

**Récapitulatif Calendrier d'actions**

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

**Informations au 02 99 98 60 23**

IPNS - octobre 2020

# 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

### Bistrot 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**

## 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<sup>ème</sup> du mois)

Inscription au 02 99 68 31 16 ou [contact@virginielemarchand.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

Informations au 02 99 98 60 23