LES RENDEZ-VOUS DU BIEN VIEILLIR

SEPTEMBRE 2020 - MARS 2021

Programme territorial d'actions de prévention
de la perte d'autonomie pour les retraités
Pays de Vitré - Porte de Bretagne

CLIC de la Roche aux Fées · Vitré CCAS CLIC des Portes de Bretagne · Conférence des financeurs Ille & Vilaine · Pour bien vieillir Bretagne · ars Agence Régionale de Santé Bretagne · Ille & Vilaine Le Département

SOMMAIRE

SANTÉ GLOBALE 3

Atelier Habitat : Aménager son logement pour une autonomie durable .. 4

Atelier Vitalité : devenez acteur de votre santé ! 4

Atelier « Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires. Se protéger des risques de santé liés au vieillissement » 4

Atelier Mémoire 5

Actions Sécurité routière 5

Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes (démarchage à domicile) 6

Démarchage physique et téléphonique : séniors consommateurs ayez les bons reflexes ! 7

Rythme de vie et sommeil 7

Atelier Bienvenue à la Retraite 8

Atelier Nutrition Santé Seniors 8

Préserver mon bien-être et ma santé par la nutrition et l'activité physique 8

Atelier Mon dos et moi 10

Atelier Equilibre est dans le pied 11

Atelier Equilibr'Age 11

Activités physiques adaptées à domicile 11

Séances collectives d'activités physiques adaptées 12

Semaine Bleue 2020 12

ACCÈS AUX DROITS ... 13

Conférence sur les mesures de protection juridique 14

Et si on parlait du deuil 14

Accompagnement à Domicile Administratif – ADA 14

LIEN SOCIAL 15

Jeudi Cafet' 16

L'initiation au numérique 16

Cafés Seniors 17

Bistrots Mémoire du Pays de Vitré-Porte de Bretagne 18

Soutien psychologique à domicile 18

AIDE AUX AIDANTS 19

Spectacles interactifs 20

Formation des aidants autour de la nutrition 20

Gérer son stress lorsque l'on est aidant . 21

Atelier Aide aux Aidants 21

Café des aidants 22

1 / SANTÉ GLOBALE

ATELIER HABITAT

Introduite par un Café Seniors animé par un ergothérapeute, atelier de 4 séances apporte des conseils pratiques sur les aides techniques facilitant le maintien à domicile, des informations sur les étapes de construction d'un projet d'aménagement du logement et sur les aides publiques disponibles.

Un Café Seniors se tiendra à :

- Vitré (Maison de quartier Maison rouge) le lundi 21 septembre 2020 à 14h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Sandrine AUTREL (IFPEK) au 02 85 29 04 47 ou auprès d'Odile CATHELINE (Centre Social) au 02 99 75 29 24

ATELIER VITALITÉ

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 A vos marques, prêt, partez).

Une réunion publique se tiendra à :

- Moutiers (salle communale) le jeudi 7 janvier 2021 à 09h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Sandrine MOULIERE (ASEPT) au 02 99 01 81 81 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

ATELIER « Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires. Se protéger des risques de santé liés au vieillissement »

Introduit par une conférence, l'atelier de 5 séances qui suit vise à réfléchir sur la relation nouée avec le médicament et ses propres habitudes. Quels sont « mes médicaments », « mes habitudes », « mes interrogations » ? Comment s'organiser au quotidien ? (L'armoire, la trousse à pharmacie, le pilulier,

etc.). Qu'est-ce qu'un médicament ? (Les formes, les principes) Comment se protéger ? Comment renforcer son immunité ?

La conférence se tiendra à :

- La Guerche de Bretagne (Maison de santé) le vendredi 8 janvier 2021 à 10h

À SAVOIR

Cette action se tiendra également sur le territoire du CLIC des Portes de Bretagne (Lieu et Date non confirmées à ce jour).

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès des CLIC

ATELIER MÉMOIRE PEP'S EURÊKA

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 :

- Sur le territoire du CLIC de la Roche aux Fées – lieu et date à confirmer

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Sandrine MOULIERE (ASEPT) au 02 99 01 81 81 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

ACTION SÉCURITÉ ROUTIÈRE

L'action se présente sous la forme d'une journée sur la prévention routière après 60 ans avec conférence et ateliers sur les effets du vieillissement et ses incidences sur la conduite, la vitesse, la conduite de nuit, les solutions de transports alternatives à la voiture… Des tests de conduite de 30 minutes seront proposés par l'auto-école.

La journée se tiendra à :

- Retiers (Salle polyvalente) le lundi 23 novembre 2020 de 9h à 17h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

PLAISIR, SÉCURITÉ & SÉRÉNITÉ AU VOLANT

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!

Une réunion publique se tiendra à :

- Châteaubourg (Maison pour tous) le vendredi 16 octobre 2020 à 14h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne 02 99 74 33 01

CONFÉRENCE

« Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes ! »

Le référent sureté de la gendarmerie expliquera les différentes stratégies mises en œuvre par les délinquants mais surtout

conseillera les séniors sur les «bons» réflexes à avoir et les gestes à éviter.
Ce temps d'intervention sera suivi d'un échange avec les séniors (questions, échanges d'expérience, témoignages, etc.)

La conférence se tiendra à :

- Retiers (salle polyvalente- Rue Victor Hugo) le mardi 6 octobre 2020 à 14h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

« DÉMARCHAGE PHYSIQUE ET TÉLÉPHONIQUE : SÉNIORS CONSOMMATEURS AYEZ LES BONS RÉFLEXES ! »

Cette action a pour but d'échanger autour d'un café avec un professionnel de la MCE sur la thématique du démarchage à domicile (téléphonique et physique). Chaque participant repartira avec le guide « Seniors, ayez les bons réflexes ! », une fiche pratique sur le démarchage à domicile et un mémo aimanté.

Le Café Seniors Consommateurs se tiendra à :

- Montreuil des Landes (salle communale) le mardi 02 février 2021 à 14h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Véronique BRUCH (MCE) au 02 99 30 35 55 ou auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

ATELIER SOMMEIL

Animée par un psychologue ou un animateur spécialisé, cette action se compose d'une conférence suivie d'un atelier de 7 séances et aborde les thèmes suivants : les conseils de prévention, l'agenda du sommeil, les mécanismes et les effets du temps (âge), les syndromes, les maladies, les médicaments, les techniques de relaxation.

La conférence se tiendra à :

- Vitré (Café Seniors - Maison de quartier Maison rouge) le lundi 16 novembre 2020 à 14h
- Retiers (Salle N°2 de la mairie) le lundi 14 décembre 2020 à 10h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès des CLIC

ATELIER
« Bienvenue à la retraite »

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 :

- Domalain les mardis 6 et 13 octobre 2020 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

ENTRÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION
Informations et inscriptions auprès de Adeline Roblet (Brain Up) au 07 67 39 97 93

ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS

L'atelier nutrition santé séniors 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 :

- Montautour (Salle communale) le lundi 11 janvier 2021 à 10h30

ENTRÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION
Informations & inscriptions auprès de Sandrine MOULIERE (ASEPT) au 02 99 01 81 81 ou auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

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

Le programme nutrition santé seniors est 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.

La première séance se déroulera à :

- Châteaubourg (Résidence Bel Air) le vendredi 8 janvier à 10h
- Sur le territoire du CLIC de la Roche aux Fées – lieu et date à confirmer

ENTRÉE GRATUITE

Inscription préalable souhaitée

Informations & renseignements auprès de Marielle LE MER (Maison de la nutrition et du diabète) au 02 99 41 83 78 ou auprès des CLIC

ATELIER MON DOS ET MOI

Animé par un ergothérapeute expert, cet atelier est proposé sous la forme d'une réunion d'information et de 3 séances de 2 heures. Les séances apportent des connaissances sur le fonctionnement du dos, des conseils personnalisés et des exercices tenant compte des limitations physiques de la personne et de ses besoins dans ses activités de la vie quotidienne.

Une réunion publique se tiendra à :

- Châteaubourg (Maison pour tous) le vendredi 20 novembre à 14h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Sandrine AUTREL (IFPEK) au 02 85 29 04 47 ou auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

ATELIER L'ÉQUILIBRE EST DANS LE PIED

Animé par un pédicure-podologue et des étudiants en formation, cet atelier de prévention insistera sur le chaussage, les soins quotidiens, la posture, pour que chacun prenne conscience de l'importance de la santé du pied dans le maintien de l'équilibre statique et dynamique.

Une réunion publique se tiendra à :

- Janzé (Salle des Halles) le vendredi 16 octobre à 14h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Sandrine AUTREL (IFPEK) au 02 85 29 04 47 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

ATELIER EQUILIBR'ÂGE

Le Centre social de Vitré propose avec Kiné Ouest Prévention des ateliers permanents sur orientation médico-sociale (médecins, infirmiers, aides à domicile, pharmacien, assistants sociaux...).

Atelier de 12 séances permanent :

- Vitré-Centre social Jacques Boyer (Salle Alizé) tous les lundis à 14h30

Sur orientation médico-sociale
Informations & renseignements auprès de Julien GROUES (Kiné Ouest Prévention) au 02 96 58 09 02 ou auprès de Odile CATHELINE (Centre Social) au 02 99 75 29 24

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À DOMICILE

Descriptif 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 2020 sur le Pays de Vitré-Porte de Bretagne

Nombre de places limité
Informations & renseignements auprès de Fanny DENIEL (Siel Bleu) au 06 98 44 64 13 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

L'atelier est composé d'une réunion publique et de 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.

La réunion publique se tiendra à :

- Erbrée (Salle polyvalente) le jeudi 17 septembre à 10h
- Sur le territoire du CLIC des Portes de Bretagne – lieu et date à confirmer

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Fanny DENIEL (Siel Bleu) au 06 98 44 64 13 ou auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

À SAVOIR

Le CLIC de la Roche aux Fées, en partenariat avec des acteurs locaux, élabore un guide-ressource « Prévention des chutes des séniors à domicile, un annuaire pour mieux informer et mieux orienter sur le Pays de Vitré-Porte de Bretagne ». Possibilité de retirer ce Guide-ressource auprès des CLIC à partir de janvier 2021.

SEMAINE BLEUE 2020

À SAVOIR

Certains acteurs proposent des actions sur le territoire (ateliers socio-esthétiques, sorties, utilisation de vélos électriques…) pendant la semaine bleue qui se déroulera du 5 au 11 octobre 2020.

Informations & renseignements auprès des CLIC

2 / ACCÈS AUX DROITS

CONFÉRENCE SUR LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE

Réunion d'information sur les mesures de protection juridique, animée par une mandataire judiciaire. Pourquoi déclencher une mesure de protection juridique ?, les différentes mesures, les alternatives, les démarches, qu'est-ce qu'un mandataire ? ... Après cette présentation d'une heure, il sera proposé une heure de réponse aux questions.

La conférence se tiendra à :

- Retiers (salle polyvalente) le lundi 9 novembre 2020 à 14h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

ET SI ON PARLAIT DU DEUIL...

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 sur la commune de La Guerche de Bretagne :

- Un Forum sur une journée avec des conférences, des ateliers, des stands d'information
- Un Ciné-Débat en présence d'intervenants
- Une demi-journée d'informations en présence d'un notaire.

Renseignements auprès du CLIC de la Roche aux Fées au 02 23 55 51 44

ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE ADMINISTRATIF (ADA)

À SAVOIR

Magali Lemarié, Conseillère en Economie Sociale Familiale, accompagne les seniors fragilisés à leur domicile pour leur permettre une réappropriation de l'environnement administratif (classement, rédaction de courriers, appels aux organismes, méthode de suivi des dossiers). Son accompagnement consiste en une première visite à domicile pour présenter le dispositif suivi d'un accompagnement qui se déroulera sur 5 visites à domicile maximum. Cet accompagnement peut se faire suite à l'hospitalisation (ou au décès) de l'aidant principal qui assurait la gestion des papiers, par exemple.

Sur orientation d'un professionnel médico-social ou d'un élu.
Informations & renseignements auprès de Magali LEMARIE au 06 79 41 93 23 ou auprès des CLIC

3 / LIEN SOCIAL

JEUDI CAFET

Un rendez-vous hebdomadaire autour d'un jeu, d'une visite d'expo, d'une petite marche… ou pour partager un café.

Le jeudi cafet se déroule à :

- Vitré (Cafétéria du centre social Jacques Boyer) les jeudis à partir de 14h

ENTRÉE GRATUITE

Informations & renseignements auprès d'Odile CATHELINE (Centre Social de Vitré) au 02 99 75 29 24

ATELIER NUMÉRIQUE

Cet atelier comporte 5 séances de trois heures chacune, à raison d'une par semaine précédées d'une conférence. Au cours des séances, les participants verront comment se servir d'une tablette numérique, utiliser Internet, communiquer sur Internet, faire une démarche en ligne.

La réunion publique se tiendra à :

- Erbrée (Salle des fêtes) le mardi 3 novembre 2020 à 14h
- Moulins (Salle de la mairie) le vendredi 18 septembre 2020 à 14h

ENTRÉE GRATUITE

Informations & renseignements auprès de Sandrine MOULIERE (ASEPT) au 02 99 01 81 81 ou auprès des CLIC

PRISE EN MAIN DES OUTILS NUMÉRIQUES

Des ateliers pour se familiariser avec l'outil informatique et oser pratiquer en confiance.

Les séances se déroulent à :

- Vitré (Maison de quartier Maison rouge) les mardis et jeudis à 9h15

Informations & renseignements auprès d'Odile CATHELINE (Centre Social de Vitré) au 02 99 75 29 24

PERMANENCES NUMÉRIQUES

Des permanences pour répondre à des questions ponctuelles.

Les permanences se déroulent à :

- Vitré (Maison de quartier Maison rouge) les mardis et jeudis à 13h30

Informations & renseignements auprès d'Odile CATHELINE (Centre Social de Vitré) au 02 99 75 29 24

ATELIER NUMÉRIQUE
(Tablette Ardoiz)

Durant l'atelier, un film de 12 minutes présentera les fonctionnalités de la tablette Ardoiz. À l'issue de cette présentation, il sera proposé des séances.

L'atelier se déroule à :

- Vitré (Résidence Domitys) le jeudi 17 septembre de 15h à 16h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès de Nathalie BRIEND (Résidence Domitys) au 07 79 42 20 68

CAFÉS SÉNIORS

Les Cafés Seniors sont des conférences, des temps d'information et d'échange sur des thématiques en lien avec les préoccupations des séniors (santé, famille, lien social…) suivis d'un temps convivial.

Trois thématiques s'incrivent dans le cadre de ce programme :

- Les discriminations liées au vieillissement : Vitré (Maison de Quartier Maison Rouge) le lundi 25 janvier 2021 à 14h00
- La maladie d'Alzheimer : Vitré (Maison de Quartier Maison Rouge) le lundi 15 mars 2021 à 14h00
- Sensibilisation aux gestes de premiers secours : Vitré (Maison de Quartier Maison Rouge) - Date et lieu non confirmées à ce jour

ENTRÉE GRATUITE
Informations & renseignements auprès d'Odile CATHELINE (Centre Social de Vitré) au 02 99 75 29 24

BISTROTS MÉMOIRE DU PAYS DE VITRÉ - PORTE DE BRETAGNE

Une psychologue et une équipe de bénévoles assurent l'accueil et l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants. Lors des séances, des thèmes d'échange ou interventions (professionnels, loisirs...) peuvent entre proposés. Ce sont des lieux ouverts à tous permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité sans inscription préalable.

Les bistrots mémoire se déroulent :

Pour le Bistrot mémoire du Pays de Vitré :

- Vitré (Bar -Brasserie"Brass-Kfé"Galerie d'Intermarché) les 1ers lundis du mois de 14h30 à 17h et de 17h30 à 18h45
- Marpiré (Café associatif Le Pty Bistrot) les 2èmes lundis du mois entre 14h30 et 17h
- Louvigné de Bais (Bar Le Rozell) les 3èmes lundis du mois entre 14h30 et 17h

Pour le Bistrot mémoire du Pays de la Roche aux Fées :

- Janzé (Boulangerie « Fées des Gourmets ») les 2èmes mardis du mois entre 15h et 17h30
- La Guerche de Bretagne (Café du commerce) les 4èmes jeudis du mois entre 15h et 17h30

Informations & renseignements auprès des CLIC ou :

Pour le Bistrot mémoire du Pays de Vitré : ADSPV (Association de développement Sanitaire du Pays de Vitré) 02 99 75 84 13.

Pour le Bistrot mémoire du Pays de la Roche aux Fées : ADMR les Dolmens JRS Janzé cafedesmemoires@gmail.com ou 02 99 47 04 50

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE À DOMICILE

pour les personnes âgées de plus de 60 ans fragilisées et vivant à domicile

À SAVOIR

L'ADSPV propose un soutien psychologique comprenant 5 visites à domicile assurées par Virginie Lemarchand, psychologue. Limité à 5 séances maximum, ce soutien psychologique n'est pas une thérapie mais une aide ponctuelle pour surmonter par exemple une perte d'autonomie, le décès d'un proche, l'acceptation des aides...

Sur orientation de professionnels du champ gérontologique du territoire.

Informations & inscriptions auprès de l'ADSPV au 02 99 75 84 13 ou soutien.psychologique@adspv.fr

4 / AIDE AUX AIDANTS

PIÈCE DE THÉÂTRE « TOUS AIDANTS »

« Tous aidants » est un spectacle-débat humoristique, interactif et informatif à destination des familles apportant une aide à un proche.

La pièce de théâtre se tiendra à :

- Bais (Salle Unisson) le jeudi 08 octobre 2020 à 20h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

PIÈCE DE THÉÂTRE "AUGUSTINE, PAUL, FRANÇOISE ET TOUS LES AUTRES"

« Augustine, Paul, Françoise, et tous les autres » est un moment de sensibilisation et d'information autour de l'aide aux aidants. Ces deux impromptus, courtes scènes de 15 minutes environ, jouées par trois comédiens, seront chacun suivi d'un échange entre le public et une ou deux personnes ressources.

La pièce de théâtre se tiendra à :

- Vitré (Maison de quartier Maison rouge) le mardi 16 février 2021 à 20h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

FORMATION DES AIDANTS

« Préservation du bien-être et de l'autonomie de la personne âgée à domicile par l'alimentation et l'activité physique »

Formation proposée par la Maison de la Nutrition et du Diabète qui se déroule sur 1,5 journée en associant de la théorie interactive et de la pratique. Elle est une alternance de temps théoriques, d'échanges et d'ateliers pratiques.

Cette formation se tiendra à :

- Vitré (Centre Social Jacques Boyer - rue Notre Dame) le lundi 22 mars 2021 de 9h à 17h et le mardi 23 mars 2021 de 9h à 12h

SUR INSCRIPTIONS
Informations & inscriptions auprès de Marielle LE MER (Maison de la nutrition et du diabète) au 02 99 41 83 78 ou auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

GÉRER SON STRESS LORSQUE L'ON EST AIDANT

Il s'agit d'une action animée par Frédérique Vannier-Lehérissé, sophrologue libérale. Cette action comprend 7 séances 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 :

- Vitré (Espace Debussy) le vendredi 11 septembre à 10h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

Brain Up

DOMITYS vivre l'esprit libre

ATELIER « Aide aux Aidants : prendre soin de soi malgré les difficultés »

Animé par une psychologue, il est composé d'une conférence de 2 heures, suivie de 6 séances qui aborderont différents thèmes : bien-être mental et image de soi, accompagnement des aidants, gestion des temps de détente et des pauses avec une sophrologue...

Une réunion de présentation se tiendra à :

- Vitré (Résidence Domitys) le jeudi 7 janvier 2021 à 14h30

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée.
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

ATELIER
« Soutien aux aidants - Soutenir pour mieux accompagner »

Conçu comme un lieu d'écoute et de partage d'expériences, cet atelier entend accompagner les aidants à mieux vivre leur relation d'aide avec leur proche. La prise de distance permet de reconsidérer ses propres besoins d'épanouissement et de bien-être, au profit d'une relation durable et apaisée. Il apportera également des conseils adaptés aux situations de la vie quotidienne sur l'aménagement du logement et les aides possibles de compensation. Il est composé d'une réunion d'information et de 4 séances.

Une réunion de présentation se tiendra à :
- Janzé (Salle des Halles) le lundi 9 novembre 2020 à 14h

ENTRÉE GRATUITE
Inscription préalable souhaitée
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01

CAFÉ DES AIDANTS

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 1er vendredi du mois de 14h30 à 16h au Café Bulle (2 rue clairefontaine)

Nombre de places limité
Informations & renseignements auprès du CLIC des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01.

GUIDE-RESSOURCE AIDANTS

À SAVOIR

Le CLIC des Portes de Bretagne, en partenariat avec des acteurs locaux, élabore 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 à compter de janvier 2021.

NOTES

CARTE DU TERRITOIRE

Contacts - Renseignements

CLIC des Portes de Bretagne
Tél. 02 99 74 33 01
clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

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

Ne pas jeter sur la voie publique. Création graphique : Agence epoke - Étrelles - 2007R14.