



SEPTEMBRE 2023 – MARS 2024

ACTIONS DE PRÉVENTION POUR LES SÉNIORS

Sur le Pays des Vallons de Vilaine

**Gratuit
sur inscription**

 **Clic**
des 4 rivières




Séniors, attention aux chutes

Une conférence d'information et de sensibilisation sur les causes, les conséquences des chutes et les moyens de les prévenir.

Suivie d'un parcours de 5 ateliers sur la prévention des chutes: 2 activités physiques adaptées, sommeil, aménagement du logement et aides techniques, café convivial.

Conférence le 07/11/2023 à 14h Guipry-Messac

 Salle des fêtes, 18 avenue du Port
35480 **Guipry-Messac**

 CLIC: 02 99 52 01 59



Mémoire


Travailler sa mémoire, tout en prenant du plaisir

Réunion d'information, suivie d'un module de 6 à 10 ateliers.

Stimulez votre mémoire dans une ambiance ludique et conviviale. Recevez des conseils et des astuces. Apprenez des exercices à pratiquer au quotidien.


Réunion d'information le 03/10/2023 à 10h Grand-Fougeray


 Salle des fêtes, L'Angerais
35390 **Grand-Fougeray**

 Mairie: 02 99 08 40 19



Réunion d'information le 17/11/2023 à 14h Comblessac

 Salle de l'Aff, 1 Square du Souvenir
35330 **Comblessac**

 ASEPT: 02 98 85 79 25





Bien vivre sa retraite

Bien vieillir, prendre soin de sa santé

Un parcours global avec une conférence: "Être acteur de sa santé, mais comment ?", suivie de 6 ateliers animés par un neuropsychologue et un diététicien.

Bien manger, bien dormir et bien bouger, stimuler sa mémoire... Sensibiliser les retraités à leur capital santé, au travers de moments de convivialités et d'échanges.



Mieux le comprendre, mieux le gérer

Conférence « Les rythmes de vie, la santé, le bien-être », suivie d'un module de 6 ateliers, animés par une sophrologue et une psychologue. Pour vous aider à comprendre les mécanismes du sommeil et connaître les conseils et les astuces à appliquer au quotidien.




Bienvenue à la retraite

La retraite – se connaître, s'adapter, prendre plaisir

Le programme de 3 jours permet de comprendre les changements associés au passage à la retraite, il est animé par une psychologue. Bénéficiez de conseils pour vous aider à débuter votre retraite du bon pied: approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques...

Conférence le 05/10/2023 à 14h Ercé en Lamée


 salle polyvalente, 21 rue du Muguet
35620 **Ercé-en-Lamée**

 Mairie: 02 99 44 30 16



Conférence le 19/10/2023 à 10h Bain de Bretagne

 salle du Clos des Cerisiers, parc Marcellé
Robert - 35470 **BAIN DE BRETAGNE**

 CLIC: 02 99 52 01 59



A la Chapelle Bouëxic

 Date et lieu en cours de programmation

 CLIC: 02 99 52 01 59





Numérique

Le numérique est présent dans la vie quotidienne

Rechercher une recette sur internet, mettre en page un courrier, consulter sa déclaration d'impôts...

Conférence "Les arnaques sur internet": information sur les mails et SMS frauduleux et sur les précautions à prendre lors des achats sur internet.

Ensuite vous pourrez effectuer 10 séances pour acquérir ou renforcer des compétences clés dans l'utilisation des outils numériques, en particulier sur ordinateurs.



Conduite


Plaisir, sécurité et sérénité au volant

La conférence : « Les clés d'une conduite efficace au volant » est suivie de 3 ateliers.

Venez obtenir les clés d'une conduite efficace au volant, entraînez vos capacités physiques pour une meilleure conduite, savoir gérer les situations de stress au volant et révision du code de la route.


Conférence le 28/09/2023 à 10h Guipry-Messac


 Espace trampoline, 10 rue de la libération
35480 **Guipry-Messac**

 MJC: 02 99 34 74 94



Conférence le 28/09/2023 à 14h Saint-Senoux


 Salle Glenmor, 24 rue des bateliers
35580 **Saint-Senoux**

 Mairie: 02 99 57 86 20



Conférence le 02/02/2024 à 10h Val d'Anast

 Mairie Campel, Le Bourg
35330 **Val d'Anast**

 Mairie: 02 99 34 91 29





Nutrition

Prendre soin de soi par l'alimentation

Un premier temps d'information suivi d'un module de 6 à 9 ateliers. Vous aurez la possibilité d'apprendre à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme.

Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir !



Equilibre

Exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi

Une réunion d'information, suivie d'un module de 15 séances pour vous aider à travailler votre équilibre.

Apprenez à vous relever, à améliorer votre coordination et souplesse. Découvrez des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis.



Douleurs

Vivre avec des douleurs chroniques

Une conférence pour sensibiliser sur la prévention des douleurs chroniques, informer sur les mécanismes de la douleur et des techniques de prises en charge.

Conférence le 09/10/2023 à 14h Guignen

 Salle des roseaux, rue Basse
35580 **Guignen**

 Mairie: 02 99 92 20 63




Réunion d'information le 11/01/2024 à 10h La Noé Blanche


 Maison des Associations, rue du Calvaire
35470 **La Noé Blanche**

 Mairie: 02 99 43 20 12



Conférence le 19/10/2023 à 14h Lassy


 Salle des fêtes Joseph Legendre, 12 rue
de la mairie 35580 **Lassy**

 CLIC: 02 99 52 01 59



A Bourg des Comptes

 Date et lieu en cours de programmation

 CLIC: 02 99 52 01 59





Café des aidants


Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade ou en situation de handicap ?


Venez partager votre expérience avec d'autres personnes qui, comme vous, apportent une aide régulière à un membre de leur entourage.

Temps d'information où vous pourrez rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial, chaleureux et neutre. Ils sont animés par une travailleuse sociale et une psychologue.

Ouverts à tous, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

L'accès est gratuit et sans inscription.

 **GUICHEN** : CLIC, le RESO, 26 rue du cdt Charcot
BAIN DE BRETAGNE : Le Stériad, 2 allée de l'Îlle

 CLIC: 02 99 52 01 59



Parler de mon expérience d'aidant : comment et pourquoi ?➔

Lundi 11 septembre 2023 à **Guichen à 14h**

Lundi 09 octobre 2023 à **Bain de Bretagne à 14h**

Qu'est ce qui peut compliquer/faciliter l'acceptation de l'aide extérieure par mon proche ?➔

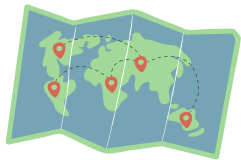
Lundi 13 novembre 2023 à **Guichen à 14h**

Lundi 11 décembre 2023 à **Bain de Bretagne à 14h**

La culpabilité peut-elle aussi avoir du bon ?➔

Lundi 8 janvier 2024 à **Guichen à 14h**

Lundi 12 février 2024 à **Bain de Bretagne à 14h**



Sur le territoire

D'autres acteurs du territoire proposent des actions de prévention santé en faveur des seniors, n'hésitez pas à les contacter pour avoir plus d'information.

OCAS: Office Cantonal des Animations Sportives

Bain de Bretagne & Maison Sport Santé Breizh Activ

Mon Equilibre Au Quotidien: sur la Dominelais et Poligné (sous réserve à Tresboeuf).

Entremêle des séances d'Activités Physiques Adaptées et des ateliers diététiques permettant d'améliorer la qualité de vie et réduire le risque de maladies.

 06 67 56 69 70

OIS du Pays de Grand-Fougeray :


Diverses activités dont de la marche et de la gym douce.

 06 85 62 99 19

Office des Sports et Jeunesse entre Aff et Vilaine à Val d'Anast:

Marchons dans nos campagnes

En cours de réflexion: des séances de gym douce seniors


 02 23 36 08 95


Bistrot mémoire

Vous ou votre proche êtes confrontés à la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Le Bistrot mémoire propose des échanges conviviaux pour s'informer, se soutenir et préserver le lien social, en présence d'une psychologue et de bénévoles.


Val d'Anast: De 14h à 16h


- 15/09/2023 "Venez découvrir le CLIC: lieu d'information et d'écoute"
- 13/10/2023 "Stimulons notre mémoire autour d'un atelier"
- 17/11/2023 "ESA: une équipe spécialisée à domicile"
- 15/12/2023 "Partageons nos souvenirs et traditions de Noël"

 02 99 92 46 99

 Centre social le Chorus, 7 rue du Querpon - Val d'Anast


Bain de Bretagne: 1er mardi du mois, de 15h à 17h

 06 30 39 28 90

 Boulangerie Respire-4 Rue de la Seine - Bain

Balad'et vous

Sortie à Paimpont. Personne dépendante, marchant lentement ou en fauteuil: Partez en balade, accompagné de soignants du SSIAD et de bénévoles - Jeudi 07/09/2023

 02 99 06 90 44


 SSIAD Vivons chez nous Val d'Anast

Ces actions s'adressent **aux personnes dès 60 ans**.

Elles sont **gratuites** et sont mises en place avec le soutien des communes.

Il est possible que certaines dates ou horaires changent au cours de l'année, **veillez à contacter les organismes** concernés pour vous assurer d'avoir les informations à jour.


Pour tout complément d'information,
n'hésitez pas à contacter le CLIC des 4 rivières:

 02 99 52 01 59

 26 rue du Commandant Charcot
- 35580 Guichen

 <https://clic4rivieres.fr>

 accueil.clic.4rivieres@gmail.com

 [Clic des 4 rivières](#)

Avec le soutien financier de :