le mardi 18 juin à 20h00**

Entrée libre & gratuite

• **Informations et renseignements auprès des CLIC.**

ATELIERS SOMMEIL



• **Description de l'action :** L'atelier Sommeil porté par le Centre Bien Vieillir comprend 5 séances animées par différents intervenants (médecin, psychologue, sophrologue, kinésithérapeute) : découvertes des techniques de relaxation, autohypnose, facteurs psychologiques et environnementaux des troubles du sommeil...

• **Le 1^{er} atelier se tiendra à :**

- **Bais (Salle Unisson- Route de Louvigné de Bais) le jeudi 5 septembre à 10h30**

Entrée libre & gratuite

• **Informations et renseignements auprès du CLIC de la Roche aux Fées.**

• **Description de l'action :** L'atelier Sommeil porté par Brain Up est une action de prévention animée par un psychologue ou un animateur spécialisé. Cette action se compose d'une conférence suivie d'un atelier de 4 séances et aborde les thèmes suivants : les rythmes de vie, la santé, le bien-être, le sommeil, les mécanismes et les effets du temps (âge), les syndromes, les maladies, les médicaments, les techniques de relaxation.

• **La conférence se tiendra à :**

- **Erbrée (salle du Conseil Municipal) le jeudi 9 mai à 10h00**

Entrée libre & gratuite

• **Information et renseignement auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02.99.74.33.01.**

CESU*, MODE D'EMPLOI!



• **Description de l'action :** L'action proposée se présente sous la forme de 2 ateliers successifs d'information et de prévention : une information collective sur le fonctionnement du CESU et les moyens de se faire aider à domicile. Puis, une session de prise en main des outils numériques permettant d'assumer sereinement sa fonction d'employeur à domicile.

• **L'information collective « Se faire aider à domicile avec le CESU » se tiendra à :**

- **Vitré (Maison de Quartier Maison Rouge – Centre Social) le lundi 14 octobre à 14h00**
- **Retiers (Maison du développement- 16 rue Louis Pasteur) le mardi 5 novembre à 10h30**

• **L'atelier « CESU en ligne, mode d'emploi » se tiendra à :**

- **Vitré (Maison de Quartier Maison Rouge – Centre Social) le mardi 5 novembre à 14h00**
- **Retiers (Maison du développement- 16 rue Louis Pasteur) le jeudi 21 novembre à 14h00**

• **Informations et renseignements auprès des CLIC.**

*CESU = Chèque Emploi Service Universel



ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE



• **Description de l'action :** Le programme « Bienvenue à la retraite » est composé de deux journées de 6 heures. Il est animé par une psychologue. Dans ce programme, 3 modules sont mis en place : le projet de vie des personnes retraités, la démarche de prévention santé et le lien social, vers une mise en pratique !

• **Ce programme se tiendra à :**

- **Châteaubourg (Maison pour Tous) les mardis 19 et 26 novembre de 9h30 à 12h30 & de 13h30 à 16h30**
- **Le Theil de Bretagne (Salle Communale-2 place de l'Eglise) les mardis 10 septembre et 17 septembre de 9h30 à 12h30 & de 13h30 à 16h30.**

• **Inscriptions auprès de Brain Up au 09.53.40.20.00.**

ET SI ON PARLAIT DU DEUIL...



• **Description de l'action :** *Et si on parlait du deuil...* est une action qui vise à sensibiliser le grand public à la notion du deuil. Cette action se fera en 3 temps :

- Un **forum** sur une journée avec des conférences, des ateliers, des stands d'information. Ce forum se tiendra au centre Culturel de Vitré en Novembre.
- Un **ciné-débat** en après-midi en présence d'intervenants qui se tiendra au Cinéma l'Aurore à Vitré en Novembre.
- Un **Café Senior** en après-midi en présence d'un notaire qui se tiendra à la Maison de Quartier Maison Rouge à Vitré en Décembre. Le Café Senior est une action portée par le Centre Social de Vitré.

• **Renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne.**