

# Activités

## POUR BIEN VIEILLIR

SUR LE PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE



LIVRET PROGRAMMATION 2023-2024





# Activités DES CLICS & PARTENAIRES



## SANTÉ GLOBALE



### NUTRITION

#### JE SOUHAITE **ME BALADER EN APPRENANT** ET EN DÉCOUVRANT DES PRODUITS NATURELS ET COMESTIBLES.

Balade gourmande animée par une diététicienne et une herboriste composée d'un premier temps de cueillette de plantes comestibles, puis d'un atelier cuisine au retour de cette cueillette et d'une dégustation.

La balade est organisée par Silver Fourchette et se déroule le 5 septembre à 14h. Départ devant la salle Club, Chemin des Diligences, 35680 **LOUVIGNÉ DE BAIS**.

#### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



### MÉMOIRE

#### JE SOUHAITE **TRAVAILLER MA MÉMOIRE** TOUT EN PRENANT DU **PLAISIR**.

Cycle de 6 ateliers, pilotés par l'Association Brain Up, pour exercer sa mémoire, apprendre des techniques pour transférer les exercices dans la vie quotidienne et connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

#### RÉUNIONS D'INFORMATION

**TAILLIS** : le 21 septembre 2023 à 14h à la salle de la Mairie, 19 rue de l'Église, 35500 Taillis. Les ateliers se dérouleront du 28 septembre au 16 novembre de 14h à 16h.

#### Renseignements et inscription

Mme Haquin, élue de Taillis

☎ 06 75 58 39 93

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

#### JE SOUHAITE **BIEN ME NOURRIR** POUR RESTER EN FORME.

Cycle de 9 ateliers nutrition, pilotés par l'ASEPT Bretagne, animés par une diététicienne pour s'informer sur les effets de l'alimentation dans le "bien vieillir".

Réunion d'information le 12 septembre 2023 à 9h30 à la salle Beau Soleil, Place Beau Soleil 35680 **LOUVIGNÉ DE BAIS**. Les ateliers se dérouleront du 19 septembre au 28 novembre de 9h30 à 12h.

#### Renseignements et inscription

ASEPT Bretagne

☎ 02 98 85 79 25

✉ contact@asept-bretagne.fr



**MOUTIERS** : le vendredi 9 février à 10h à la salle des associations, 1 Place St Martin, 35130 Moutiers. Les ateliers se dérouleront du 16 février au 5 avril de 10h à 12h.

#### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

## JE SOUHAITE **COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER DE MANIERE LUDIQUE** TOUT EN PASSANT UN BON MOMENT.

Pièce de théâtre One woman show intitulé "Alzheimer". Sophie Belvisi met en lumière avec humour et dérision un sujet grave et personnel, abordé avec un bel humour haut en couleurs !

Ce spectacle retrace son parcours d'aïdante de sa mère atteinte d'alzheimer précoce. Un hymne à la vie plutôt qu'une fatalité. Une évocation touchante de son propre vécu avec un humour pétillant et quelques vocalises.

Un spectacle que vous n'êtes pas prêts d'oublier !

La pièce se déroulera le 4 octobre 2023 à 20h au Centre Culturel, 6 rue de Verdun, 35500 **VITRÉ**.

### Renseignements et inscription

Prix d'entrée de 6€  
ADSPV  
☎ 02 99 75 84 13  
CLIC des Portes de Bretagne  
☎ 02 99 74 33 01  
✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



## PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE APRES 60 ANS

## JE SOUHAITE ÊTRE INFORMÉ(E) SUR LES **RISQUES DE DIABETE ET D'HYPERTENSION.**

Dans le cadre des Cafés Sénior, le Centre Social de Vitré propose une conférence-échanges sur la thématique du diabète et de l'hypertension liés à l'avancée en âge.

Ce Café Sénior se déroule en septembre.

### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré  
☎ 02 99 75 29 24  
✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

## JE SOUHAITE **COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ET ECHANGER AVEC DES PROFESSIONNELS SPÉCIALISÉS.**

La conférence sur la maladie d'Alzheimer aura lieu le jeudi 14 mars 2024 à 18h à **AVAILLES-SUR-SEICHE**.

### Renseignements et inscription

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



## SOMMEIL

## JE SOUHAITE **MIEUX COMPRENDRE ET GERER MON SOMMEIL.**

Cycle de 6 ateliers, pilotés par l'ASEPT Bretagne, pour prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes quotidiens et acquérir des astuces pour bien dormir.

Réunion d'information le 4 mars 2024 à 14h à la salle de la Mairie, 5 rue de la Mairie, 35370 **BREAL-SOUS-VITRÉ**. Les ateliers se dérouleront du 18 mars au 13 mai de 14h à 16h.

### Renseignements et inscription

ASEPT Bretagne  
☎ 02 98 85 79 25  
✉ contact@sept-bretagne.fr

## JE SOUHAITE **MIEUX COMPRENDRE ET GERER MON SOMMEIL.**

Cycle de 6 ateliers, pilotés par l'Association Brain Up, pour connaître les conseils et astuces à appliquer au quotidien, découvrir les différences entre difficultés passagères et pathologies et expérimenter des techniques de relaxation et de respiration.

### RÉUNIONS D'INFORMATION

**VAL D'IZÉ** : le 2 février 2024 à 14h Foyer du Centre Culturel, 14 rue du Château, 35347 Val d'Izé. Les ateliers se dérouleront les vendredis 9, 16 et 23 février, 15, 22, 29 mars de 14h à 16h.

### Renseignements et inscription

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

**JANZÉ** : le 26 septembre 2023 à 10h à la salle des Halles, Place des Halles, 35150 Janzé. Les ateliers se dérouleront du 10 octobre au 14 novembre de 10h à 12h. Entre 8 et 15 personnes par séance.

### Renseignements et inscription

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



## INFORMATION SUR LES ACCIDENTS MÉCIDAMENTEUX

## JE SOUHAITE AVOIR DES **CONSEILS DE PROFESSIONNELS PHARMACEUTIQUES.**

Conférence animée par des professionnels du Centre Hospitalier de Vitré sur l'utilisation des médicaments et les précautions à prendre. Des conseils seront donnés afin d'organiser la prise des médicaments.

La conférence aura lieu début 2024 à **LOUVIGNÉ-DE-BAIS**.

### Renseignements et inscription

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



## BIEN-ÊTRE ET CONFIANCE EN SOI

**JE SOUHAITE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE QUI ME FASSE ME SENTIR BIEN DANS MA PEAU.**

Le Centre Social de Vitré propose des activités bien-être à destination des personnes de 60 ans et plus.

Les activités proposées sont le Qi Gong, les pilates et le yoga. Les séances se déroulent les mardis de 14h15 à 15h15 ou de 15h15 à 16h15, à la Maison de Quartier Maison Rouge, 18 square Maison rouge, 35500 **VITRÉ**.

Inscription à l'année, 10 séances par trimestre.

### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

**JE SOUHAITE ME SENTIR BIEN DANS MA PEAU ET (RE)PRENDRE CONFIANCE EN MOI.**

Atelier de 5 séances animées par une psychologue et une socio-esthéticienne pour prendre soin de soi, partager sur son vécu, ses émotions, ses inquiétudes et passer un bon moment tous ensemble.

L'atelier aura lieu à **MOUSSE** début 2024 - date à déterminer.

### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



## VIE INTIME & VIE DE COUPLE

**JE SOUHAITE REPREDRE CONFIANCE EN MOI DANS MA RELATION A L'AUTRE ET LEVER LES TABOUS SUR LA VIE AFFECTIVE.**

Cycle de 4 ateliers, pilotés par l'association Brain Up, dont 3 animés par un psychologue et 1 par une sophrologue. Chaque séance est un moment d'expression collective et de réflexion individuelle pour travailler sur l'image portée sur soi-même, sans nier les stigmates du vieillissement, et en portant un regard positif, bienveillant et avenant sur son corps.

Réunion d'information le 22 janvier 2024 à 14h à la salle de l'ancienne crêperie, 1 rue du Bourgneuf, 35500 **LA CHAPELLE ERBREE**. Les ateliers se dérouleront du 29 janvier au 19 février de 14h à 16h.

### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



## PRÉVENTION DES CHUTES, HABITAT & SÉCURITÉ DANS LE LOGEMENT



## PRÉVENTION DES CHUTES

**JE SOUHAITE REPREDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE A MES CAPACITES.**

**PRINCÉ** : cycle de 20 séances d'activité physique adaptée pour diminuer le risque des chutes et maintenir les capacités de déplacement.

Réunion d'information le mardi 17 octobre à 14h à la salle de l'association Saint-Martin, 35210 Princé. Les ateliers se dérouleront du mardi 7 novembre au mardi 2 avril de 14h à 15h.

### Renseignements et inscription

Siel Bleu

☎ 06 98 44 64 13

✉ fanny.deniel@sielbleu.org

**MARCILLE-ROBERT** : cycle de 12 séances d'activité physique adaptée pour diminuer le risque des chutes et maintenir les capacités de déplacement.

Réunion d'information le jeudi 28 septembre à 16h30 à la salle polyvalente, 4 Rue des Loisirs, 35240 Marcillé-Robert. Les ateliers se dérouleront du jeudi 5 octobre 2023 au jeudi 8 février 2024 de 16h30 à 17h30.

### Renseignements et inscription

Kiné Ouest Prévention

☎ 02 96 58 09 02

✉ kop.sante-publique@kineouestprevention.com

**JE SOUHAITE ÊTRE SENSIBILISÉ SUR LES CAUSES ET LES RISQUES DE CHUTES.**

Parcours de prévention des chutes avec 4 ateliers sur les thèmes de l'activité physique, le sommeil, l'audition et vision et l'aménagement du logement et aides techniques.

Le temps fort se déroulera le vendredi 20 octobre à 14h à la salle Auguste Pavie, Place Auguste Pavie 35134 **THOURIE**. Les ateliers se dérouleront du 10 novembre au 8 décembre de 14h à 16h.

### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

**JE SOUHAITE PRATIQUER LA GYM À L'AIDE D'UN COACH SPORTIF.**

Le Centre Social de Vitré propose une activité gym douce à destination des personnes de 60 ans et plus.

Les séances se déroulent les jeudis à 10h30 et vendredis à 9h30 à la Maison de Quartier Maison Rouge, 18 square Maison rouge, 35500 **VITRÉ**.

Inscription à l'année, 10 séances par trimestre.

### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr



## HABITAT

### JE SOUHAITE ÊTRE INFORMÉ POUR ÊTRE BIEN DANS MON LOGEMENT.

**VITRÉ** : 3 conférences auront lieu à Vitré fin 2023 - dates à déterminer : "Adapter son logement", "Trier ses affaires" et "Le parcours résidentiel des séniors".

#### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

**BAIS** : 3 conférences auront lieu à Bais fin 2023 - dates à déterminer : "Adapter son logement", "Faire des économies d'énergie", "Le parcours résidentiel des séniors"

#### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



## DÉMARCHAGE À DOMICILE

### JE SOUHAITE AVOIR DES INFORMATIONS POUR LUTTER CONTRE LE DÉMARCHAGE À DOMICILE.

**VAL D'IZE** : Café sénior consommateur, organisé par la Maison de la Consommation et de l'Environnement, pour avoir les clés et les bons réflexes pour éviter les arnaques et le démarchage à domicile. L'objectif est d'éviter que les actes quotidiens ou les choix de vie ne se transforment en mésaventure.

Le Café Sénior Consommateur se déroulera le mardi 24 octobre 2023, Salle du Tertre, 14 rue du Château, Val d'Izé.

#### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

**RETIERS** : Conférence, animée par la gendarmerie pour avoir les clés et les bons réflexes pour éviter les arnaques et le démarchage à domicile. L'objectif est d'éviter que les actes quotidiens ou les choix de vie ne se transforment en mésaventure.

La conférence se déroulera le lundi 5 février à 14h30 à la salle polyvalente, Rue Victor Hugo, 35240 Retiers.

#### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

## ACCÈS AUX DROITS



## ADDAN

### JE SOUHAITE ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS MES DEMARCHES ADMINISTRATIVES ET NUMÉRIQUES A MON DOMICILE.

Accompagnement réalisé par un professionnel des CLICS du Pays de Vitré-Porte de Bretagne pour aider ponctuellement à prendre en main son environnement administratif et réaliser des démarches administratives en ligne. L'accompagnement se fait à domicile durant 3 à 5 séances après évaluation du professionnel.

Les personnes peuvent solliciter l'aide directement auprès des CLICS ou sur orientation d'un professionnel du territoire.

#### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne - ADDAN

☎ 02 99 74 33 01 / 06 79 41 93 23

✉ ada.paysdevitre@gmail.com

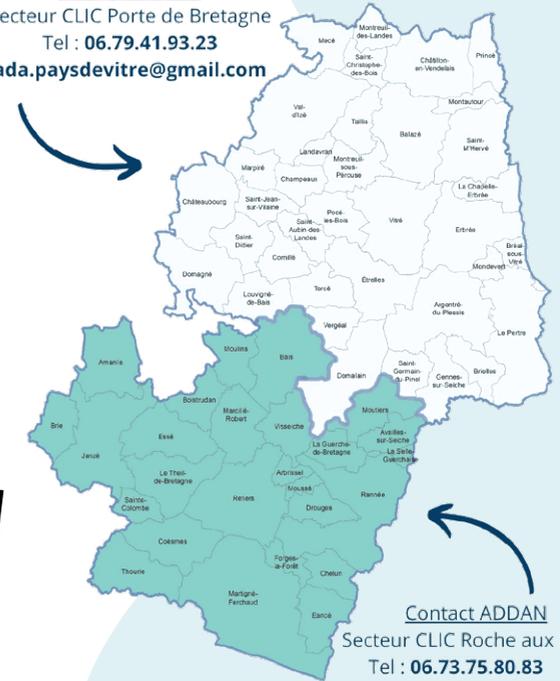
CLIC de la Roche aux Fées - ADDAN

☎ 06 73 75 80 83

✉ addan.clicraf@gmail.com



Contact ADDAN  
Secteur CLIC Porte de Bretagne  
Tel : 06.79.41.93.23  
ada.paysdevitre@gmail.com



Contact ADDAN  
Secteur CLIC Roche aux Fées  
Tel : 06.73.75.80.83  
addan.clicraf@gmail.com



# INFORMATION SUR LES AIDES AU MAINTIEN À DOMICILE ET LES MESURES DE PROTECTION

## JE SOUHAITE CONNAÎTRE LES AIDES POUR LE MAINTIEN À DOMICILE ET LES ALTERNATIVES POSSIBLES EN ÉTABLISSEMENT.

Spectacle-débat interactif "De vieux en mieux" avec la Compagnie de théâtre Casus Délire pour mieux connaître les aides pour le maintien à domicile, les alternatives possibles en établissement et avoir des informations sur les droits de succession et questions d'héritage.

Le spectacle aura lieu le jeudi 28 mars à la salle polyvalente, Rue Victor Hugo, 35240 **RETIERS**.

### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.roucheauxfees@orange.fr

## JE SOUHAITE AVOIR DES INFORMATIONS SUR LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS.

**JANZÉ** -1 conférence - date à confirmer au printemps 2024.

### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.roucheauxfees@orange.fr

## LIEN SOCIAL & ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES



## LIEN SOCIAL

### JE SOUHAITE ÉCHANGER DES SAVOIRS AVEC D'AUTRES SENIORS EN PASSANT UN BON MOMENT.

Dans le cadre des ateliers "échanges de savoirs et papotes", le Centre Social de Vitré propose aux séniors de partager des moments conviviaux pour partager des savoirs, des astuces ou tout simplement échanger, autour de thématiques diverses.

Ces ateliers se déroulent 1 lundi par trimestre de 14h à 16h à partir de septembre, à la Maison de Quartier Maison Rouge, 18square Maison rouge, 35500 **VITRÉ**.

### Thématiques :

- Découverte de l'art floral
- Activités mandala
- Créations manuelles
- Découverte de l'anglais
- Cours d'espagnol

### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

### JE SOUHAITE RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES EN PARTICIPANT A DES VOYAGES OU VISITES.

Chaque année, le Centre Social de Vitré propose aux personnes de 60 ans et plus des voyages ou visites thématiques en fonction de la saison.

### Programme à partir de l'été jusqu'en décembre 2023 :

- Sortie au parc botanique de Haute Bretagne - juillet
- Sortie au zoo de la Bourbansais - juillet
- Sortie à Saint-Malo
- Sortie au marché de Noël - décembre
- Visite d'un autre Centre Social

D'autres sorties sont en cours d'organisation pour 2024.

### Renseignements et inscription

Centre Social de **VITRÉ**

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

### JE SOUHAITE RENCONTRER DU MONDE EN PARTAGEANT UN MOMENT CONVIVIAL.

Les Jeudi Cafet : Dans le cadre des Jeudi Cafet, le Centre Social de Vitré propose aux habitants de partager un café autour de jeux de société ou de balades.

Ils se déroulent tous les jeudis (même pendant les vacances scolaires) de 14h à 16h15 à la Cafétéria du Centre Jacques Boyer, 27 rue Notre Dame, 35500 **VITRÉ**.

Jeux en Cafet : à partir de septembre, tous les lundis, le Centre Social de Vitré met à disposition la Cafétéria du Centre Jacques Boyer, sans animateur, pour donner la possibilité aux habitants de se rencontrer et de partager des moments conviviaux.

### Renseignements

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

### JE SOUHAITE RENCONTRER DU MONDE ET PARTAGER DES ATELIERS EXPERIENIELS À CÔTÉ DE CHEZ MOI.

5 Séances animées par l'ergothérapeute de l'IFPEK sur la base d'activités significatives et locales pour permettre de conserver un rôle social dans la société.

Réunion d'information le vendredi 10 novembre à la salle de la maison de santé, 3 rue du Docteur Pontais 35130 **LA GUERCHE DE BRETAGNE**. Les ateliers se dérouleront le lundi 20 novembre de 10h à 12h avec le relais Petite enfance, le mercredi 29 novembre de 14h à 16h avec l'Association Outil en main, le mardi 5 décembre de 10h à 12h avec le lycée Saint Exupéry et le mardi 19 décembre de 10h à 12h avec l'association Judo Guerchais.

### Renseignements

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.roucheauxfees@orange.fr



# ACTION INTERGÉNÉRATIONNELLE

## VIEILLIR ENSEMBLE, UNE CHANCE À CULTIVER - LA SEMAINE BLEUE.

### DU 2 AU 13 OCTOBRE - VITRÉ

Au programme : dictée intergénérationnelle, ateliers numérique "Je garde contact avec ma famille et mes proches" et "L'administratif en ligne, je gère... ou pas !", conférence "La Mémoire, comment la conserver?", jeux de société intergénérationnels, randonnée découverte et marche bleue, lecture à voix haute, immersion théâtrale, spectacle sur la maladie d'Alzheimer.

Actions en partenariat avec les acteurs locaux : Centre Social, Collège Sainte Marie, CCAS de Vitré, Lycée Saint Exupéry, Office de tourisme, UTL, ESAT Filéas, Résidences autonomie et service, EHPAD, Maison de Santé.

#### Renseignements et inscription

Demandez le programme des actions organisées dans le cadre de la Semaine Bleue Vitreenne 2023 auprès de :

La Résidence Autonomie La Trémoille à Vitré

☎ 02 99 74 66 01

ou au CLIC des Portes de Bretagne -

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

### DU 2 AU 8 OCTOBRE 2023 SUR LE TERRITOIRE DU CLIC DE LA ROCHE AUX FÉES - Tout public

Différentes actions auront lieu sur les communes de La Guerche de Bretagne, Bais, Marcillé Robert, Martigné Ferchaud, Janzé et Retiers : ateliers intergénérationnels, conférence et échanges sur le thème du souvenir, journée autour du jeu, ateliers bien-être, repas partagé, contes, chants et musique, rassemblement musical, exposition photos, partage d'activités de jardinage, dictée intergénérationnelle...

#### Programme disponible auprès du CLIC et des acteurs locaux partenaires :

L'espace jeunes du Centre social Kreiz 23, l'ADMR, l'EHPAD, le lycée St Exupéry et le CCAS de La Guerche de Bretagne, le CCAS, l'EHPAD et l'ADMR des Dolmens de Janzé, le Foyer du Bois Macé, la Résidence Pierre et Marie Curie et le CCAS de Retiers, la Résidence des Lorientes, le Foyer de vie Tailleped, l'Espace jeunes, l'ADMR, le CCAS, l'école primaire publique, l'Accueil de loisirs, le Collège, le Service enfance/jeunesse de la Mairie de Martigné-Ferchaud, l'EHPAD et le foyer de vie Abbé Dehoux de Bais, la Résidence de l'étang, la crèche et l'association culturelle La minoterie de Marcillé-Robert.

#### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Féés

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

## JE SOUHAITE AVOIR DES INFORMATIONS SUR LA PREVENTION ROUTIERE.

Cycle de 3 ateliers, pilotés par l'Association Brain Up, pour apprendre à mobiliser ses capacités physiques et mentales pour une meilleure autonomie en conduite automobile.

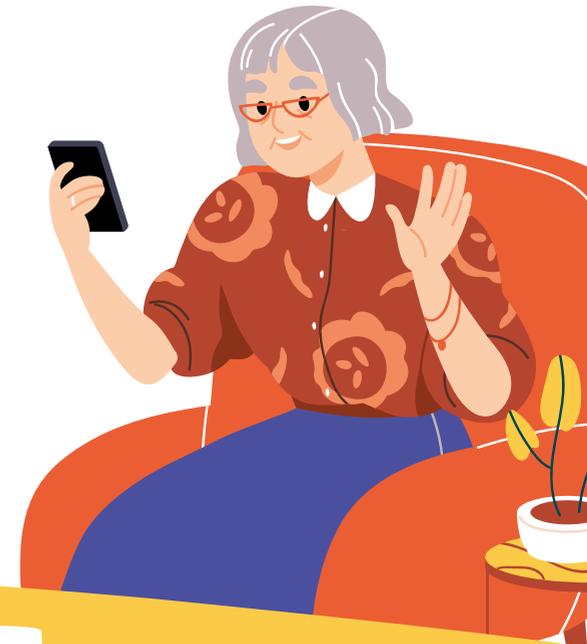
Réunion d'information le 6 novembre 2023 à 14h à la salle Communale, 16 rue de Saint Christophe, 35210 **MONTREUIL DES LANDES**. Les ateliers se dérouleront du 13 au 27 novembre de 14h à 16h.

#### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



## NUMÉRIQUE

### JE SOUHAITE DÉCOUVRIR LE NUMÉRIQUE ET APPRENDRE À UTILISER MES OUTILS.

Cycle de 8 ateliers, pilotés par l'ASEPT Bretagne, pour apprendre à se servir de son matériel, comprendre les règles de sécurité et vigilances à avoir, communiquer grâce au numérique, faire des démarches en ligne.

Réunion d'information le 14 novembre 2023 à 14h à la Médiathèque Les Curiosités, Place de Verdun (près de la gare), 35068 **CHATEAUBOURG**. Les ateliers se dérouleront du 21 novembre au 23 janvier 2024 de 14h à 16h30.

#### Renseignements et inscription

ASEPT Bretagne

☎ 02 98 85 79 25

✉ contact@sept-bretagne.fr

### JE SOUHAITE APPRENDRE À UTILISER MES APPAREILS NUMÉRIQUES.

**VITRÉ** - à partir de septembre 2023 - Permanences numériques- Ateliers - Accompagnement individuel.

#### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

### J'AI BESOIN QU'ON M'APPORTE UNE AIDE NUMÉRIQUE EN FONCTION DE MON NIVEAU.

Ateliers par niveau - À l'année - **RETIERS**

#### Renseignements et inscription

Espace de Vie Sociale Crocq'vacances

☎ 02 99 43 69 27

✉ evscroqvacances@gmail.com



## PRÉVENTION ROUTIÈRE

### JE SOUHAITE AVOIR DES INFORMATIONS SUR LA PREVENTION ROUTIERE ET TESTER MA CONDUITE.

Journées "Forum", organisées par les CLICs, avec test de conduite et possibilité de poursuivre avec des séances de conduite individuelles en auto-école. Forums organisés à :

**RETIERS** : lundi 27 novembre - Début du Forum à 10h (accueil des participants dès 9h30). Salle polyvalente et espace galerie, Rue Victor Hugo, 35240 Retiers. Journée événement avec stands de prévention et séances de conduite par l'auto-école.

#### Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Féés

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

**LA CHAPELLE ERBRÉE** : mardi 10 octobre - Début du Forum à 10h (accueil des participants dès 9h30). Salle Polyvalente, rue du Bourgneuf, 35500 La Chapelle Erbrée.

#### Programme :

Matinée : conférence - présentation de la nouvelle réglementation routière, analyse d'accidents de la route, nouveaux aménagements de la voirie.

Après-midi : Ateliers : conduite avec auto-école, Respire & marche, simulateur de conduite, constat et code de la route.

Repas à la charge des participants, possibilité de mise à disposition d'un espace dédié.

#### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



# AIDE AUX AIDANTS

## JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN DE SOUTIEN ET D'ÉCHANGER AVEC D'AUTRES AIDANTS.

**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. Il est animé par un travailleur social du CLIC des Portes de Bretagne et une psychologue libérale. Un programme semestriel thématique est établi pour proposer des sujets d'échanges réguliers. Le Café des aidants est ouvert à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne aidée.

Il se déroule tous les 1er vendredi du mois de 14h30 à 16h au Café Bulle, 2 rue Clairefontaine, 35500 **VITRÉ**.

### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



**CAFÉ SÉNIOR** : dans le cadre des Cafés Sénior, le Centre Social de Vitré propose la présentation du dispositif de médiation aidants-aidés.

Ce Café Sénior se déroule en juin.

### Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 29 24

✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

## JE SOUHAITE ÊTRE INFORMÉ(E) TOUT EN PASSANT UN BON MOMENT.

**Pièce de théâtre "Aidants Aidés"** de la Compagnie Quidam Théâtre avec l'intervention de professionnels ressources du territoire, le 7 novembre 2023 à 14h30, salle Saint Hippolyte, 7 rue Hyacinthe Hévin, 35370 **ETRELLES**.

**Un cycle de 7 ateliers** sera proposé par la suite, piloté par l'association Brain Up, pour apprendre à prendre soin de soi, malgré les difficultés rencontrées par les aidants.

Réunion d'information le 13 novembre à 14h, salle des Mariages, 4 rue de la Chaussonnaire, 35370 **ETRELLES**.

Un partenariat avec le Service d'Aide à Domicile de l'ADMR d'Argentré-du-Plessis permet l'accueil de la personne aidée durant les ateliers.

### Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

## JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT POUR ACCEPTER LES PERTES LIÉES À LA MALADIE.

Cycle de 4 ateliers répartis tous les 15 jours, autour de l'art thérapie et de la conception de carnets de Deuil Blanc. L'objectif est de mieux vivre le déclin d'un parent atteint d'une maladie cognitive.

Les ateliers se déroulent les jeudis 9 et 23 novembre et les 7 et 21 décembre 2023, de 18h à 21h, à l'ADMR de Janzé, 9 rue Clément Ader, 35150 **JANZÉ**.

Engagement sur les 4 ateliers, accueil possible des personnes aidées.

### Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

ou Marie Vignon -

☎ 02 99 47 04 50

✉ marie.vignon@admr35.org

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

## JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN D'OUTILS POUR MIEUX COMMUNIQUER ET ENTRER EN RELATION AVEC MON PROCHE DESORIENTÉ.

Cycle d'ateliers de sensibilisation à la méthode "Validation". L'objectif est de préserver un lien de qualité avec son proche âgé désorienté grâce à une méthode relationnelle adaptée.

Les ateliers se déroulent les lundis 15 et 29 janvier et le lundi 12 février de 14h à 16h, à la Résidence Saint Joseph, 6 Rue de la Forêt, 35370 **LE PERTRE**.

Accueil possible des personnes aidées.

### Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

## JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN DE MIEUX IDENTIFIER MES RESSOURCES POUR PRÉSERVER MA SANTÉ.

Ateliers ressources santé aidants de 3 séances en co-animation avec une infirmière sophrologue neuropsychologue et une art-thérapeute.

Les ateliers se déroulent les lundis 2, 9 et 16 octobre 2023 de 14h à 16h, à la Résidence Les Lorientes, 2 parvis Louis Pasteur, 35640 **MARTIGNE-FERCHAUD**.

Participation libre sur 1 ou plusieurs ateliers. Accueil possible des personnes aidées.

### Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

## JE SUIS AIDANT(E) ET JE SOUHAITE ME FORMER POUR DÉVELOPPER MA CAPACITÉ D'AGIR, REPÉRER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES ET RÉFLÉCHIR À LA RELATION D'AIDE.

Formation de 5 à 6 ateliers pour recueillir de l'information concernant l'accompagnement de son proche : compréhension de la maladie, communication, aides humaines et financières, impact sur les relations familiales, adaptation du logement, entrée en structure.

La formation se déroule les lundis de 14h à 16h du 25 mars au 24 juin 2024, à **VAL D'IZE** (lieu à préciser)

Accueil possible des personnes aidées.

### Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr



**JE SOUHAITE FAIRE DES RENCONTRES, M'EXPRIMER, DIALOGUER LIBREMENT ET PARTAGER MES INTERROGATIONS ET DIFFICULTÉS DANS UN CLIMAT DE DÉTENTE ET DE CONVIVIALITÉ.**

**Groupe de parole pour les aidants** tous les lundis, 1 fois par trimestre, le 11 septembre, 11 décembre 2023, 11 mars et 11 juin 2024 de 17h30 à 19h, à l'ADMR de Janzé, 9 rue Clément Ader, 35150 **JANZÉ**.

**Bistrot Mémoire - ADMR de Janzé** pour les aidants et les aidés organisés les jeudis de 15h à 17h30 à **JANZÉ**, **LA GUERGHE DE BRETAGNE**, **RETIERS** et **MARTIGNÉ-FERCHAUD**.

**Renseignements et inscription**  
Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères  
✉ pfr.vitre@admr35.org  
ou Pauline Renaudin, neuropsychologue  
✉ pauline.renaudin@admr35.org  
CLIC des Portes de Bretagne  
☎ 02 99 74 33 01  
✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

**Bistrot Mémoire - ADSPV** pour les aidants et aidés organisés les jeudis de 14h30 à 16h30 à **VITRÉ**, **MARPIRÉ**, **LOUVIGNÉ-DE-BAIS** et **LA CHAPELLE ERBRÉE**.

**Renseignements et inscription**  
ADSPV  
☎ 02 99 75 84 13  
CLIC des Portes de Bretagne  
☎ 02 99 74 33 01  
✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

**JE SOUHAITE ME CHANGER LES IDÉES ET PARTAGER UN BON MOMENT, CONVIVIAL, AVEC MON PROCHE.**

“La Campagne à bras ouverts” en partenariat avec Accueil Paysan et la Conférence des Financeurs 35, 4 après-midi à la ferme en binôme aidant-aidé. L'objectif est de partager un moment agréable au jardin ou auprès des animaux dans la convivialité, le partage des savoir-faire et des souvenirs.

4 après-midi en septembre 2023 à la ferme Les bottes en tête, 35500 **POCÉ-LES-BOIS**.

Sortie pêche à la ferme : 1 après-midi convivial en binôme aidant-aidé, dans le cadre de septembre orange et en partenariat avec le Bistrot Mémoire rennais et le Bistrot Mémoire de la Roche aux Féés.

Sortie organisée à **MOUTIERS**.

**Renseignements et inscription**  
Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères  
✉ pfr.vitre@admr35.org  
CLIC des Portes de Bretagne  
☎ 02 99 74 33 01  
✉ clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr

**À SAVOIR  
GUIDE-RESSOURCE AIDANTS**

Le CLIC des Portes de Bretagne, en partenariat avec les acteurs locaux, met à disposition un Guide-ressource à destination des aidants du Pays de Vitré-Porte de Bretagne.  
Venez le retirer si vous ne l'avez pas déjà !



**VOUS SOUHAITEZ DES INFORMATIONS SUR LES ACTIONS DE PRÉVENTION PROPOSÉES SUR TOUT LE DÉPARTEMENT D'ILLE-ET-VILAINE ? RENDEZ-VOUS EN LIGNE !**



**LES CCAS DU TERRITOIRE PROPOSENT ÉGALEMENT DES ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS**

Vous pouvez prendre contact directement avec eux pour connaître leurs offres !

**N'hésitez pas à contacter également le Centre Social pour connaître la programmation en cours d'année :**  
Centre Social de Vitré  
☎ 02 99 75 29 24  
✉ corinne.gillet@centresocialdevitre.fr

**VOUS SOUHAITEZ DES INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS DE CE PROGRAMME (CONTENU, CALENDRIER...)**

Contactez votre CLIC et inscrivez-vous à la newsletter !

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

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

# Activités DES CLUBS DE RETRAITÉS



Toute l'année, chaque club GEMOUV se réunit pour partager un moment convivial et pratiquer : belote, tarot, jeux de société, palet, boule, marche et autres activités mentionnées ci-dessous. L'année est ponctuée de repas et d'événements conviviaux pour la galette des rois, la chandeleur et la bûche de Noël.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le secrétariat de la Fédération au 02 23 20 63 85.

## SECTEUR D'ARGENTRÉ- DU-PLESSIS

### Communes concernées :

- Argentré-du-Plessis
- Brielles
- Domalain
- Étrelles
- Gennes-sur-Seiche
- Le Pertre
- Saint-Germain-du-Pinel
- Torcé
- Vergéal

Quoi ?	Quand ?
Scrabble d'opérateur	Le 1 <sup>er</sup> lundi du mois
Danse en ligne	Le 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundi du mois
Dictée ou gai savoir	Le 3 <sup>e</sup> lundi du mois
Bal à Argentré	Le 1 <sup>er</sup> mardi du mois
Bal à Saint Germain du Pinel	Le 5 <sup>e</sup> mardi du mois
Foot en marchant	Le 2 <sup>e</sup> mardi du mois
Café numérique à Gennes sur Seiche et Le Pertre	Le 3 <sup>e</sup> mardi du mois
Café numérique à Domalain	Le 4 <sup>e</sup> mardi du mois
Marche nordique adapté sur voie verte	Le 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudi du mois
Concours de belote interclubs	Les vendredis de février, mars, avril, septembre, octobre et novembre
Sorties à la journée*	Toute l'année
Voyages et séjours à l'étranger*	Toute l'année
Séjours ANCV	

\* en partenariat avec l'ANCV.

## SECTEUR DE VITRÉ EST

### Communes concernées :

- Balazé
- Bréal-sous-Vitré
- Châtillon-en-Vendelais
- La Chapelle-Erbrée
- Erbrée
- Mondevert
- Montautour
- Princé
- Saint M'Hervé

Quoi ?	Quand ?
Marche nordique	
Voyage ANCV	
Belote	Régulièrement dans le mois
Palets	Régulièrement dans le mois
Marche détente / Randonnée	Régulièrement dans le mois
Ateliers informatiques La Chapelle Erbrée	Chaque lundi
Foot en marchant La Chapelle Erbrée / St M'Hervé	Chaque mardi
Dictée	1 fois tous les 2 mois
Gai savoirs	Régulièrement dans le mois
Bals d'Ebrée	Le 2 <sup>e</sup> jeudi du mois
Bal Châtillon-en-Vendelais	1 fois par mois
Loto	
Art floral à Mondevert	1 jeudi par mois
Art floral à Bréal-sous-Vitré	1 jeudi par mois

## SECTEUR DE JANZÉ

### Communes concernées :

- Amanlis
- Brie
- Janzé

Quoi ?	Quand ?
Bal	1 jeudi par mois
Concours de belote	2 fois par an
Concours de palets	1 fois par an
Pétanque	Régulièrement dans le mois
Palets	Régulièrement dans le mois
Belote	Régulièrement dans le mois
Scrabble duplicata	Tous les jeudis après-midis
Jeux de société	Régulièrement dans le mois
Petite randonnée	Régulièrement dans le mois
Café numérique à Janzé	Le 4 <sup>e</sup> vendredi du mois

## SECTEUR DE CHÂTEAUBOURG

### Communes concernées :

- Châteaubourg
- Domagné
- Louvigné-de-Bais
- Ossé
- Saint-Didier
- Saint-Jean-sur-Vilaine

Quoi ?	Quand ?
Marche nordique adaptée	Tous les lundis matin
Danse en ligne	Les 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudi du mois
Concours de belote	1 fois par an
Marche à Louvigné-de-Bais	
Belote à Louvigné-de-Bais	
Palet à Louvigné-de-Bais	
Jeux de société à Louvigné-de-Bais	Les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> jeudi du mois
Marche à Domagné	
Palet à Domagné	
Belote à Domagné	
Jeux de société à Domagné	
Scrabble à Domagné	
Tarot à Domagné	Le 4 <sup>e</sup> jeudi du mois

## SECTEUR DE RETIERS

### Communes concernées :

- Arbrissel
- Boistrudan
- Coësmes
- Essé
- Forges la Forêt
- Le Theil de Bretagne
- Marcellé-Robert,
- Martigné-Ferchaud
- Retiers
- Sainte-Colombe
- Thourie

Quoi ?
Bowling
Palet
Belote
Gym douce
Marche
Gym aquatique
Tarot
Voyages et sorties à la journée*

\* en partenariat avec l'ANCV.

## SECTEUR DE LA GUERCHE DE BRETAGNE

### Communes concernées :

- Bais
- Chelun
- Drouges
- Eancé
- La Guerche de Bretagne
- Moulins
- Rannée
- Visseiche

Quoi ?	Quand ?
Danse en ligne	Le lundi 2 fois par mois
Voyage ANCV	Le lundi 2 fois par an
Repas	2 fois par an
Belote	Régulièrement dans le mois
Palets	Régulièrement dans le mois
Marche détente/Randonnée	Régulièrement dans le mois
Bowling	1 fois par mois
Bals	1 fois par mois
Gym douce à Rannée	Tous les lundis

## SECTEUR DE VITRÉ OUEST

### Communes concernées :

- Champeaux
- Cornillé
- Landavran
- Marpiré
- Mecé
- Montreuil des Landes
- Montreuil sous Pérouse
- Pocé les Bois
- Saint Aubin des Landes
- Saint Christophe des Bois
- Taillis
- Val D'Izé
- Vitré

Quoi ?	Quand ?
Marche nordique	Chaque mardi
Café numérique à Cornillé	Chaque 3 <sup>e</sup> mardi
Café numérique à Champeaux	Chaque 2 <sup>e</sup> mercredi
Café numérique à Saint Christophe des Bois	Chaque 2 <sup>e</sup> mardi
Repas	1 fois par an
Danse en ligne	Chaque 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> vendredi
Voyage ANCV	
Bowling à Montreuil sous Pérouse	
Art floral à Montreuil sous Pérouse	
Gai savoir à Montreuil sous Pérouse	
Bal	Dans l'année
Belote	Régulièrement dans le mois
Coinchée	Régulièrement dans le mois
Tarot	Régulièrement dans le mois
Scrabble	Régulièrement dans le mois
Pétanque	Régulièrement dans le mois
Palets	Régulièrement dans le mois
Marche détente/Randonnée	Régulièrement dans le mois



# Se déplacer AU PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE

**P**our se déplacer sur le Pays de Vitré-Porte de Bretagne, il existe des solutions !

Secteur d'intervention	Infos	Contact
Transport à la demande au sein des 36 communes de Vitré Communauté	Coût de 4€ le trajet simple par personne	<b>Vitré communauté Service transports</b> Réservation au 02 99 74 32 18 transport@vitrecommunaute.org
Transport à la demande au sein des 16 communes de Roche aux Fées Communauté	Coût de 2€ le trajet simple par personne	<b>Communauté de communes de la Roche aux Fées</b> Réservation au 02 99 43 64 87
Transport urbain à Vitré - Vitobus : 3 lignes pour desservir les quartiers de la ville	Gratuit	<b>Kéolis Armor</b> 02 99 26 16 00 contact@vitobus.fr www.vitobus.fr
Transport urbain à Châteaubourg - Vitobus : 6 lignes pour desservir Châteaubourg, Saint-Jean-sur-Vilaine, Saint-Didier et Domagné	Gratuit	<b>RGO Mobilités - Le Pertre</b> 02 99 96 94 52 exploitation.lepape@rgom.fr
Ligne de bus Vitré-la Guerche de Bretagne : passant par Argentré-du-Plessis, Etrelles et Domalain	Gratuit	<b>RGO Mobilités - Le Pertre</b> 02 99 96 94 52 exploitation.lepape@rgom.fr

Vous pouvez également vous rapprocher du CCAS ou de la Mairie de votre commune d'habitation pour connaître les offres de transport!

## DES ACTIVITÉS SONT ORGANISÉES POUR VOUS AIDER À VOUS DÉPLACER EN TOUTE AUTONOMIE

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite apprendre à me déplacer <b>à Rennes</b> en convivialité et en utilisant les transports en commun	2 à 3 sorties par an	Vitré	<b>Centre Social de Vitré</b> 02 99 75 29 24 odile.catheline@centresocialdevitre.fr
Je souhaite apprendre à me déplacer <b>dans Vitré</b>	1 café-séniors	Vitré	
Je souhaite apprendre à me déplacer <b>en vélo électrique</b>	1 atelier	Vitré	<b>Service prévention du CCAS de Vitré</b> 02 99 75 50 54

# CARTE DU TERRITOIRE

 Territoire du CLIC des Portes de Bretagne

 Territoire du CLIC de la Roche aux Fées

 Territoire de la Communauté d'Agglomération Vitré Communauté

 Territoire de la Communauté de Communes au Pays de la Roche aux Fées



**CONTACT  
RENSEIGNEMENTS**

**CLIC de la Roche aux Fées**  
Tél. 02 23 55 51 44  
[clic.rocheauxfees@orange.fr](mailto:clic.rocheauxfees@orange.fr)

**CLIC des Portes de Bretagne**  
Tél. 02 99 74 33 01  
[clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr](mailto:clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr)