

PAUSE CAFÉ ET TEMPS D'ÉCHANGES



Il s'agit de moments conviviaux d'informations et d'échanges animés par une psychologue entre proches aidants

Pause café :

- **Saint-Aubin-du-Cormier** (Maison de retraite St Joseph 29 rue du Stade) de 14h30 à 16h30

Le **18 janvier** : Partageons la galette des rois

Le **15 février** : Soins esthétiques et massages

Le **15 mars** : Et l'EHPAD, si on en parlait ?

Temps d'échanges :

- **Fougères** (CLIC Haute Bretagne, 3 avenue de Normandie) de 14h à 16h

Le **12 janvier** : Partageons la galette des rois

Le **2 février** : L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger

Le **9 mars** : Dépendance et questions juridiques

PAUSE PLAISIR



Il s'agit de proposer des activités aux aidants et aidés en présence d'une intervenante en arts plastiques

Les séances se déroulent :

- **Maen-Roch** (Espace Social et Culturel Commun Eugénie Duval 1 rue Albert Camus) de **14h à 16h** les vendredis **21 janvier, 18 février et 18 mars** 2022

ATELIER SANTÉ DES AIDANTS



Ces ateliers sont conçus et animés par des professionnels de **Droit de Cité**. Ce moment de bonne humeur et de convivialité permet de partager des astuces, des idées, des expériences pour améliorer le quotidien. **Chercher, ensemble, des solutions qui vous conviennent.**

Plusieurs thèmes sont abordés : Initiation aux premiers secours; Prévention des chutes à domicile et à l'extérieur; Nutrition - santé ; La vie continue;

Relation, communication

Infos et inscriptions au 07 49 46 37 34



Toutes ces activités sont gratuites et seront organisées dans le respect des conditions sanitaires

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Il est possible que certaines dates ou horaires soient modifiées. N'hésitez pas à appeler le CLIC Haute Bretagne

Informations et renseignements au :

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

clic@assohautebretagne.fr



PROGRAMME D'ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE POUR LES SENIORS

De janvier à mars 2022



*Couesnon Marches de Bretagne
Fougères Agglomération
Liffré-Cormier Communauté*

Avec le soutien financier de :





ENTRAINER SA MÉMOIRE, TOUT EN PRENANT PLAISIR



"Où ai-je bien pu mettre mes clés ?"
"Qu'est-ce que je suis venu chercher ici ?"

D'où viennent ces petits trous de mémoire tellement agaçants ? Pourquoi avons-nous l'impression de moins bien mémoriser avec l'âge ?

Une conférence suivie de 5 séances se tiendra à :

- **Maen-Roch** (Espace Social et Culturel Commun Eugénie Duval 1 rue Albert Camus) le mardi **4 janvier 2022 à 14h.**
- **Romagné** (Escale 5 rue de Fougères) le mardi **11 janvier 2022 à 14h.**



PLAISIR ET SÉRÉNITÉ AU VOLANT



L'automobile est souvent indispensable à notre quotidien. Pourtant, parfois, avec l'âge, nous nous interrogeons sur certaines règles de circulation ou sur certains panneaux.

Une conférence suivie de 3 séances se tiendra à :

- **Maen-Roch** (Centre Social et Culturel Commun Eugénie Duval 1 rue Albert Camus) le jeudi **24 janvier 2022 à 14h.**
- **Romagné** (Escale 5 rue de Fougères) le mardi **8 mars 2022 à 14h.**



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET LE PLAISIR DE MANGER



L'alimentation est une alliée indispensable à notre santé. Elle peut aussi être une ennemie redoutable. Tout en gardant le plaisir de manger et l'esprit de gourmandise, il est possible d'adapter son équilibre alimentaire en fonction de ses besoins et de ses contraintes

Une conférence suivie de 6 séances se tiendra à :

- **Gosné** (Maison des services, 6 rue Buissonnière) le jeudi **13 janvier 2022 à 14h30.**



ATELIER EQUILIBRE



L'atelier équilibre répond à 4 objectifs :

- Mieux connaître ses capacités physiques
- Améliorer son équilibre
- Se relever en toutes circonstances
- Reprendre confiance en soi

Une conférence suivie de 15 séances de 1h toutes les semaines se tiendra à :

- **La Bouëxière** le programme est en cours.

TOUTE L'ANNÉE

POINT ECOUTE PERSONNE AGÉES DISPOSITIF DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE



Offre d'accompagnement psychologique de 5h auprès des personnes âgées vivant à domicile ou de leurs proches aidants

Infos et inscriptions auprès du CLIC Haute Bretagne



LES AINÉS Z'ARTS

Il s'agit d'activités d'art plastique proposées aux retraité-es isolé-es en présence d'une intervenante en arts plastiques

- A **Maen-Roch** (Espace Social et Culturel Commun Eugénie Duval 1 rue Albert Camus) de 14h à 16h : vendredi **28 janvier, 25 février et 25 mars**



BISTROT MÉMOIRE

Ce sont des lieux d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des **troubles de la mémoire** ainsi que **leurs aidants**, proches et professionnels

Ils se déroulent à :

- **Bazouges la Pérouse** (salle de la Motte 17 rue de l'Eglise) de 14h30 à 16h30

Le **25 janvier** : Partageons la galette des rois

Le **22 février** : Jeux de société

Le **22 mars** : Equilibre alimentaire et plaisir de manger

- **Louvigné du désert** (restaurant de la gare 1 avenue de la Gare) de 14h30 à 16h30

Le **11 janvier** : Partageons la galette des Rois

Le **1 février** : Trucs et astuces de grand-mère

Le **8 mars** : Animation senteur et mémoire d'enfance

- **Liffré** les 2ème et 4ème vendredi du mois de 14h à 16h (immeuble le Kanata 1 rue Jean Bart)

