



# Activités POUR BIEN VIEILLIR

COUESNON MARCHES  
DE BRETAGNE

FOUGÈRES  
AGGLOMÉRATION

LIFFRÉ-CORMIER  
COMMUNAUTÉ

LIVRET DE PROGRAMMATION 2024-2025

AVEC LE SOUTIEN  
FINANCIER DE :

**C**e programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes à partir de 60 ans et à leurs proches aidants. Les rencontres animées par des intervenants experts visent à apporter des clés pour contribuer au bien vieillir. Les actions sont mises en œuvre en partenariat avec les communes du territoire d'intervention du CLIC Haute Bretagne (carte au dos du livret).

# Le SOMMAIRE

## **ACTIVITÉS DU CLIC HAUTE BRETAGNE ET DES PARTENAIRES**..... 3

Spectacle tout public .....	4	Prévention des chutes .....	6
Bien Vivre sa Retraite .....	4	Numérique .....	8
Prévention routière .....	4	Écoute psychologique .....	10
Mémoire .....	5	Lien Social .....	11
Sommeil .....	5	Aide aux aidants .....	13

## **ACTIVITÉS DES CLUBS DE RETRAITÉS**.....16

# Activités

## DU CLIC HAUTE BRETAGNE ET DES PARTENAIRES





## SPECTACLE TOUT PUBLIC

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite <b>participer à un temps fort</b> , <b>échanger</b> avec d'autres personnes, des professionnels, <b>m'informer</b> sur les actions mises en place...	<b>Projection du film « La Promesse de l'aidant » de Édouard Carrion</b> Vendredi 20 septembre / 14h30 <i>(Ouverture des portes à 14h)</i>	<b>St-Aubin-du-Cormier</b> Cinéma Le Mauclerc Rue des Rochers	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants</b> Stéphanie Beauvallet 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
	<b>Projection du film « Un jour tu vieilliras » de Édouard Carrion</b>	<b>Fougères</b> Cinéma Le Club 1 Esplanade des Chaussonnières	
		<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	



## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite <b>préserver mon capital santé</b> et mon autonomie	<b>Réunion d'information</b> Vendredi 18 octobre / 14h	<b>St-Germain-en-Coglès</b> Salle des Associations	<b>Les Amitiés Germanaises</b> Renan Daligault 06 83 48 22 61 boiteasel@live.fr
	<b>Suivie d'un atelier de 6 séances</b> Les vendredis / 9h30 - 12h30 : S1 : 8 nov. S2 : 15 nov. S3 : 29 nov. S4 : 6 déc. S5 : 13 déc. S6 : 20 déc. (14h - 16h)		



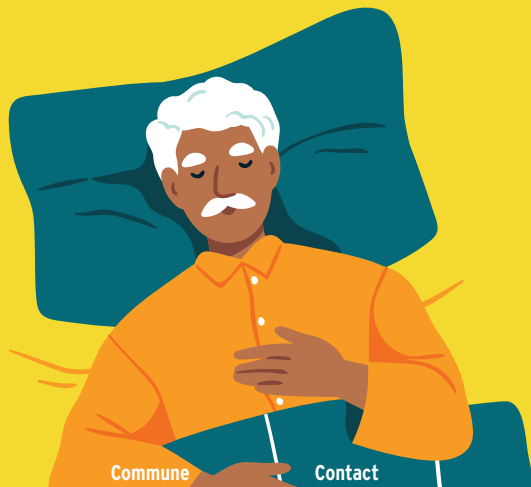
## PRÉVENTION ROUTIÈRE

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite avoir des informations sur la prévention routière pour <b>être plus serein(e) au volant</b>	<b>Réunion d'information</b> <b>Suivie d'un atelier de 4 séances</b> <i>(En cours de programmation)</i>	<b>Dourdain</b>	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



# MÉMOIRE

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite <b>travailler ma mémoire</b> tout en prenant <b>du plaisir</b>	<b>Réunion d'information</b> Lundi 2 septembre / 9h30	<b>Villamée</b> Tiers Lieu - 10 bis rue Jean la Fontaine	<b>Mairie</b> 02 99 95 14 83
	<b>Suivie d'un atelier de 10 séances</b> Les lundis / 9h30 - 12h : S1 : 16 sept. S2 : 23 sept. S3 : 30 sept. S4 : 7 oct. S5 : 14 oct. S6 : 4 nov. S7 : 18 nov. S8 : 25 nov. S9 : 2 déc. S10 : 9 déc.		
	<b>Réunion d'information</b> <b>Suivie d'un atelier de 6 séances</b> <i>(En cours de programmation)</i>	<b>Val Couesnon (Tremblay)</b> Mairie 5 rue du Dr Bertin	<b>CCAS Val Couesnon</b> 02 99 98 71 30



# SOMMEIL

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite <b>mieux comprendre et gérer mon sommeil</b>	<b>Réunion d'information</b> Vendredi 18 octobre / 14h15	<b>Gosné</b> Maison de services 6 rue Buissonnière	<b>Mairie</b> 02 99 66 32 08
	<b>Suivie d'un atelier de 6 séances</b> Les vendredis / 14h15 - 16h15 : S1 : 8 nov. S2 : 15 nov. S3 : 22 nov. S4 : 29 nov. S5 : 6 déc. S6 : 13 déc.		
	<b>Réunion d'information</b> <b>Suivie d'un atelier de 5 séances</b> <i>(En cours de programmation)</i>	<b>Louvigné-du-Désert</b>	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 <a href="mailto:clic@asso Haute Bretagne.fr">clic@asso Haute Bretagne.fr</a>



# PRÉVENTION DES CHUTES

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite (re)découvrir les bienfaits d'une <b>activité physique adaptée régulière</b>	<b>Réunion d'information</b> Jeudi 18 septembre / 14h	<b>Romagné</b> L'Escale Salle des sons 5 rue de Fougères	<b>L'Escale</b> 02 21 98 00 00 accueil.escale@romagne35.bzh
	<b>Suivie d'un atelier de 12 séances</b> Les jeudis / 14h - 15h : S1 : 3 oct. S2 : 10 oct. S3 : 17 oct. S4 : 7 nov. S5 : 14 nov. S6 : 21 nov. S7 : 28 nov. S8 : 5 déc. S9 : 12 déc. S10 : 19 déc. S11 : 9 jan. S12 : 16 jan.		
	<b>Réunion d'information</b> Mardi 24 septembre / 14h	<b>Lécousse</b> Réunion d'information à la Salle Hermine Séances à l'Espace 13	<b>Mairie</b> 02 99 94 25 05
	<b>Suivie d'un atelier de 12 séances</b> Les mardis / 10h - 11h30 : S1 : 15 oct. S2 : 22 oct. S3 : 29 oct. S4 : 5 nov. S5 : 26 nov. S6 : 3 déc. S7 : 10 déc. S8 : 17 déc. S9 : 14 jan. S10 : 21 jan. S11 : 28 jan. S12 : 4 fév.		
<b>3 séances de gym douce à domicile</b> <b>1 atelier collectif de cuisine</b> <b>1 séance collective de gym douce</b> De septembre 2024 à avril 2025		<b>Tout le territoire de Couesnon Marches de Bretagne</b> <i>(carte au dos du livret)</i>	<b>Maison sport santé</b> Élodie Cousin 07 89 42 03 53 maisonsportsante.mdb@gmail.com <i>(sur orientation du médecin traitant, du kiné ou autre professionnel de santé)</i>
		<b>Louvigné-du-Désert, Monthault, St-Georges-de-Reintembault, Le Ferré, Poilley, Villamée, Mellé, La Bazouges-du-Désert</b>	<b>Studio santé</b> 07 80 97 41 10 <i>(sur orientation du médecin traitant, du kiné ou autre professionnel de santé)</i>
<b>Séances collectives de gym douce</b> De septembre 2024 à juin 2025 Tous les vendredis matin de 10h30 à 12h		<b>St-Aubin-Du-Cormier</b> Salle de Jouserie La Bellangerie	<b>Liffré-Cormier Communauté Service des Sports</b> Maxime Vinatier 06 58 85 07 95 maxime.vinatier@liffré-cormier.fr animation.sportive@liffré-cormier.fr
		<b>Tout le territoire de Liffré-Cormier Communauté</b> En extérieur <i>(carte au dos du livret)</i>	

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite (re)découvrir les bienfaits d'une <b>activité physique adaptée régulière</b>	<b>Séances collectives de gym douce</b> Les jeudis / 11h - 12h • 19 sept. • 17 oct. • 21 nov. • 12 déc. <i>(de janvier à avril 2025 en cours de programmation)</i>	<b>Val Couesnon (Antrain)</b> PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	<b>Centre Social (Couesnon Marches de Bretagne)</b> Stéphanie Gautier 06 46 81 42 72 sgautier@couesnon-marchesdebretagne.fr
	<b>Séances collectives de gym douce</b> Les jeudis / 11h - 12h • 3 oct. • 7 nov. • 5 déc. <i>(de janvier à avril 2025 en cours de programmation)</i>	<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	Maryline Mary 02 99 97 17 18 mmary@couesnon-marchesdebretagne.fr
	<b>Séances collectives de gym douce</b> Les mardis / 10h30 - 11h30	<b>Bazouges-la-Pérouse</b> Salle de sport	<b>Maison sport santé Programme Marcher Bouger en douceur</b> Élodie Cousin 07 89 42 03 53 maisonsportsante.mdb@gmail.com <i>(sur orientation du médecin traitant, du kiné ou autre professionnel de santé)            Accompagnement sur 6 mois</i>
	<b>Séances collectives de gym douce</b> Les mardis / 14h30 - 15h30	<b>Val Couesnon (Antrain)</b> Forêt de Villecartier	
	<b>Séances collectives de gym douce</b> Les jeudis / 9h30 - 10h30	<b>Val Couesnon (Tremblay)</b> Tremblay Gare	
Je souhaite avoir des conseils pour <b>garder l'équilibre et me maintenir en forme</b>	<b>Réunion d'information suivie d'un atelier de 12 séances</b> <i>(En cours de programmation)</i>	<b>Le Ferré</b>	<b>Siel Bleu</b> Fanny Deniel 06 98 44 64 13 fanny.deniel@sielbleu.org
	<b>8 séances (Peur de la chute, Activité physique adaptée, Médicaments)</b> 14h30 - 16h30 : • Mar. 5 nov. • Jeu. 7 nov. • Mar. 12 nov. • Jeu. 14 nov. • Mar. 19 nov. • Jeu. 21 nov. • Mar. 26 nov. • Jeu. 28 nov.	<b>Val Couesnon (Antrain)</b> Complexe sportif	<b>CPTS Marches de Bretagne ETP Chute REBONDIR</b> Thibault Lizion 07 52 06 86 87 Justine Tata 06 63 49 55 12





# NUMÉRIQUE

Action

Infos / Dates

Commune

Contact

## Atelier de 8 séances

Les vendredis / 9h30 - 12h

S1 : 24 jan. S2 : 31 jan. S3 : 7 fév.

S4 : 28 fév. S5 : 7 mars S6 : 14 mars

S7 : 21 mars S8 : 28 mars

## Louigné-du-Désert

Mairie

19 rue Lariboisière

## Maison France Services

02 57 67 02 44

maisonfranceservices@louignededesert.org

## Réunion d'information

Mardi 17 septembre / 14h

## Suivie d'un atelier de 8 séances

Les mardis / 14h - 16h30 :

S1 : 24 sept. S2 : 1 oct. S3 : 8 oct.

S4 : 15 oct. S5 : 5 nov. S6 : 12 nov.

S7 : 19 nov. S8 : 26 nov.

## Luitré-Dompierre

Salle des Quatre Saisons

Luitré

## CLIC Haute Bretagne

02 99 98 60 23

clic@asso HauteBretagne.fr

## Réunion d'information

Lundi 13 janvier / 14h

## Suivie d'un atelier de 8 séances

Les lundis / 14h - 16h :

S1 : 27 jan. S2 : 3 fév. S3 : 24 fév.

S4 : 3 mars S5 : 10 mars S6 : 17 mars

S7 : 24 mars S8 : 3 avril

## St-Sauveur-des-Landes

## ElectroniK

Lola Chanut

06 69 51 91 37

02 99 59 55 57

mediation@electroni-k.org

Je souhaite

[découvrir](#)

le numérique et

[apprendre à](#)

[utiliser mes outils](#)

## Accompagnements individualisés

(souci d'ordinateur, smartphone, conseils pratiques...)

Sur ou sans RDV

## Itinérance sur le territoire de Couesnon Marches de Bretagne

(carte au dos du livret)

## Conseiller numérique (Couesnon Marches de Bretagne)

Bus It'In

Flavio Ficara

06 19 19 42 47

02 99 97 17 18

fficara@couesnon-marchesdebretagne.fr

## Louigné-du-Désert

L'Oasis

7 rue d'Alsace

## Conseiller Numérique (L'Oasis)

Denis Duclos

06 67 02 56 44

multimedia@loasis.bzh

Sur RDV les jeudis et samedis

## Romagné

L'Escale

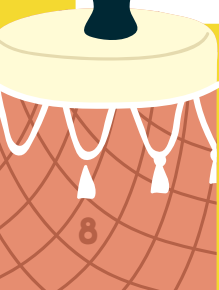
5 rue de Fougères

## Conseiller numérique

Max Trohel

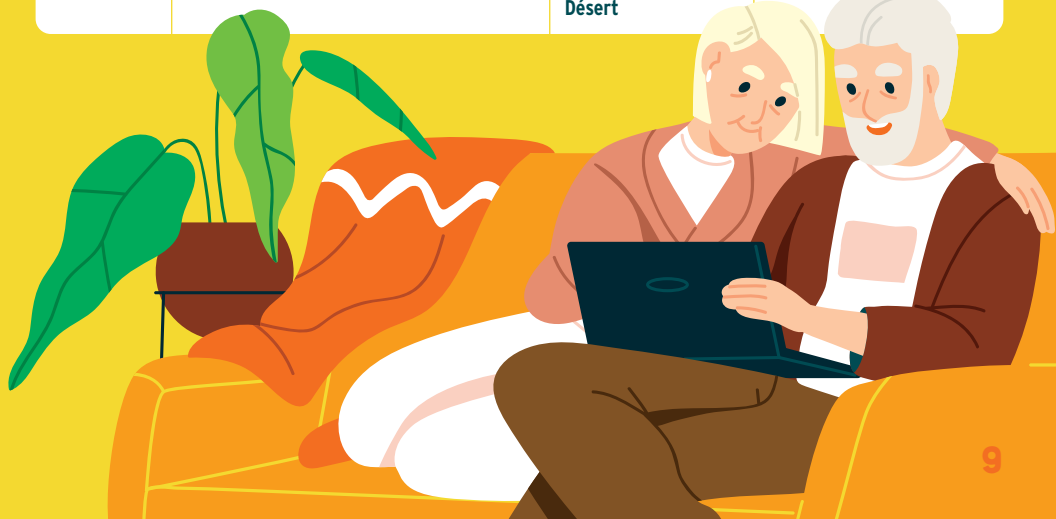
06 31 80 69 15

conseillernumerique@romagne35.bzh





Action	Infos / Dates	Commune	Contact	
Je souhaite <b>découvrir</b> le numérique et <b>apprendre à utiliser mes outils</b>	<b>Atelier numérique Orange</b> (prendre en main son smartphone, découvrir les réseaux sociaux, éviter les arnaques en ligne...) Les jeudis / 13h30 : S1 : 10 oct. S2 : 8 nov. S3 : 22 nov. S4 : 5 déc.	<b>Fougères</b> Les Ateliers 9 rue des Frères Devéria	<b>CCAS Fougères</b> Jérôme Le Gal 02 99 94 82 00 j.legal@fougères.fr	
	<b>Ateliers collectifs</b> (reconnaître les arnaques en ligne, envoyer une pièce jointe, télécharger une application...)	Lundi matin	<b>Val Couesnon (Antrain)</b> PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	<b>Conseiller numérique (Couesnon Marches de Bretagne)</b> Flavio Ficara 06 19 19 42 47 02 99 97 17 18 fficara@couesnon-marchesdebretagne.fr
		Mardi après-midi	<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC 1 rue Albert Camus	
		Sur inscription	<b>Romagné</b> L'Escale 5 rue de Fougères	<b>Conseiller numérique</b> Max Trohel 06 31 80 69 15 conseillernumerique@romagne35.bzh
	<b>Ateliers collectifs d'initiation et/ou d'approfondissement</b>	<b>Initiation :</b> 5 séances de 2h <b>Approfondissement :</b> séances définies en fonction des demandes	<b>Louvigné-du-Désert</b> L'Oasis 7 rue d'Alsace	<b>Conseiller Numérique (L'Oasis)</b> Denis Duclou 06 67 02 56 44 multimedia@oasis.bzh
		Tic'Click Les mardis / 10h30 - 12h 1 session par trimestre	<b>Fougères</b> Centre Social 1 Bd de Groslay	<b>Familles Actives au Centre Social</b> 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
	<b>Café multimédia</b> (discussion autour des nouveautés, arnaques, besoins en informatique...) Tous les vendredis / 14h - 16h		En itinérance dans les médiathèques de <b>St Georges-de-Reintembault, Mellé, Poilley</b> . La Mairie de <b>Le Ferré</b> . L'Arobase à <b>Louvigné-du-Désert</b>	<b>Conseiller Numérique (L'Oasis)</b> Denis Duclou 06 67 02 56 44 multimedia@oasis.bzh



## À SAVOIR FRANCE SERVICES

France Services accompagne les personnes éloignées du numérique dans leurs démarches administratives. Les agents d'accueil de France Services donnent une information de premier niveau aux usagers, les accompagnent dans leurs démarches quotidiennes, répondent aux questions, mettent à leur disposition et les accompagnent dans l'utilisation d'outils informatiques (création d'une adresse email, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs) et enfin aident aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne).



**France  
services**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

### SUR LE TERRITOIRE :

#### Fougères

9 avenue François Mitterand  
sp-franceservices-fougères@ille-et-vilaine.gouv.fr  
02 21 86 26 09

#### Liffré

Hôtel de Ville - rue de Fougères  
franceservices-liffré@liffré-cormier.fr  
02 57 21 85 24

#### Louvigné-du-Désert

Mairie 19 rue Lariboisière  
maisonfranceservices@louvignedudesert.org  
02 57 67 02 44

#### St Aubin du Cormier

3 rue de la Libération  
franceservices-staubin@liffré-cormier.fr  
02 23 42 42 13

#### Val Couesnon (Antrain)

Pôle Social et Solidaire 3 rue Jean Marie Laloy  
Itinérance via le Bus It'In sur les communes  
de Couesnon Marches de Bretagne  
franceservices@couesnon-marchesdebretagne.fr  
02 99 97 05 69



## ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE

Action	Infos	Commune	Contact
J'ai besoin d' <b>être écouté(e)</b>	Accompagnement par une psychologue durant 5 séances à domicile	<b>Tout le territoire d'intervention du CLIC</b> <i>(carte au dos du livret)</i>	<b>CLIC Haute Bretagne</b> Laëtitia Prudor 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



# LIEN SOCIAL

Action

Infos / Dates

Commune

Contact

Je souhaite participer à des activités et des animations avec des séniors des alentours

<b>Semaine Bleue</b>	30 sept. - 5 oct.	<b>Fougères</b>	<b>CCAS Fougères</b> Jérôme Le Gal 02 99 94 82 00 j.legal@fougères.fr
	7 - 11 oct.	<b>Tout le territoire de Liffré-Cormier Communauté</b> <i>(carte au dos du livret)</i>	<b>CIAS</b> <b>Service animation seniors</b> 02 99 68 43 11 animation.seniors@liffre-cormier.fr
<b>Sorties seniors organisées tout au long de l'année</b>		<b>Fougères</b>	<b>Familles Actives au Centre Social</b> 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
<b>Une sortie seniors par trimestre</b>			
<b>Ciné seniors</b> Le 2 <sup>ème</sup> mardi du mois 13h40 - 17h		<b>Val Couesnon (Antrain)</b> PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	<b>Centre Social (Couesnon Marches de Bretagne)</b> Stéphanie Gautier 06 46 81 42 72 sgautier@couesnon-marchesdebretagne.fr
<b>Atelier couture</b> 2 lundis par mois (au PSS et à l'ESCC) 14h - 16h30		<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	Maryline Mary 02 99 97 17 18 mmary@couesnon-marchesdebretagne.fr
<b>La popote des potes (cuisine)</b> Un jeudi par mois au PSS Un mardi par mois à l'ESCC 9h45 - 14h			
<b>Animation pour les patients pris en soin par le SSIAD (Service de Soins Infirmiers À Domicile)</b> Une fois par mois		<b>Tout le territoire de Couesnon Marches de Bretagne</b> sauf Romazy <i>(carte au dos du livret)</i>	<b>SSIAD (Centre Hospitalier des Marches de Bretagne)</b> Christelle Masset 02 99 98 68 15 c.masset@chmb.fr
<b>Les P'tits Bonheurs (après midi de partage et de convivialité)</b> À partir du 4 sept. Un mercredi sur deux / 14h - 17h		<b>Bazouges-la-Pérouse</b>	<b>Prosalica</b> 07 49 99 87 58 contact@cpts-marchesdebretagne.fr





## LIEN SOCIAL (SUITE)

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite participer à des activités et des animations avec des séniors des alentours	<b>Programmation d'animations collectives, séjour adapté</b>	<b>Tout le territoire de Liffré-Cormier Communauté</b> <i>(carte au dos du livret)</i>	<b>CIAS</b> <b>Service animation séniors</b> 02 99 68 43 11 animation.seniors@liffre-cormier.fr
	<b>Café séniors</b> 2 à 3 cafés par an	<b>Louigné-du-Désert</b> L'Oasis 7 rue d'Alsace	<b>L'Oasis</b> Justine Morin 06 60 66 03 88 02 99 98 55 55 adultes@loasis.bzh
	<b>Café jeux séniors</b> Un mardi par mois / 14h - 16h • 29 oct. • 26 nov. • 17 déc. • 28 jan. • 25 fév. • 25 mars • 29 avr. • 27 mai	<b>Val Couesnon (Antrain)</b> PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	<b>Ludothèque (Couesnon Marches de Bretagne)</b> Séverine Arbib 02 99 98 78 12 06 43 23 90 03 ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr Maryline Mary 02 99 97 17 18 mmary@couesnon-marchesdebretagne.fr
Je souhaite participer à un atelier d'arts plastiques et de bricolage	<b>Les Aînés Z'Arts</b> Un vendredi par mois / 14h - 16h	<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	<b>CLIC Haute Bretagne</b> Florence Carton 02 99 98 60 23 clic@asso HauteBretagne.fr
Je souhaite partager des histoires du passé avec d'autres personnes	<b>Raconte moi ton histoire</b> Tous les mardis (journée entière ou demi-journée) jusqu'en avril 2025 Restitution en mai 2025	<b>Maen Roch (St-Etienne-en-Coglès)</b> Fab'Roche 5 rue Charles de Gaulle	<b>Horti Medici</b> Anita Julien 06 26 55 08 53 02 56 47 11 78 contact@hortimedici.fr
Je souhaite qu'un bénévole vienne à mon domicile pour discuter	<b>Réseau de visiteurs à domicile</b>	<b>Liffré</b>	<b>CCAS Liffré</b> 02 99 68 52 29 ccas@ville-liffre.fr
		<b>St-Aubin-du-Cormier</b>	<b>CCAS St Aubin du Cormier</b> 02 23 42 42 10 ccas@ville-staubinduormier.fr
		<b>Ex-canton de Louigné-du-Désert + Parigné et Landéan</b>	<b>L'Oasis</b> Justine Morin 06 60 66 03 88 02 99 98 55 55 adultes@loasis.bzh



## AIDE AUX AIDANTS

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et j'ai besoin de <b>soutien</b> et <b>d'échanger avec d'autres aidants</b>	<b>Pause Café des Aidants</b> Le 2 <sup>ème</sup> mercredi du mois / 14h - 16h	<b>Fougères</b> Respawn 5 Bd St Germain	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
	Le 4 <sup>ème</sup> mercredi du mois / 14h - 16h	<b>St Aubin du Cormier</b> Bardac 33 rue de la Porte Carrée	
Je suis aidant(e) et je souhaite <b>partager des astuces, idées et expériences</b> pour améliorer mon quotidien	<b>Atelier Santé des Aidants et prévention des risques</b> 1 samedi par mois (sauf en juillet et août) / 14h30 - 17h	<b>Fougères</b> Les Ateliers 9 rue des Frères Devéria	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répît des Aidants</b> Stéphanie Beauvallet 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à une activité <b>gym douce avec/sans la personne que j'accompagne</b>	<b>Duo en mouvement</b> Tous les mardis après-midi / 14h30 Du 27 juin à avril 2024	<b>St Sauveur-des-Landes</b> Salle des sports	



# AIDE AUX AIDANTS (SUITE)

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à <b>une activité d'arts plastique avec/sans la personne que j'accompagne</b>	<b>Pause Plaisir</b> Un vendredi par mois / 14h - 16h	<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
Je souhaite faire des <b>rencontres</b> , m'exprimer, dialoguer librement et <b>partager mes interrogations et difficultés</b> dans un climat de détente et de convivialité	<b>Bistrot Mémoire</b> Le 4 <sup>ème</sup> mardi du mois / 14h - 16h	<b>Bazouges-La-Pérouse</b> Médiathèque 31 rue du Maine	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
	Les 2 <sup>èmes</sup> et 4 <sup>èmes</sup> vendredis du mois / 14h - 16h30	<b>Liffré</b> Salon de thé « saveurs & douceurs » 42, rue de Rennes	
Je suis aidant(e) et je souhaite apprendre à <b>gérer mon stress</b>	<b>Ateliers collectifs animés par une sophrologue</b> Les vendredis / 14h - 16h30 • 13 sept. • 27 sept. • 18 oct. • 8 nov. • 22 nov. • 6 déc. • 20 déc. • 18 jan. • 24 jan.	<b>Fougères</b> Les Ateliers 9 rue des Frères Devéria	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (Droit de Cité)</b> 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
	<b>Ateliers collectifs animés par une sophrologue</b> Les lundis / 14h - 16h30 • 9 sept. • 16 sept. • 23 sept. • 30 sept. • 7 oct. • 14 oct. • 4 nov. • 18 nov.	<b>La Bouëxière</b> Salle communale Manoir de la Gendrièrière Rue Jean Marie Pavy	
	<b>Séances individuelles à domicile animées par une sophrologue</b>	<b>Tout le territoire de Couesnon Marches de Bretagne</b> (carte au dos du livret)	
Je suis aidant(e) et je souhaite <b>passer un bon moment</b>	<b>Sorties conviviales une fois par mois</b>	<b>Tout le territoire d'intervention du CLIC</b> (carte au dos du livret)	<b>Pôle Culture et lecture publique (Couesnon Marches de Bretagne)</b> Maggy Josseume 06 23 55 22 44 mjosseume@couesnon-marchesdebretagne.fr
	<b>Emoi dans tout ça</b> avec la Compagnie La Reciproque. Restitution de 3 ateliers théâtre qui se sont déroulés en présence d'aidants et professionnelles en mai et juin 2024 Samedi 23 novembre / 15h	<b>Maen-Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à des <b>ateliers alliant la cuisine et l'informatique</b>	5 sept. / 14h - 16h30 19 sept. / 10h - 16h 3 oct. / 14h - 16h30	<b>Romagné</b> L'Escale 5 rue de Fougères	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants</b> Stéphanie Beauvallet 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
	7 nov. / 14h - 16h30 21 nov. / 10h - 16h 5 déc. / 14h - 16h30	<b>Val Couesnon (Antrain)</b> PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	
	9 jan. / 14h - 16h30 23 jan. / 10h - 16h 6 fév. / 14h - 16h30	<b>Maen Roch (St-Brice-en-Coglès)</b> ESCC, 1 rue Albert Camus	
	27 fév. / 14h - 16h30 13 mars / 10h - 16h 27 mars / 14h - 16h30	<b>Louvigné-du-Désert</b> L'Oasis 7 rue d'Alsace	



## À SAVOIR GUIDE-RESSOURCE AIDANTS

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (PFR), le CLIC Haute Bretagne, en partenariat avec la Filière Gériatrique et de nombreux acteurs locaux mettent à disposition un Guide-ressource à destination des aidants. Si vous souhaitez le recevoir, n'hésitez pas à contacter la PFR et le CLIC Haute Bretagne !



## LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS - PFR

La PFR organise des temps d'activités en collectif et propose, également, des rencontres à domicile (ou dans un autre lieu, à Droit de Cité) pour les aidants qui désirent avoir un accompagnement personnalisé (recherche de solutions adaptées, échanges...). Les professionnelles de la PFR peuvent également accompagner les aidants à des visites ou des RDV s'ils ne peuvent pas se déplacer (EHPAD, Hébergement temporaire, RDV au CLIC pour leurs démarches administratives...).



**Contact :**  
Stéphanie Beauvallet  
07 49 46 37 35  
pfr@droitdecite-fougères.org

# Activités DES CLUBS DE RETRAITÉS





**T**oute l'année, chaque club de chaque commune se réunit pour pratiquer : belote, tarot, jeux de société, palet, boule, marche... L'année est ponctuée de repas et d'événements conviviaux pour la galette des rois, la chandeleur et la bûche de Noël. Les activités mentionnées ci-dessous sont organisées de manière commune sur toutes les communes de chaque secteur.



## SECTEUR D'ANTRAIN

### Communes concernées :

- Antrain
- Bazouges-la-Pérouse
- Chauvigné
- Marcillé-Raoul
- Noyal-Sous-Bazouges
- Rimou
- St-Ouen-La-Rouërie
- St-Rémy-du-Plain
- Tremblay

Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Belote, triomino, scrabble, palet</b>	Noyal-sous-Bazouges	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> après midi du mois
	St-Ouen-La-Rouërie	3 <sup>ème</sup> mercredi après midi du mois
<b>Belote, triomino, palet</b>	St-Rémy-du-Plain	2 mercredis après midi par mois
<b>Belote</b>	Chauvigné	1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Rimou	1 fois par mois
<b>Belote, palet</b>	Antrain	2 <sup>ème</sup> jeudi après midi du mois
<b>Belote, scrabble, triomino</b>	Tremblay	1 <sup>er</sup> jeudi après midi du mois
<b>Belote, scrabble, ruminucub, chiffres et lettres, loto</b>	Bazouges-la-Pérouse	2 <sup>ème</sup> vendredi après midi du mois
<b>Danse en ligne</b>	Bazouges-la-Pérouse	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> vendredi après midi du mois
<b>Pique-nique</b>	Chauvigné	1 <sup>er</sup> jeudi du mois d'août
<b>Marche</b>	Noyal-sous-Bazouges	Tous les vendredis matins
	Antrain	Tous les lundis après midis
	Bazouges-la-Pérouse	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> jeudi après midi du mois
	Tremblay	1 <sup>er</sup> jeudi après midi du mois
	St-Ouen-La-Rouërie	Tous les lundis après midis
	St-Rémy-du-Plain	Tous les vendredis matins
<b>Gymnastique</b>	St-Ouen-La-Rouërie	Tous les mardis après midis
<b>Initiation à l'informatique</b>	Romazy	2 séances par mois
<b>Voyage</b>	Antrain, Bazouges-La-Pérouse, Tremblay, St-Ouen-La-Rouërie, St-Rémy-du-Plain	Tout au long de l'année

# SECTEUR DE SAINT BRICE-EN- COGLÈS

## Communes concernées :

- Coglès
- Le Châtelier
- Montours
- Maen Roch
- St Germain en Coglès
- St Hilaire des Landes
- St Marc le Blanc/Baillé/  
Le Tiercent



Quoi ?	Où ?	Quand ?	
<b>Rando-promenade</b>	St Brice en Coglès	1 fois par semaine	
	St Germain en Coglès	2 fois par mois	
	Coglès	1 jeudi sur 2	
	St Hilaire des landes	2 fois par mois	
<b>Rando-promenade et marche tonique adaptée</b>	St Marc le Blanc	1 fois par mois	
<b>Rallye</b>	St Hilaire des Landes	1 fois par an	
<b>Bowling</b>	St Hilaire des Landes	2 fois par an	
<b>Marche tonique</b>	St Germain en Coglès	1 fois par semaine	
<b>Marche</b>	St Etienne en Coglès	Le jeudi	
<b>Danse en ligne</b>	St Etienne en Coglès	Le mardi	
<b>Gym</b>	St Hilaire des Landes	2 fois par mois	
<b>Aquarelle</b>	St Etienne en Coglès	Le mardi	
<b>Jeux de société et palet</b>	St Brice en Coglès	1 fois par mois	
<b>Jeux de société et boules</b>	St Germain en Coglès	1 fois par mois	
<b>Jeux de société</b>	Montours	1 fois par mois	
	St Marc le Blanc	2 fois par mois	
	St Etienne en Coglès		
	Le Châtelier	1 fois par mois	
<b>Jeux de société, boules, palets, chant chorales</b>	Coglès	1 mercredi sur 2	
<b>Palets</b>	St Etienne en Coglès	Lundi et mercredi	
<b>Grillé</b>	Montours	Au mois de juillet	
	Concours de belote	Montours	1 fois par an
<b>Atelier remue-méninges</b>	St Marc le Blanc	1 fois par an	
	<b>Atelier stimulation de la mémoire</b>	St Brice en Coglès	1 fois par mois
<b>Cinéma</b>	St Germain en Coglès	1 fois par mois	
<b>Fête</b>	St Marc le Blanc	1 fois par mois	
<b>Voyage à la journée et séjour</b>	<b>Fête</b>	Le Châtelier	15 août (limité à 100 pers.)
	Toutes les communes concernées	Tout au long de l'année	

# SECTEUR DE FOUGÈRES NORD

## Communes concernées :

- Beaucé
- La-Chapelle-Janson
- Fleurigné
- La-Selle-en-Luitré
- Landéan
- Le Loroux
- Laignelet
- Luitré
- Parigné



Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Concours de belote</b>	La-Chapelle-Janson	17 octobre
	Fleurigné	17 novembre
	La Selle-en-Luitré	3 novembre
	Landéan	12 septembre
	Le Loroux	20 septembre
	Parigné	19 septembre
<b>Palet</b>	Le Loroux	3 <sup>ème</sup> jeudi du mois
	Laignelet	
<b>Danse en ligne</b>	Beaucé	1 <sup>er</sup> mardi du mois
<b>Billard</b>	Landéan	
<b>Echecs</b>	Landéan	
<b>Tarot, belote...</b>	Beaucé	Le jeudi tous les 15 jours
	La-Selle-En-Luitré	
	Le Loroux	Le 1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Laignelet	
	Parigné	Le 1 <sup>er</sup> jeudi du mois
<b>Bowling</b>	Landéan	
	Le Loroux	20 septembre
	Luitré	
	Parigné	1 fois par trimestre
<b>Chorale</b>	Beaucé	Le jeudi tous les 15 jours
<b>Gymnastique</b>	Beaucé	Tous les mardis matins
<b>Boules</b>	Beaucé	Tous les jours
	Landéan	
	Luitré	
	Parigné	Tous les lundis et les jeudis
<b>Marche</b>	Beaucé	Tous les lundis et mercredis matins
	Le Loroux	1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Luitré	
	Parigné	
<b>Atelier informatique</b>	Beaucé	3 <sup>ème</sup> mardi du mois

# SECTEUR DE LOUVIGNÉ DU DÉSERT

## Communes concernées :

- La Bazouge du Désert
- Le Ferré
- Louvigné du Désert
- Mellé
- Monthault
- Poilley
- Saint Georges de Reintembault
- Villamée

## Contacts :

Louis Guénard      Michel Ménard  
02 99 95 10 12      02 99 95 16 22  
06 48 20 31 34

Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Belote</b>	La-Bazouge-du-Désert	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> jeudi du mois
	Monthault	2 jeudis par mois
	Villamée	2 <sup>ème</sup> jeudi du mois
<b>Belote et tarot</b>	Le Ferré	1 <sup>er</sup> mardi du mois
	Louvigné du Désert	Le jeudi
	Poilley	3 <sup>ème</sup> jeudi du mois
	St Georges de Reintembault	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> jeudi du mois
<b>Danse en ligne</b>	Louvigné du Désert	Le jeudi
<b>Marche</b>	Mellé	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> lundi du mois
	St Georges de Reintembault	Mardi des semaines impaires
<b>Rami et scrabble</b>	St Georges de Reintembault	Le lundi
<b>Marche nordique sur la voie verte</b>	Toutes les communes concernées	Mardi des semaines paires

# SECTEUR DE LIFFRÉ

## Communes concernées :

- Chasné-sur-Illet
- Dourdain  
Mr Travers : 02 99 39 09 08
- Ercé-Près-Liffré  
Mr Hervé : 07 83 05 57 05
- La Bouëxière  
Mme Tropicée : 02 99 62 65 72
- Liffré  
Mme Hamard : 06 30 43 28 48
- Livré-sur-Changeon  
Mr Guillaume : 06 62 66 83 19
- St-Sulpice-La-Forêt  
Mme Texier : 02 99 66 21 95

## Contacts :

Annick Allouard : 06 37 24 61 74

Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Belote, palets et jeux divers</b>	La Bouëxière	Jeudi après midi
	Liffré	Jeudi après midi
	Ercé-Près-Liffré	Le jeudi après midi tous les 15 jours
	Dourdain	Le mercredi après midi tous les 15 jours
	Livré-sur-Changeon	Le jeudi après midi tous les 15 jours
<b>Belote</b>	St-Sulpice-La-Forêt	Mercredi après midi
<b>Pétanque</b>	La Bouëxière	Les lundis après midi de la belle saison
<b>Marche</b>	Livré-sur-Changeon	Certains lundis
<b>Dictée</b>	Toutes les communes concernées	2 à 3 fois par an
<b>Voyage (ANCV)</b>	Toutes les communes concernées	1 séjour d'une semaine

# SECTEUR ST-AUBIN-DU- CORMIER

## Communes concernées :

- Goshé
- La-Chapelle-St-Aubert
- Mézières-sur-Couesnon
- Rives-du-Couesnon
- St-Aubin-Du-Cormier
- St-Ouen-Des-Alleux



Quoi ?	Où ?	Quand ?
Rando	St-Ouen-des-Alleux	Tous les lundis
	Mézières-sur-Couesnon	Tous les lundis
Jeux divers	St-Ouen-des-Alleux	Le 2 <sup>ème</sup> et le 4 <sup>ème</sup> mardi à 14h
	St-Aubin-du-Cormier	Le 1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Rives-du-Couesnon (Vendel)	2 après midis par mois
Palets	St-Aubin-du-Cormier	Tous les jeudis
Jeux divers et arts créatifs	Mézières-sur-Couesnon	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> mardi à 14h
Gym	St-Ouen-des-Alleux	Tous les mardis en dehors des périodes scolaires de 10h45 à 11h45
Gym avec professeur de gym adapté	Mézières-sur-Couesnon	Tous les mercredis de 9h15 à 10h15
Danse	Mézières-sur-Couesnon	Le 3 <sup>ème</sup> ou le 4 <sup>ème</sup> jeudi à 14h
Karaoké	Mézières-sur-Couesnon	Le 2 <sup>ème</sup> jeudi à 14h
Spectacle	St-Ouen-des-Alleux	1 fois par an
	Mézières-sur-Couesnon	1 fois par an
Repas	St-Ouen-des-Alleux	2 fois par an
	Mézières-sur-Couesnon	3 fois par an
	Rives-du-Couesnon (Vendel)	3 fois par an
Concours de palets	St-Aubin-du-Cormier	1 fois par an
Concours de belote	St-Aubin-du-Cormier	1 fois par an
	Rives-du-Couesnon (Vendel)	1 fois par an
Sortie à la journée	Mézières-sur-Couesnon	1 fois par an
Voyage à la semaine	Mézières-sur-Couesnon	1 fois par an

# SECTEUR DE FOGÈRES SUD

## Communes concernées :

- Billé
- Combourtillé
- Dompierre-du-Chemin
- Javené
- Lécousse
- Parcé
- Romagné
- St-Sauveur-des-Landes

Pour connaître les activités des clubs de retraités sur les communes listées ci-contre, vous pouvez contacter Monique Bertin (déléguée de secteur GEMOUV 35) au 02 99 98 83 26.

# FOUGÈRES LES ACTIVITÉS DE L'OFPAR



L'OFPAR (Office Fougereais des Personnes à la Retraite) est une structure fédératrice d'associations fougereaises de personnes à la retraite.

## Contacts :

06 78 23 11 51  
ofpar@outlook.fr

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Activités arts plastique	Fougères	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> jeudi matin
Atelier Gymnastique de la mémoire - Atelier de 11 séances collectives	Fougères	
Tricot	Fougères	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> mercredi après midi

## SECTION SPORTIVE « LES PAS PRESSÉS »

Marche nordique, marche nordique santé, rando santé, randonnée pédestre. Affiliés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

## Contacts :

06 89 29 27 98  
mn.fougères@gmail.com



# LAISSEZ-NOUS VOS COORDONNÉES !

Coupon à détacher et à envoyer au :  
**CLIC Haute Bretagne (ESCC Eugénie Duval)**  
**1 rue Albert Camus,**  
**35460 MAEN ROCH**

Si vous le souhaitez, laissez-nous vos coordonnées pour que nous puissions vous contacter pour vous informer des actions de prévention, d'aide aux aidants et d'accès aux droits sur le territoire.

NOM :

Prénom :

Date de naissance :  /  /

Adresse :

Téléphone :

Mail :  @

Date :  /  /  Signature :

*Les informations personnelles recueillies sur cette fiche sont nécessaires pour vous informer sur les actions de prévention santé et d'accès aux droits organisées sur le territoire. Ces données feront l'objet d'un traitement informatique par l'équipe du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) et conservées pendant 3 ans. Conformément à la loi informatique et libertés et au RGPD, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de celles-ci en contactant : clic@asso Haute Bretagne.*



# CARTE DU TERRITOIRE

Fougères  
Agglomération



Couesnon Marches  
de Bretagne

FOUGÈRES

Liffré-Cormier  
Communauté

Ne pas jeter sur la voie publique. © Agence epoke. Vitre - Z407R11. Crédit image: shutterstock



Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Haute Bretagne est au service des personnes de 60 ans et plus et des personnes en situation de handicap ainsi que leurs proches.

## Ses missions :

- Informer et conseiller sur :
  - Le maintien à domicile (aide et soins à domicile, portage de repas, téléassistance, adaptation du logement...),
  - Les structures d'accueil pour personnes âgées (accueil de jour, accueil temporaire, maisons de retraite...),
  - L'accès aux droits (aides financières auprès des caisses de retraite, de l'APA...).
- Évaluer les besoins et accompagner la mise en œuvre de réponses adaptées :
  - Émettre des préconisations,
  - Accompagner dans les démarches administratives,
  - Proposer des temps de concertation avec les intervenants professionnels.

L'aide apportée par le CLIC est gratuite et personnalisée dans le respect des choix de chacun. Les professionnels du CLIC sont soumis au secret professionnel. Pour compléter ces accompagnements individuels, le CLIC propose des actions de prévention et d'accès aux droits en lien avec les partenaires du territoire.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter : ☎ 02 99 98 60 23 ✉ clic@asso Haute Bretagne.fr