



Centre Local d'Information et de Coordination
(CLIC)

« **AGECLIC** »



**Bien vivre chez soi :
des actions
près de chez vous !**

SEPTEMBRE 2022 - MARS 2023

Communautés de communes Bretagne romantique
&
du Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint-Michel



Le programme « Bien vivre chez soi : Des actions près de chez vous ! »

Ce programme est proposé aux habitants de plus de 60 ans de la Communauté de communes Bretagne romantique et de la Communauté de communes du Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint-Michel.

Avec le soutien des communes accueillantes, les actions sont mises en œuvre par des intervenants professionnels.











Ce programme de prévention est élaboré à partir des retours de besoins d'habitants, d'élus et de professionnels de ces secteurs.

Il est susceptible d'être modifié. Pour recevoir des informations actualisées, contactez le CLIC AGECLIC au 02 23 16 45 45 ou clic@ageclic.fr

Avec le soutien financier de :



Sommaire

	Carte des actions sur le territoire	4
	Activité physique adaptée.....	5
	L'équilibre, c'est le pied	5
	Les ateliers équilibre.....	5
	Un temps pour nous les aidants	6
	Ateliers des aidants	6
	Prévention et accompagnement nutritionnel	7
	Le sommeil, mieux le comprendre et le gérer.....	8
	Habitat.....	8
	Tournez méninges.....	9
	Atelier mémoire	9
	Atelier Peps Eureka	9
	Atelier Pixels sur le numérique.....	10
	Initiation au numérique.....	10
	Sérénité au volant.....	11
	A propos du CLIC Agecliv.....	12

Carte des actions du programme



📍 Siège social de l'Ageclic

↓ Communes accueillant une action du programme.

Avec la participation de : ASEPT Bretagne, Brain Up, Sport Pour Tous, L'IFPEK, Kiné Ouest Prévention, la Maison de la nutrition et du diabète, Electroni K & Soliha.

Des **acteurs du territoire** proposent d'autres **actions de prévention** non-répertoriées dans ce programme.

Pour toute information complémentaire, contacter le **CLIC**
« **AGECLIC** » : 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTÉES

DOL DE BRETAGNE • Novembre 2022



Le cycle d'ateliers « **Ateliers Activité sportive adaptée** » est composé d'une réunion publique puis de 12 séances animées par un éducateur sportif spécialisé en activités physiques adaptées .

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Sports Pour Tous : 06 70 45 49 90 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45



L'ÉQUILIBRE C'EST LE PIED

LA BAUSSAINE • Novembre 2022



Le cycle d'ateliers « **L'équilibre, c'est le pied !** » est composé d'une réunion publique et de 13 séances animées par un éducateur sportif spécialisé en activités physiques adaptées et un podologue, pour apprendre à travailler son équilibre, se relever après une chute, améliorer sa coordination... en prenant plaisir !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Sports Pour Tous : 06 70 45 49 90 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

ATELIER EQUILIBRE

LOURMAIS • Novembre 2022



Le cycle des « **Ateliers équilibre** » est composé d'une réunion publique et d'une série de séances animées par un kinésithérapeute pour apprendre à travailler son équilibre, se relever après une chute, améliorer sa coordination... en prenant plaisir !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



UN TEMPS POUR NOUS, LES AIDANTS

DOL DE BRETAGNE • mardi 4 octobre 2022

Votre proche est malade ou en perte d'autonomie? Venez participer à un atelier « *Préserver sa santé lors des mobilisations et des transferts* » pendant que votre proche participe à un « *atelier jeux* » de manière simultanée.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Nelly RUCH informatrice sociale CDAS: 02 90 02 76 50 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

PLEINE FOUGERES • mardi 6 décembre 2022

Votre proche est malade ou en perte d'autonomie? Venez participer à un atelier « *Aides et ressources du territoire* » pendant que votre proche participe à un atelier « *relaxation* » de manière simultanée.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Nelly RUCH informatrice sociale CDAS: 02 90 02 76 50 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45



ATELIER DES AIDANTS

BAGUER PICAN • Février 2023

Le cycle des ateliers destiné aux aidants est composé d'une réunion publique suivie de 7 séances pour échanger sur les problématiques rencontrées, pour obtenir des techniques et des conseils pour ne pas s'oublier et savoir prendre soin de soi.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL



Maison de la Nutrition et du Diabète

LE VIVIER SUR MER • Octobre 2022

Le cycle d'ateliers est composé d'une réunion publique puis de 8 séances lors desquelles vous verrez que bien manger et se faire plaisir, c'est possible ! Venez échanger avec un éducateur sportif et une diététicienne autour des habitudes alimentaires.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Marielle LE MER (la Maison de la nutrition et du diabète) - 02 99 41 83 78

QUEBRIAC • Janvier 2023

Le cycle d'ateliers est composé d'une réunion publique puis de 8 séances lors desquelles vous verrez que bien manger et se faire plaisir, c'est possible ! Venez échanger avec un éducateur sportif et une diététicienne autour des habitudes alimentaires.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Marielle LE MER (la Maison de la nutrition et du diabète) - 02 99 41 83 78

LONGAULNAY • Janvier 2023

Le cycle d'ateliers est composé d'une réunion publique puis de 8 séances lors desquelles vous verrez que bien manger et se faire plaisir, c'est possible ! Venez échanger avec un éducateur sportif et une diététicienne autour des habitudes alimentaires.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Marielle LE MER (la Maison de la nutrition et du diabète) - 02 99 41 83 78



LE SOMMEIL : MIEUX LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE GÉRER



ROZ-LANDRIEUX • Octobre 2022

Le cycle de 6 ateliers animés par un psychologue et un sophrologue pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. Le cycle d'ateliers est l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



HABITAT



TINTENIAC • Janvier 2023

Le cycle de 5 ateliers pour avoir des conseils pratiques sur les aides techniques facilitant le maintien à domicile animé par un ergothérapeute et des informations sur les étapes de construction d'un projet d'aménagement du logement et sur les aides publiques disponibles animés par un technicien.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



TOURNEZ MENINGES

PLESDER/ PLEUGUENEUC/ TREVERIEN/ LA CHAPELLE AUX FILTZMEENS
• de octobre 2022 à mars 2023

Un cycle de 6 ateliers par commune propose de se réunir autour de jeux qui font réfléchir, se rappeler, utiliser sa logique et sa culture générale, dans une ambiance conviviale. Une fois le cycle terminé, une application vous permettra de continuer à vous entraîner à la maison!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr

LES ATELIERS MEMOIRE

COMBOURG • Octobre 2022



Le cycle de 5 ateliers vise à découvrir pourquoi stimuler sa mémoire, comment s'exercer à travers des jeux et comment appliquer les conseils dans sa vie de tous les jours.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr

ATELIER PEPS EUREKA

BAGUER MORVAN • Février 2023



Le cycle de 5 ateliers vise à découvrir pourquoi stimuler sa mémoire, comment s'exercer à travers des jeux et comment appliquer les conseils dans sa vie de tous les jours.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



ATELIER PIXELS SUR LE NUMERIQUE

PLEUGUENEUC • Janvier 2023



Le cycle de 7 ateliers de découverte du numérique visent à appréhender les outils numériques, naviguer sur Internet, apprendre à utiliser une boîte mail, communiquer avec ses proches, télécharger une application. D'autres thématiques pourront être abordées en fonction des attentes des participants

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr

INITIATION AU NUMÉRIQUE

LA BOUSSAC • Février 2023



Cinq ateliers de découverte du numérique visent à appréhender les outils numériques, naviguer sur Internet, apprendre à utiliser une boîte mail, communiquer avec ses proches, télécharger une application. D'autres thématiques pourront être abordées en fonction des attentes des participants

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



SÉRÉNITÉ AU VOLANT



MESNIL ROC'H (St Pierre de Plesguen) • Septembre 2022

Un cycle de 3 ateliers visent à répondre à vos interrogations sur certaines règles de circulation ou certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons parfois surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite ou à l'avancée en âge. Vous pourrez partager vos expériences, réviser les principales règles de conduite et faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr

SÉRÉNITÉ AU VOLANT



EPINIAC • Janvier 2023

Un cycle de 3 ateliers visent à répondre à vos interrogations sur certaines règles de circulation ou certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons parfois surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite ou à l'avancée en âge. Vous pourrez partager vos expériences, réviser les principales règles de conduite et faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - 02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr



Le CLIC « AGECLIC »

Le CLIC AGECLIC s'adresse aux personnes de **plus de 60 ans**, aux **personnes en situation de handicap** et à leur **entourage**.

Il vous propose un accueil sur rendez-vous **gratuit** et **confidentiel**, vous **informe**, vous **oriente** et vous **conseille** dans **vos démarches**.

Il propose également des **actions de prévention** de la perte d'autonomie pour les habitants du secteur géographique.

Il travaille **en coordination** avec les acteurs et les communes du territoire.

On est venus au CLIC pour connaître les droits de mes parents. On nous a aidé à faire le dossier et à mettre en place des services d'aide à domicile et de portage de repas.

On m'a donné une liste des structures d'aides à domicile et des conseils!

On m'a aidé pour ma demande de carte de stationnement prioritaire.



clic@ageclic.fr



02 23 16 45 45

Lundi - jeudi
9h-12h / 14h-17h
Vendredi 9h-12h



Maison France Services
de la
Bretagne romantique
3 rue de la mairie
35270 COMBOURG