Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

« AGECLIC »

Bien vivre chez soi :
Des actions près de chez vous !

MAI 2021 - MARS 2022

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

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

Le 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 d'habitants, d'élus et de professionnels.

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 du programme sur le territoire du CLIC « AGECLIC »

◆

Ateliers vitalité 1

Bien vivre sa retraite 2

Activités physiques adaptées 3

Bouger plus bouger mieux pour préserver son dos 4

Les ateliers équilibre 5

Ateliers Equilibr'âge 6

Cycle de prévention et d'accompagnement nutritionnel 7

Habitat 8

Le sommeil, mieux le comprendre pour mieux le gérer 9

Le sommeil 10

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir 11

Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires 12

Crise sanitaire, reprendre pied et aller de l'avant 13

Initiation au numérique 14

Démarchage à domicile 15

Sérénité au volant 16

◆

A propos du CLIC « AGECLIC »

Carte des actions du programme

Communes accueillant des actions de ce programme.

Avec la participation de L'ASEPT Bretagne, Brain Up, Siel Bleu, Sport Pour Tous, L'IFPEK, Kiné Ouest Prévention, La Maison de la nutrition et du diabète, Electroni[K], Particulier Emploi

◆

Des **acteurs du territoire** proposent d'autres **actions de prévention** non-identifiées dans ce programme.
Pour des informations complémentaires , contacter le **CLIC « AGECLIC » :**
02 23 16 45 45 / clic@ageclic.fr

ATELIERS VITALITÉ

ROZ-LANDRIEUX ● Septembre 2021

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité… Ce programme vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé autour de différentes thématiques et notamment, la santé, l'alimentation, l'activité, le sommeil, la mémoire, l'habitat.

1

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Sandrine MOULIERE (Asept Bretagne) - 02 99 01 81 81 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45.

BIEN VIVRE SA RETRAITE

DINGE ● Juin 2021

Vivre pleinement sa retraite, c'est savoir prendre un temps pour soi pour préserver son capital santé et savoir organiser son temps pour s'épanouir dans les relations et les activités du quotidien. Au programme : entraîner sa mémoire utilement, prendre soin de soi par l'alimentation, mobiliser et tonifier son corps, s'épanouir dans ses relations sociales et familiales….

2

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

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTÉES

ROZ-SUR-COUESNON ● Novembre 2021 ● TREMEHEUC ● Septembre 2021

3

L'atelier est composé d'une réunion publique et de 10 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer son équilibre, atténuer la fatigue, renforcer son tonus musculaire et surtout.. prendre du plaisir.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Valentin BERTRAND (Siel Bleu) - 06 98 44 64 13 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

BOUGER PLUS, BOUGER MIEUX POUR PRÉSERVER SON DOS

TINTENIAC ● Mai 2021

4

Tout exercice est bénéfique pour sa santé : trente minutes par jour, c'est indispensable pour rester en forme et garder le moral ! Quel que soit son état de santé, il existe des activités physiques adaptées. 12 séances auront pour but d'améliorer son équilibre, sa force, sa souplesse et de garder une bonne posture.

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

LES ATELIERS ÉQUILIBRE

BAGUER-MORVAN ● Novembre 2021

5

Le cycle d'ateliers est composé d'une réunion publique et de 10 séances pour apprendre à travailler son équilibre, se relever après une chute, améliorer sa coordination… en prenant plaisir !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Julien GROUES (Kiné Ouest Prévention) - 02 96 58 09 02 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

LES ATELIERS ÉQUILIBRE

SAINT-BRIEUC-DES-IFFS ● Novembre 2021

6

Le cycle d'ateliers est composé d'une réunion publique et de 10 séances pour apprendre à travailler son équilibre, se relever après une chute, améliorer sa coordination… en prenant plaisir !

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

CYCLE DE PRÉVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

BAGUER-PICAN ● Octobre 2021 ● DINGE ● Octobre 2021

Bien manger et se faire plaisir, c'est possible ! Venez échanger avec un éducateur sportif et une diététicienne autour des habitudes alimentaires.

7

Pas de condition d'âge
Financement ARS Bretagne

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

HABITAT

PLEINE-FOUGERES ● Octobre 2021 ● COMBOURG ● Janvier 2022

Des conseils pratiques sur les aides techniques facilitant le maintien à domicile. Des informations sur les étapes de construction d'un projet d'aménagement du logement et sur les aides publiques disponibles.

8

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Sandrine AUTREL (IFPEK) - 02 85 29 04 47 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

LE SOMMEIL : MIEUX LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE GÉRER

SAINT-BROLADRE ● octobre 2021 ● LA BAUSSAINE ● octobre 2021

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.

9

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

LE SOMMEIL

LOURMAIS ● Octobre 2021

Des ateliers sur le sommeil alliant contenu scientifique et conseils ludiques : évolutions du sommeil, troubles du sommeil, trucs et astuces pour bien dormir…

10

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Sandrine MOULIERE (Asept Bretagne) - 02 99 01 81 81 ou Elodie BOUCHER (CLIC AGECLIC) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

TRAVAILLER SA MÉMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR

EPINIAC ● Octobre 2021 ● LA BAUSSAINE ● Juin 2021

Le cycle de cinq 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.

11

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

BIEN SE SOIGNER ET RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

LE VIVIER-SUR-MER ● Janvier 2022

Echanger avec un professionnel de santé sur les effets des médicaments et leurs interactions, poser des questions sur l'ordonnance et les posologies indiquées. Le cycle permettra d'être conseillé sur la manière d'identifier les symptômes de vigilance et d'en parler à son médecin.

12

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

CRISE SANITAIRE : REPRENDRE PIED ET ALLER DE L'AVANT

BAGUER-PICAN ● Septembre 2021 ● LA BAUSSAINE ● Janvier 2022 ● MESNIL-ROC'H ● Novembre 2021 ● PLEINE-FOUGERES ● Janvier 2022

13

Nos habitudes de vie comme notre rythme au quotidien ont été brutalement chamboulés par la crise sanitaire. Après un temps de sidération, chacun a appris à accepter à ces changements avec plus ou moins de facilité. Aujourd'hui, une certaine liberté retrouvée amène à reconsidérer ces habitudes de vie et à s'adapter à nouveau. A ce temps de changement, s'ajoutent de nouvelles conditions de vie associées aux risques pour sa santé : comment garder une relation de confiance avec son entourage, chacun potentiellement porteur et contaminant ?

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

INITIATION AU NUMÉRIQUE

BONNEMAIN ● Juin 2021 ● DOL-DE-BRETAGNE ● Novembre 2021

14

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) - clic@ageclic.fr / 02 23 16 45 45

DÉMARCHAGE AU DOMICILE

COMBOURG ● Septembre 2021

Une conférence de deux heures sur la thématique de la prévention des abus, des ventes forcées, du démarchage à domicile, des intimidations.

15

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

SÉRÉNITÉ AU VOLANT

BAGUER-PICAN ● Septembre 2021

« Je conduis donc je suis »… L'automobile est souvent indispensable à notre quotidien. Pourtant, parfois, avec l'âge, nous nous interrogeons sur certaines règles de circulation ou sur certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons aussi surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite. Le cycle d'ateliers sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

16

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

Le CLIC « AGECLIC »

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

Il assure un accueil **gratuit** et **confidentiel**. Il vous **informe**, vous **oriente** et vous **conseille** dans **vos démarches**.

Il propose des actions de prévention de la perte d'autonomie pour les habitants du territoire.

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

On m'a aidé à faire ma demande de carte de stationnement.

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 : l'aide à domicile, le portage de repas.

clic@ageclic.fr

02 23 16 45 45

Maison France Services de la Bretagne romantique

3 rue de la mairie

35270 COMBOURG

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

Vendredi 9h-12h

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - MAI 2021