

être aidant

c'est s'aider soi-même



Guide pratique
à destination
des aidants

ÉDITÉ EN SEPTEMBRE 2022



COUESNON
MARCHES DE BRETAGNE
FOUGÈRES AGGLOMÉRATION
LIFFRÉ - CORMIER



édito

On considère qu'un aidant représente **un français sur cinq**.
Un aidant... Qu'est-ce que c'est ?



L'aidant est un proche (parent, conjoint, enfant, famille, ami, voisin...) quel que soit son âge, il/elle entretient des liens étroits et stables avec une personne. Il/elle lui vient en aide de manière régulière, dans un ou plusieurs actes de la vie quotidienne (courses, ménage, gestion du courrier, accompagnement à des rendez-vous médicaux, bricolage, écoute et soutien).



Aujourd'hui, comme **11 millions de personnes**, vous êtes aidant-e. Nous avons souhaité élaborer ce guide qui centralise les réponses à vos besoins dans le but de faciliter l'accès aux informations et simplifier vos démarches.

Les professionnel·les du territoire

Mon rôle d'aidant impacte mon moral, je ne sors plus, je n'ai plus de loisirs...

Je dois être forte pour tenir le coup, vous savez j'ai l'habitude.

J'aide ma maman, mais je ne suis pas aidante car c'est normal d'aider sa maman.

Pour l'instant ça va, je gère !

1 Les conseils pour prendre soin de soi p.4

2 Les astuces pour mieux communiquer p.6

3 J'ai besoin que l'on m'aide pour mes démarches administratives p.8

4 J'ai besoin de relai et de soutien p.15

5 J'ai besoin d'échanger et de partager p.34

6 J'ai besoin de vacances et/ou de loisirs p.43

7 J'ai besoin d'informations sur les pathologies p.47

1

Les conseils pour prendre soin de soi

Un aidant qui n'est pas dans de bonnes conditions ne pourra pas accompagner son proche sur le long terme.

"Le plus important c'est de sortir"

CONSEIL N°1

S'imposer des temps de repos

- Faire une sieste dans la journée, dormir dans une autre pièce si vous dormez mal.
- Prendre le temps de manger.
- Trouver une activité apaisante pour votre proche pendant laquelle vous pouvez vous reposer et/ou faire des activités : regarder un album photo...

CONSEIL N°2

Rester en bonne santé

- Écouter son corps et poursuivre ses consultations médicales.
Exemple : Allez chez son médecin, dentiste...

CONSEIL N°3

Accepter l'aide en vous entourant de professionnels au fur et à mesure de vos besoins

- Plusieurs services existent, vous avez le choix.
- Faire appel à des services extérieurs, à votre entourage pour aller faire vos courses.

CONSEIL N°4

Choisissez ce que vous voulez faire et ce que vous souhaitez déléguer

- Vous ne pouvez pas tout faire : solliciter une aide pour faire votre gros ménage (vitres, lavage du sol, dépoussiérage...).

CONSEIL N°5

Conserver du lien social

- Participer à des ateliers ou à des activités divers.
- Garder le contact avec votre famille, vos amis.

Exemple : S'autoriser des sorties sans son conjoint.

CONSEIL N°6

S'octroyer des temps de pause en échangeant avec d'autres aidants

- Participer à des groupes de parole pour trouver des solutions, cela permet de partager des astuces.

CONSEIL N°7

S'autoriser à prendre du temps pour soi

- Pour prendre soin de soi et pour se faire plaisir : des relais sont possibles pour accompagner votre proche.
- Continuer à faire une activité de plaisir ou de ressourcement.

Exemple : Aller chez le coiffeur, faire du jardinage, pêcher, appeler des amis, faire de la sophrologie, prendre un café entre amis...

CONSEIL N°8

S'autoriser à prendre du recul et lâcher prise

- Faire confiance aux services de relais (Service d'aide à domicile...).

CONSEIL N°9

Se rassurer pour pouvoir sortir ou continuer à sortir

- Se débarrasser des questions parasites.
- Anticiper des solutions en cas d'hospitalisation : préinscription dans des établissements, faire les premières démarches.
- Se doter de la carte urgence des aidants (vous trouverez cette carte à la fin du guide).

CONSEIL N°10

Garder les petits plaisirs du quotidien

Exemple : respirer l'air du petit matin, écouter de la musique, partager des moments à deux.

CONSEIL N°11

Faire appel à des réseaux d'écoute

- Pour désamorcer une situation, pour vider son sac.

CONSEIL N°12

Continuer à avoir des projets

- Partager des moments à deux.
 - Continuer à garder des petits projets, se couper de la routine, adapter des sorties.
- Exemple : s'organiser des sorties à la plage, partir en vacances adaptées, faire des séjours adaptés.*

2

Les astuces pour mieux communiquer

Avec l'apparition de la maladie et/ou du handicap, il est parfois plus compliqué de communiquer avec son proche. Il peut être intéressant d'adapter sa façon de communiquer. Voici quelques astuces...

N'hésitez pas à participer à des ateliers.

Les intervenants pourront vous aider à trouver d'autres astuces.

La communication c'est...

PARTAGER des moments, des informations, des histoires...

- Se mettre au niveau de votre proche, parler en face d'elle/lui et attirer son regard.
- Prévenir son proche lorsque l'on entre ou on sort d'une pièce.
- Parler lentement sur un ton doux et utiliser des mots simples.
- Si besoin, accompagner les paroles par des gestes :
Dire bonjour en levant la main.
Discuter en montrant des objets.
- Donner une seule information à la fois.
- Attendre le bon moment pour partager l'information: s'assurer que son proche est disponible.
- Trouver un support de communication adapté à la personne ou demander l'avis d'un professionnel (orthophoniste), cela peut être un journal de bord, une affiche, un cahier de note, une ardoise...
- Ne pas trop anticiper le programme de la journée ou du lendemain: cela peut créer de l'anxiété.
- Passer le relais si la communication n'est plus possible sur le moment.

La communication c'est aussi...

SOLLICITER son proche pour faire une demande

- Avoir un environnement adapté et calme car cela est plus propice à la communication.
- Un petit geste rassure autant que des mots (serrer la main, toucher l'épaule...).
- Laisser le temps à votre proche de formuler une réponse.
- Proposer oralement son aide pour le déplacement (pousser son fauteuil roulant...).
- Faire des questions avec des choix limités :
 - × *Qu'est que tu veux faire aujourd'hui ?*
 - ✓ *Tu préfères aller au parc ou regarder la télé ?*
 - × *Tu veux mettre quoi comme vêtement ?*
 - ✓ *Tu veux mettre ton pull gris ou ton pull rouge ?*

La communication sert à...

VALORISER son proche

- Inclure votre proche dans la conversation.
- Demander si votre proche a bien compris, si besoin reformuler.
- Être dans la compréhension : *Je t'entends, j'ai compris...*
- Accorder de l'importance à ce que votre proche vous dit/ressent : rassurer, même si ce n'est pas la réalité.

ACCOMPAGNER votre proche au quotidien

- Continuer de parler avec votre proche.
- Privilégier des supports positifs : éviter des sujets d'anxiété comme des films à suspense, policier, de guerre...
- Finir la journée en abordant des sujets plaisants (film, histoire, musique).
- Être dans la positivité : éviter la forme négative, agressive.
- Être à l'écoute et être observateur du comportement de votre proche.

3

J'ai besoin que l'on m'aide pour mes démarches administratives



"Souvenir de mon enfance avec ma mamie qui se prolonge au fil des années avec toujours autant de plaisir et de complicité."

Jennifer, aidante de sa mamie

J'ai besoin...

Je peux m'adresser à...



**d'aide pour remplir
mes dossiers**

- CLIC Haute Bretagne
Antenne MDPH **P.12**
- Centre Départemental
d'Action Sociale (CDAS)..... **P.11**



**de savoir si j'ai
le droit à des aides
financières**

- Action Sociale Agirc-Arcco **P.10**
- Centre Départemental
d'Action Sociale (CDAS)..... **P.11**
- CLIC Haute Bretagne..... **P.12**



**de modifier
mon temps de travail**

- CLIC Haute Bretagne..... **P.12**



**d'adapter
mon logement**

- CLIC Haute Bretagne..... **P.12**



**d'aide pour mes
démarches en ligne**

- Espace France Service..... **P.13**



**de savoir qui peut
prendre des décisions
pour mon proche**

- Soutien aux tuteurs
familiaux 35 (permanence
conseiller juridique) **P.14**
- Tribunal d'instance
de proximité **P.14**



Action Sociale des caisses de retraite complémentaires AGIRC-ARRCO

POUR QUI ?

Tous les assurés AGIRC-ARRCO: actifs et retraités.

POUR QUOI ?

Aides financières pour :

- renforcer les solutions de répit,
- proposer des accompagnements sous forme de soutien psychologique ou de formation aux aidants,
- prendre compte l'impact de la relation d'aide sur la santé physique et sociale de l'aidant.

QUOI ?

Accueil de jour, relayage, séjours de répit, psychologue, formation pour l'aidant.

COMMENT ?

Contactez l'action sociale de sa caisse de retraite.

FINANCEMENT

À étudier par la caisse de retraite complémentaire.

COORDONNÉES

Lien internet pour connaître le nom de sa caisse de retraite complémentaire:
<https://espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/dopli>

AG2R La Mondiale

☎ 09 69 36 10 43

IRCEM

☎ 03 20 45 57 81

Malakoff Humanis

☎ 39 96

Actifs

☎ Actifs : 01 73 17 67 26

☎ Retraités : 01 73 17 39 27

IRP Auto

☎ 08 20 22 52 25
 (service 0,09€/min +
 prix d'un appel)

Pro BTP

☎ 02 40 38 15 22

Groupe Apicil

☎ 04 26 23 82 44

Klésia

☎ 09 69 39 00 54

Groupe Agrica

☎ 08 00 94 43 33

B2V

☎ 01 49 07 31 59

Lourmel

☎ 01 40 60 20 60

Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS)



POUR QUI ?

Pour tout habitant résidant sur le territoire.

POUR QUOI ?

Le CDAS est un lieu d'écoute et de soutien. il pourra vous accompagner si vous avez des difficultés dans un ou des domaine(s) de la vie quotidienne.

QUOI ?

Pour vous apporter des aides et des conseils dans les domaines de :

- l'enfance,
- la famille,
- le logement,
- la santé,
- la gestion budgétaire,
- l'insertion,
- la perte d'autonomie ou le handicap,
- l'accès aux droits.

COMMENT ?

Contactez le CDAS le plus proche de chez vous.

COORDONNÉES

CDAS des Marches-de-Bretagne

📍 1 rue Albert Camus
35460 Mean-Roch
☎ 02 22 93 64 60

CDAS de Fougères

📍 88, rue de la forêt
35300 Fougères
☎ 02 22 93 65 40

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Antenne de la Maison Départementale des Personnes Handicapées de l'Ille-et-Vilaine (MDPH 35)

POUR QUI ?

Les personnes âgées, les personnes en situation de handicap (enfant et adulte) et leurs proches.

POUR QUOI ?

Le CLIC apporte des informations et conseils sur :

- le soutien à domicile (aides à domicile, soins, portage de repas, téléalarme...),
- les structures d'hébergement et d'accompagnement dans la vie sociale ou professionnelle,
- les aides financières (Allocation Personnalisée d'Autonomie, Allocation Adulte Handicapé...),
- la vie quotidienne (transports, loisirs...).

QUOI ?

Le CLIC propose :

- un accueil, une écoute, une information.
- un conseil, une orientation.
- une aide à la formulation d'un projet de vie.
- une aide administrative.
- un accompagnement dans les démarches en concertation avec les partenaires de son territoire.

Les professionnels du CLIC assurent un service gratuit, personnalisé et confidentiel.

PRISE DE CONTACT

- Accueil téléphonique.
- Accueil sans/sur RDV à FOGÈRES et MAEN-ROCH.
- Accueil de proximité (permanences) à Bazouges-la-Pérouse, Louvigné-du-Désert, Liffré, Maison des usagers au Centre Hospitalier de Fougères, Saint-Aubin-du-Cormier, Saint-Georges-de-Reintembault, Saint-Germain-en-Coglès, Romagné et Val-Couesnon.

COORDONNÉES

- ☎ 02 99 98 60 23
- ✉ clic@asso Haute Bretagne.fr

Site de FOGÈRES

- 📍 3 Avenue de Normandie
35300 Fougères

Site de MAEN-ROCH

- 📍 Espace Social Culturel Commun
Eugénie Duval - 1 Rue Albert Camus
35460 Maen-Roch
(Saint-Brice-en-Cogles)



Espace France Service

POUR QUI ?

Toute personne résidant en France sans catégorie d'âge.

POUR QUOI ?

Pour être accompagné dans vos démarches administratives du quotidien en lien avec les partenaires suivant : CPAM, CAF, Impots, Assurance retraite, Agence nationale des titres sécurisés, la Justice, la Poste.

QUOI ?

- Accompagnement dans une déclaration trimestrielle CAF (RSA, APL, Prime d'activité...).
- Création d'un compte FranceConnect.
- Accompagnement pour la déclaration des impôts sur le revenu.

- Accompagnement pour un changement d'adresse carte grise.
- Renouvellement de permis de conduire et de pièce d'identité.
- Prise de contact avec les services et partenaires concernés lors de blocage administratif.
- Accompagnement pour les demandes Ma prime renov.

COMMENT ?

Par téléphone ou par courrier.

FINANCEMENT

Services et accompagnement gratuit.

COORDONNÉES

SAINT-AUBIN-DU-CORMIER

- 📍 Pôle de Services de Proximité
3 rue de la libération
35140 Saint-Aubin-du-Cormier
- ☎ 02 23 42 42 13 ou 02 23 42 42 10
- ✉ franceservices-staubin@liffre-cormier.fr

FOUGÈRES

- 📍 9 avenue François Mitterand
35300 Fougères
- ☎ 02 99 94 56 25
- ✉ sp-franceservices-staubin@liffre-cormier.fr

LIFFRÉ

- 📍 Hôtel de ville, rue de Fougères
35430 Liffré
- ☎ 02 57 21 85 24
- ✉ franceservices-liffre@liffre-cormier.fr

COUESNON-MARCHES-DE-BRETAGNE

- 📍 3 rue Jean-Marie Laloy
35460 Val-Couesnon
- ☎ 02 99 97 05 69
- ✉ franceservices@couesnon-marchesdebretagne.fr

LOUVIGNÉ-DU-DÉSERT

- 📍 19 rue Lariboisière
35420 Louvigné-du-Désert
- ☎ 02 99 98 01 50
- ✉ mairie@louvignedudesert.org



Soutiens aux tuteurs familiaux 35

POUR QUI ?

Vous êtes confronté à la mise en place ou à l'exercice d'une mesure de protection juridique pour un proche vulnérable (mandat, sauvegarde de justice, curatelle, tutelle, habilitation familiale).

POUR QUOI ?

- Pour répondre à vos questions et interrogations tels que : « *Pourquoi protéger une personne vulnérable ? Comment procéder ? Quelles sont les pouvoirs et obligations de la, des personne(s) nommée(s) ? Qui répartit les rôles ?* »
- Pour vous proposer des outils pratiques pour faciliter la gestion de la mesure de protection.
- Pour vous apporter une aide technique notamment pour la réalisation de l'inventaire, la rédaction et à la mise en forme de requêtes ainsi que la reddition des comptes de gestion.

QUOI ?

Le dispositif vous propose sur l'ensemble du département :

- un accueil personnalisé sur rendez-vous (des professionnels qualifiés sont présents lors de permanences pour vous recevoir),
- des renseignements par téléphone,
- des réunions, conférences et temps d'échange en lien avec la gestion d'une mesure de protection : aspects comptables, aides sociales, droits des majeurs protégés, le dispositif de Protection Juridique...

COMMENT ?

Pour tout renseignement ou rendez-vous, contactez-nous par téléphone.

FINANCEMENT

Accueil gratuit et confidentiel.

COORDONNÉES

Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

📍 1, rue du houx - 35700 Rennes

☎ 02 30 03 95 60

✉ tuteursfamiliaux35@stf35.fr

🌐 www.tuteursfamiliaux35.org

Vous pouvez également vous renseigner auprès du Tribunal d'instance de proximité du Fougères

- 📍 5, place Aristode Briand
- CS 10002 - 35306 Fougères
- ☎ 02 90 56 21 20

4

J'ai besoin de relai et de soutien



"Partager des moments de qualité ensemble autour de moments simples : préparer un crumble, lire le journal, marcher dans le jardin, écouter de la musique... et puis s'autoriser à passer le relai, à prendre du répit pour soi... pour pouvoir de nouveau faire ensemble un jeu, partager un rire, peler des pommes..."

Anne, Psychologue

J'ai besoin...

Je peux m'adresser à...



**d'être épaulé-e
et soutenu-e
chez moi**

- Service d'aide à domicile **P.30**
- Service de soins infirmiers à domicile... **P.32**
- Service d'Accompagnement
à la Vie Sociale..... **P.29**
- Portage de repas..... **P.28**



**de temps
pour moi**

- Accueil de jour **P.18**
- Accueil Familial temporaire..... **P.20**
- Animation à domicile **P.21**
- Halte répit détente Alzheimer **P.25**
- Hébergement temporaire..... **P.25**
- Plateforme de répit et
d'accompagnement des aidants..... **P.26**
- Service animation séniors **P.31**
- Service de répit à domicile **P.33**
- Service d'aide à domicile **P.30**
- Service d'Accompagnement
à la Vie Sociale..... **P.29**



de relai la nuit

- Accueil de nuit **P.19**
- Hébergement temporaire..... **P.25**

J'ai besoin...

Je peux m'adresser à...



**d'être rassuré-e
quand je m'absente**

- Service d'aide et d'accompagnement à domicile .. **P.30**
- Service d'Accompagnement à la Vie Sociale..... **P.29**
- Téléalarme **P.33**



**de conseils pour
permettre à mon proche
souffrant de troubles
de la mémoire de
rester à domicile**

- Consultation mémoire **P.23**
- Équipe Spécialisée Alzheimer, et maladie apparentée, à Domicile **P.24**



**de soutien et d'écoute,
étant jeune aidant
de moins de 18 ans**

- Association JADE **P.22**
- La mission locale..... **P.22**
- Point accueil écoute jeune (PAEJ) **P.27**



Accueil de jour



POUR QUI ?

Les personnes de plus de 60 ans ou pour les personnes en situation de handicap.

POUR QUOI ?

- Pour que vous ayez du temps libre.
- Pour que votre proche puisse rester à son domicile le plus longtemps possible.
- Pour du soutien et de l'écoute.

QUOI ?

- Une rencontre avec un psychologue et un professionnel est organisée pour établir le projet et les besoins de votre proche.
- Votre proche sera par la suite accompagné pendant des journées ou des demi-journées.

COMMENT ?

Demande de renseignements au CLIC Haute Bretagne (p.12) ou vous pouvez appeler directement un accueil de jour qui vous intéresse.

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@asso Haute Bretagne.fr

Accueil de nuit



POUR QUI ?

Personne de plus de 60 ans ou personne en situation de handicap.

POUR QUOI ?

- Pour que votre proche soit accompagné la nuit.
- Pour que votre proche puisse rester à son domicile le plus longtemps possible.
- Pour que vous puissiez vous reposer et avoir un sommeil récupérateur.

QUOI ?

- Une rencontre avec une psychologue et une professionnelle est organisée pour établir le projet et les besoins de votre proche.
- Votre proche sera accompagné pendant des nuitées c'est-à-dire en fin de journée jusqu'au début de la matinée.

COMMENT ?

Demande de renseignement au CLIC Haute Bretagne (p.12) ou vous pouvez appeler directement l'accueil de nuit du territoire.

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

EHPAD Saint Josphe

📍 1, rue Abbé-Lepannetier
35420 Louvigné-du-Désert

☎ 02 99 98 11 39

✉ stjoseph@anneboivent.fr

Accueil de nuit Alzheimer Centre Hospitalier des Marches de Bretagne

📍 5, rue Victor Roussin
35460 Maen-Roch
(Saint-Brice-en-Coglès)

☎ 02 99 98 31 33

✉ direction@chmb.fr





Accueil familial temporaire

POUR QUI ?

Pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

POUR QUOI ?

- Pour offrir à votre proche une alternative s'il ne peut plus vivre à son domicile.
- Pour permettre à votre proche de résider dans un environnement familial et convivial.

QUOI ?

- Une pièce sera réservée à votre proche (au moins 9m²).
- Si nécessaire, il peut y avoir une aide dans les actes de la vie quotidienne.

COMMENT ?

Vous pouvez contacter le CLIC Haute Bretagne (p.12) pour toute demande de renseignement ou vous pouvez contacter les services inscrits ci-dessous.

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

Pour les habitants de Fougères Agglomération et de Liffré-Cormier-Communauté

📍 Fédération ADMR d'Ille-et-Vilaine
197, avenue Patton CS 90627
35706 Rennes Cedex 7
☎ 02 99 87 56 87

Pour les habitants de Coesnon-Marches-de-Bretagne

📍 Association Pour L'Action Sociale
et Éducative (APASE)
Rue Trois Marchands
35300 Fougères
☎ 02 99 17 08 22





Animation à domicile

POUR QUI ?

Pour votre proche en situation de perte d'autonomie ou de handicap.

POUR QUOI ?

Des professionnels indépendants peuvent intervenir à votre domicile pour faire des animations ou des ateliers pour votre proche.

QUOI ?

- Pour vous permettre d'avoir un moment de répit.
- Pour que votre proche soit en contact avec une personne extérieure.
- Pour rompre la routine de votre proche.

COMMENT ?

Rapprochez-vous du CLIC Haute Bretagne pour connaître le service qui vous correspond (p.12).

FINANCEMENT

Un coût est généralement demandé.

COORDONNÉES



CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@asso Haute Bretagne.fr



Mission Locale

POUR QUI ?

Jeunes de 16 à 25 ans.

POUR QUOI ?

Informier et accompagner dans les démarches en lien avec l'insertion sociale : logement, santé, sport culture, mobilité, aides financières... et en lien avec l'insertion professionnelle : orientation, formation, techniques de recherche d'emploi, emploi.

QUOI ?

Accueil en rendez-vous individuel et en fonction de la demande nous pouvons proposer des actions très différentes qui vont de la participation à des actions bénévoles, citoyennes ou sportives à des actions concrètes de recherche d'emploi et d'accompagnement dans l'emploi.

COMMENT ?

Prise de rendez-vous par téléphone ou à l'accueil de la Mission Locale.

FINANCEMENT

Pas de coûts spécifiques.

COORDONNÉES

-
- **Mission Locale Pays de Fougères**
- 📍 19 rue H Réhault - 35300 Fougères
- ☎ 02 30 27 01 60
- ✉ contact@mlf.bzh
- (Des permanences sont organisées sur le territoire)
-
-

Association nationale Jeunes Aidants Ensemble-JADE

POUR QUI ?

Pour les jeunes aidants.

À SAVOIR

Les jeunes aidants sont des enfants et/ou adolescents de moins de 18 ans qui apportent une aide significative régulière à un proche malade, en situation de handicap et/ou en perte d'autonomie

POUR QUOI ?

Pour vous soutenir et vous permettre d'avoir du répit et un lieu d'expression.

QUOI ?

- Ateliers artistiques répit JADE.
- Séjours de répit.
- Sensibilisation auprès des professionnels.

COMMENT ?

Par mail ou par téléphone.

FINANCEMENT

Ateliers gratuits pour les jeunes et leurs familles.

COORDONNÉES

-
- **Association nationale Jeunes Aidants Ensemble-JADE**
- ☎ 07 67 29 67 39
- ✉ contact@jeunes-aidants.com
- 🌐 jeunes-aidants.com
-



Consultation Mémoire

POUR QUI ?

Pour les personnes souffrant de troubles de mémoire et autre troubles cognitifs et/ou perte d'autonomie ainsi que pour leurs proches aidants.

POUR QUOI ?

- Soutien, échanges pour cheminer avec la maladie et favoriser une qualité de vie au quotidien pour vous et votre proche.
- Informations sur les maladies (sur les troubles).
- Aider à mieux comprendre les troubles observés dans votre quotidien et élaborer des pistes pour mieux s'y adapter.
- Informations sur les aides et accompagnements qui peuvent être mis en place.

QUOI ?

Entretiens individuels : pour le duo aidant-aidé ou séparément en fonction des besoins et des attentes de chacun. Suivi en général tous les 6 mois.

COMMENT ?

Sur prescription du médecin traitant, du médecin gériatre ou du neurologue. Prise de rendez-vous au secrétariat par téléphone ou directement dans le service.

FINANCEMENT

Consultations psychologue gratuites, consultations médicales remboursées dans le cadre du parcours coordonné.

COORDONNÉES

Consultation Mémoire
Centre hospitalier de Fougères
☎ 02 99 17 26 55





Equipe Spécialisée Alzheimer à Domicile (ESAD)

POUR QUI ?

Pour les personnes ayant un diagnostic de maladie de la mémoire.

POUR QUOI ?

- Pour stimuler les capacités cognitives de votre proche et maintenir son autonomie.
- Vous serez conseillé pour aider votre proche dans sa vie quotidienne.
- Vous aurez des conseils pour trouver des solutions qui vous conviennent.

QUOI ?

- Jeux de société, mise en situation d'activités de vie quotidienne, sorties, activités de loisir...
- Conseils en aménagement de domicile et matériel...
- Faire connaître les offres de votre territoire en matière de relai : accueils de jour, Hébergement temporaire, services d'aide à domicile, APA...

COMMENT ?

Sur prescription du médecin traitant, du médecin gériatre ou du neurologue : les coordonnées des établissements vous seront données soit par le médecin soit vous serez contacté directement par l'un des établissements spécialisés.

FINANCEMENT

La sécurité sociale rembourse à 100%.

COORDONNÉES

Pour les habitants de Fougères agglomération et de Couesnon-Marches-de-Bretagne : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Fougères

📍 88, rue de la Forêt - 35300 Fougères
☎ 02 99 94 82 09

Pour les habitants de Liffré-Cormier-Communauté : Santé Nord

📍 8 rue Marin Marie
35760 Montgermont
☎ 02 99 68 89 66

Halte Répît Détente Alzheimer (HRDA)

POUR QUI ?

Pour toutes personnes atteintes de troubles cognitifs.

POUR QUOI ?

Pour vous accorder un temps de répît.

QUOI ?

- Votre proche sera accueilli-e une matinée par semaine.
- Votre proche participera à des activités :
 - manuelles (dessins, confection de fleur en papier crépon, réalisation de porte-serviette),
 - de cuisine (gâteaux au chocolat, tartes...),
 - de promenades,
 - de jeux.

COMMENT ?

Par téléphone ou par mail pour réaliser une période d'essai.

FINANCEMENT

5€ par demi-journée.

COORDONNÉES

Halte Répît Détente Alzheimer (HRDA)

☎ 06 89 64 36 58

✉ andre.gendry@croix-rouge.fr

Hébergement temporaire

POUR QUI ?

Pour votre proche en situation de perte d'autonomie ou en situation de handicap.

POUR QUOI ?

- S'accorder un temps de répît pendant une période maximale de 90 jours par an.
- Pour que vous puissiez partir en vacances.

QUOI ?

- Accueil la journée et la nuit en continu ou en discontinu.
- Votre proche participera aux activités de l'établissement.

COMMENT ?

Liste disponible auprès du CLIC Haute Bretagne (p.12).

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@asso Haute Bretagne.fr





Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants

POUR QUI ?

Les aidants (quel que soit votre âge et le lien avec votre proche).

POUR QUOI ?

- Accompagnement individuel : trouver des solutions à votre situation, une écoute.
- Accompagnement collectif : participer à des ateliers, des animations avec d'autres aidants.

QUOI ?

En individuel :

- Proposer des rencontres pour échanger et trouver des solutions de répit, de soutien. Aider à la prise de contact et à la mise en place...

En collectif :

- Ateliers santé des aidants : aborder des sujets comme les risques de chutes, la nutrition, la communication, initiation aux 1ers secours... Le but étant de vous transmettre des outils et savoirs faire pour que vous puissiez poursuivre votre aide plus sereinement.
- Animations entre aidants et pour les duos : proposer des temps de détente et de loisirs adaptés pour souffler et partager de bon moment de convivialité.

Nous allons aussi proposer des actions tout au long de l'année :

- Sport en duo.
- Initiation informatique.
- Sophrologie.

COMMENT ?

Par téléphone ou par mail.

FINANCEMENT

Une participation peut être demandée en fonction des activités.

COORDONNÉES

Droit de cité

📍 9 rue des frères Dévéria
35300 Fougères

☎ 07 49 46 37 35

✉ droitdecite.sbeauvallet@gmail.com



Point Accueil Écoute Jeune (PAEJ)

POUR QUI ?

Jeunes de 11 à 25 ans.

POUR QUOI ?

Pour être dans un espace d'accueil, d'écoute et d'orientation.

QUOI ?

C'est un espace d'écoute et de paroles anonyme, gratuit et confidentiel où peuvent être abordées toutes les questions de la jeunesse.

COMMENT ?

Prise de rendez-vous par téléphone, à l'accueil de la Mission Locale ou directement avec les professionnels en laissant un message sur leurs portables.

FINANCEMENT

Gratuit.

COORDONNÉES

Point accueil écoute jeune Mission Locale Pays de Fougères

📍 19 rue Hippolyte Réhault
35300 Fougères

☎ 02 30 27 01 60

✉ paej@mlf.bzh

Charlotte EPIE psychologue

☎ 07 56 18 04 16

Hélène ROULAND travailleuse sociale

☎ 06 73 69 01 65



Portage de repas

POUR QUI ?

Pour toutes personnes ayant des difficultés à domicile.

POUR QUOI ?

- Pour vous permettre de vous dégager du temps de répit.
- Pour permettre à votre proche de manger des repas variés et équilibrés et pour prévenir de la dénutrition.
- Pour éviter que votre proche soit victime d'accidents domestiques (brûlure, coupure...).

QUOI ?

- Alimentation adaptée en fonction des besoins de votre proche.
- Le repas peut être livré tous les jours ou quelques fois dans la semaine au domicile de votre proche.

COMMENT ?

Liste disponible auprès du CLIC Haute Bretagne (p.12).

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@asso Haute Bretagne.fr

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS)

POUR QUI ?

Toute personne majeure ayant une reconnaissance de handicap et une orientation SAVS de la Maison Départementale des Personnes Handicapées, demandeuse d'un accompagnement par le service.

POUR QUOI ?

- Être orienté et conseillé sur ce dispositif.
- Avoir un relai dans le maintien ou le développement de l'autonomie de votre proche.
- Favoriser la communication en cas de conflits.

QUOI ?

Votre proche pourra être accompagné sur :

- Une aide dans les démarches administratives (compréhension de la situation administrative, démarches, courriers...).
- Un soutien dans la gestion de la vie quotidienne (apprendre à utiliser les transports en commun, gérer un budget...).
- Un accompagnement dans le projet professionnel en milieu ordinaire ou protégé.
- Un appui à l'amélioration des conditions de logement (recherche de logement, gestion de l'entretien...).
- Un soutien dans le parcours de santé.
- Une aide dans la recherche de loisirs.
- Un lien dans les relations sociales et familiales.
- Un soutien moral.

COMMENT ?

Liste disponible auprès du CLIC Haute Bretagne (p.12).

FINANCEMENT

Service gratuit pour votre proche car il est financé par le département.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@assohautebretagne.fr



Service d'aide et d'accompagnement à domicile

POUR QUI ?

Pour toute personne ayant des difficultés à domicile.

POUR QUOI ?

- Entretien le logement de votre proche.
- Vous donner du répit.
- Faire en sorte que votre proche ait de la visite.

QUOI ?

- Entretien courant de la maison.
- Aide ou accompagnement aux courses.
- Aide à la préparation des repas.
- Aide au lever, au coucher, à la toilette, à l'habillage.
- Accompagnement aux papiers administratifs.
- Accompagnement aux activités de votre proche.

COMMENT ?

Liste disponible auprès du CLIC Haute Bretagne (p.12).

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@assohautebretagne.fr





Service d'animation seniors

POUR QUI ?

Ce service s'adresse aux personnes âgées en perte de mobilité et/ou d'autonomie, vivant à leur domicile et habitants sur l'une des 9 communes du territoire Liffré-Cormier-Communauté.

POUR QUOI ?

- Rompre l'isolement, en préservant une activité sociale et en développant des liens conviviaux.
- Apporter un divertissement dans un quotidien pouvant être vécu comme monotone.
- Préserver l'autonomie, aider à conserver ses aptitudes physiques/cognitives.
- Reprendre confiance en soi et se faire plaisir.
- Permettre un répit pour les aidants.

À SAVOIR

Un réseau d'accompagnateurs bénévoles et professionnels encadre les activités, et assure le transport aller/retour à partir du domicile

QUOI ?

Jusqu'à 3 activités par semaine comme par exemple :

- activités cognitives (jeux de société, atelier mémoire...),
- activités physiques (sport adapté, sorties « Bol d'Air », sorties « Bowling » ...),
- activités artistiques et sensorielles (karaoké, atelier créatif, atelier bien-être, chorale adaptée, atelier cuisine...),
- activités de découverte: musée, visites, expositions, cinéma, séjour adapté,
- activités de convivialité: restaurant, loto, pique-nique, repas partagés, Semaine Bleue.

COMMENT ?

Pour toute nouvelle demande et renseignements, vous pouvez contacter le service. Un membre de l'équipe « animations seniors » proposera à la personne, une visite à domicile afin de se rencontrer et de présenter les animations du service.

FINANCEMENT

Tarif normal : 5,77 €

Tarif réduit : 3,50 € (applicable aux personnes non imposables sur le revenu)

COORDONNÉES

- 📍 24 rue de la Fontaine - 35340 Liffré
- ☎ 02 99 68 43 11
- ✉ animation.seniors@liffre-cormier.fr
- 🌐 www.liffre-cormier.fr/vivre/seniors/animations-seniors/les-programmes-danimations/



Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

POUR QUI ?

Pour les personnes âgées de plus 60 ans ou en situation de handicap entre 18 et 60 ans ou pour les personnes présentant des pathologies chroniques.

POUR QUOI ?

- Relai pour soins d'hygiène pour répit de l'aidant.
- Maintien au domicile.
- Aide temporaire suite à une chute.
- Echanges et conseils avec une travailleuse sociale.
- Coordination avec des infirmiers, des médecins, des services d'aide à domicile, des travailleurs sociaux...

QUOI ?

- Toilette (aide, toilette complète).
- Habillage.
- Aide au lever avec appareillage ou non.
- Shampoings, bains de pieds.
- Prévention d'escarres.
- Prise en charge palliative à domicile avec différents intervenants.
- Prise en charge de la maladie d'Alzheimer à domicile avec accompagnement, guidage.
- Temps d'écoute pour vous et votre proche.
- Temps de conseils nutrition avec un diététicien.
- Accompagnement lors d'activités (1 à 2 fois/mois) sur Antrain : activité en partenariat avec le CLIC.

COMMENT ?

Sur prescription médicale.
Une infirmière coordinatrice fera un bilan à votre domicile (1h30 environ). Liste disponible auprès du CLIC Haute Bretagne (p.12).

FINANCEMENT

La sécurité social rembourse à 100%.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@asso HauteBretagne.fr

Service de répit à domicile

POUR QUI ?

Service destiné aux aidants familiaux et à leurs proches en situation de handicap (ayant une orientation FAM/MAS), résidant à domicile.

POUR QUOI ?

Ce service vous propose un relai à domicile afin que vous puissiez disposer de temps pour vous.

QUOI ?

Exemple : vous souhaitez faire une activité de loisir (coiffeur) ou faire vos courses, vous pouvez alors nous contacter afin que l'on reste au domicile avec votre proche en situation de handicap, le temps de votre activité ou sortie.

COMMENT ?

Contact par téléphone ou par mail.

FINANCEMENT

Le projet Répit A Domicile étant intégralement financé par l'ARS Bretagne, aucun coût financier ne vous est demandé.

COORDONNÉES

Service répit à domicile

- 📍 Maison Saint Joseph
de Chaudeboeuf -
35133 Saint-Sauveur-des-Landes
- ☎ 02 99 98 96 75 / 07 49 69 47 08
- ✉ repit.domicile@anneboivent.fr
- 🌐 www.anneboivent.com

Téléalarme

POUR QUI ?

Toute personne vivant à domicile.

POUR QUOI ?

Pour que votre proche puisse alerter s'il fait une chute, un malaise.

QUOI ?

- Détecteur de chutes.
- Détecteur physiologique.
- Bracelet d'alarme.
- Géolocalisation.
- Smartphone.
- Boîte à clés extérieur.

COMMENT ?

Liste disponible auprès du CLIC Haute Bretagne (p.12).

FINANCEMENT

Possible selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

- **CLIC Haute Bretagne**
- ☎ 02 99 98 60 23
- ✉ clic@asso Haute Bretagne.fr



5

J'ai besoin d'échanger et de partager



*"Être aidant, ça peut être, continuer
à faire... mais ensemble alors !"*

Alexandra, ergothérapeute

J'ai besoin...

Je peux m'adresser à...



**de rencontrer
des aidants qui vivent
la même chose
que moi**

- Atelier santé des aidants **P.36**
- Groupes de parole **P.41
P.42**



**de faire des activités
avec mon proche**

- Ateliers de :
- Loisirs **P.37**
 - Artistique **P.38**
 - Sportifs..... **P.39**
 - Multimédias **P.40**



**d'être compris-e et
d'être écouté-e**

- Dispositifs et associations
de soutien et d'écoute **P.41**



Ateliers santé des aidants

POUR QUI ?

Pour les proches aidants.

POUR QUOI ?

- Pour un moment de bonne humeur et de convivialité qui permet de partager des astuces, des idées, des expériences pour améliorer votre quotidien.
- Chercher ensemble des solutions qui vous conviennent.
- Rencontrer d'autres aidants.

QUOI ?

- Initiation aux premiers secours.
- Prévention des chutes à domicile et à l'extérieur.
- Nutrition, alimentation, santé.
- La vie continue (trouver des astuces pour améliorer votre quotidien, pour repartir en vacances, continuer de faire du sport, faire ses courses, continuer de vivre des moments à deux, plus sereinement).
- Relation et communication (apprendre à désamorcer les conflits, et comprendre son proche).

COMMENT ?

Par téléphone ou se déplacer directement.

À SAVOIR

Droit de cité peut mettre en place un accompagnement aux transports pour vous et votre proche si vous êtes sans solution.

COORDONNÉES

• Droit de Cité

- 9 Rue des Frères Deveria
- 35300 Fougères
- 07 49 46 37 35

Ateliers de loisirs – Animation Duo



POUR QUI ?

Pour les duos aidants/aidés.

POUR QUOI ?

- Rompre l'isolement.
- Passer du bon temps.
- Rencontrer d'autres aidants.

QUOI ?

- Une sortie par mois accompagnée par des professionnels.
- Animation tir à l'arc, grangagoul, visite en musée, en forêt...

COMMENT ?

Informations et renseignements par téléphone auprès de Stéphanie Beauvallet.

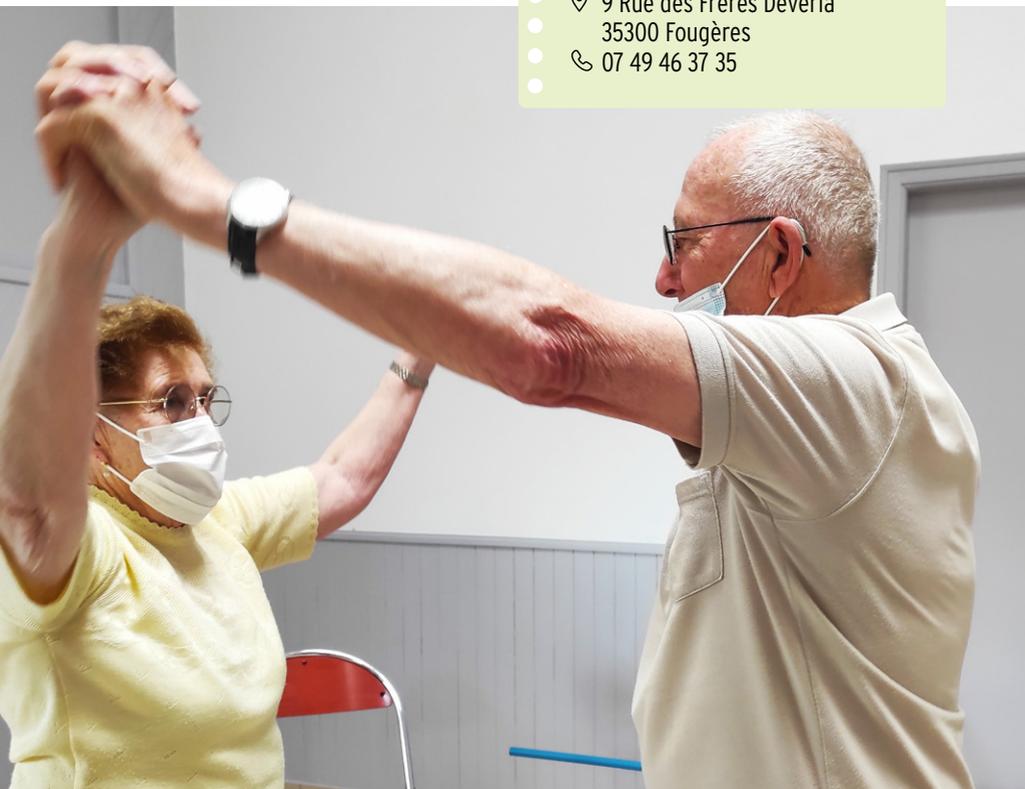
À SAVOIR

Droit de Cité peut mettre en place un accompagnement aux transports pour vous et votre proche si vous êtes sans solutions.

COORDONNÉES

Droit de Cité

- 📍 9 Rue des Frères Deveria
35300 Fougères
- ☎ 07 49 46 37 35





Atelier artistique – Pause Plaisir

POUR QUI ?

Pour vous et votre proche.

POUR QUOI ?

• Faire une activité autour de l'art ou des contes.

QUOI ?

• Poteries.
• Peintures...

COMMENT ?

Informations et renseignements auprès du CLIC Haute Bretagne par mail ou par téléphone (p.12).

FINANCEMENT

Gratuit.

COORDONNÉES

● **CLIC Haute Bretagne**

● ☎ 02 99 98 60 23

● ✉ clic@assohautebretagne.fr



Ateliers sportifs – Les Duos en mouvement



POUR QUI ?

Pour les proches aidants et la personne qu'ils accompagnent au quotidien.

POUR QUOI ?

• Pour favoriser la pratique sportive et/ou physique, rester en forme, préserver l'autonomie.

- Apprendre à faire des gestes pour protéger son dos.
- Pour passer un moment de détente.

QUOI ?

- 5 cycles de 10 séances animés par des éducateurs sportifs et une ergothérapeute de Droit de Cité.
- Exercices de musculation, de réflexes, jeux ludiques pour apprendre à se baisser, à se lever.

COMMENT ?

Informations et renseignements par téléphone auprès de Stéphanie Beauvallet.

FINANCEMENT

Gratuit.

À SAVOIR

Droit de Cité peut mettre en place un accompagnement aux transports pour vous et votre proche si vous êtes sans solution.

COORDONNÉES

- **Droit de Cité**
- 9 Rue des Frères Deveria
- 35300 Fougères
- ☎ 07 49 46 37 35





Atelier multimédia – Helpy

POUR QUI ?

Les familles aidantes (alzheimer, post-AVC, vieillissement, handicap léger, troubles cognitifs...).

POUR QUOI ?

- Retrouver du plaisir à jouer ensemble et en coopération.
- Ré-enchanter la relation entre aidant et aidé grâce au jeu.

QUOI ?

Helpy est le premier jeu vidéo, adapté aux plus fragiles de 7 à 107 ans. On joue ensemble et en coopération à des mini-jeux ludiques, ergonomiques et stimulants.

COMMENT ?

Téléchargez Helpy sur Google Play :
https://bit.ly/Télécharger_Helpy

FINANCEMENT

Abonnement mensuel sans engagement :
9,99€/mois.
Abonnement annuel sans engagement : 99€/an.

COORDONNÉES

- <https://helpy-lejeu.fr/>



Dispositifs et associations d'écoute Soutien psychologique à domicile

POUR QUI ?

Pour les personnes âgées de plus de 60 ans et/ou leurs proches aidants.

POUR QUOI ?

Pour être soutenu en cas de troubles du sommeil, de troubles de l'appétit, de fatigue, de colère, de tristesse, de solitude ou de situation difficile.

QUOI ?

5 rencontres d'une heure d'écoute et de soutien avec une psychologue.

COMMENT ?

Informations et renseignements auprès du CLIC Haute Bretagne par mail ou par téléphone (p.12).

FINANCEMENT

Gratuit.

COORDONNÉES

-
- **CLIC Haute Bretagne**
- ☎ 02 99 98 60 23
- ✉ clic@asso HauteBretagne.fr
-

Groupes de parole Bistrot Mémoire

POUR QUI ?

Pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire et leurs proches aidants.

POUR QUOI ?

- Dialoguer librement.
- Partager ses interrogations et ses difficultés.

QUOI ?

- Sortie collective.
- Discussion à thème : partage de recettes, temps d'échanges, galette des rois.
- Animation avec des intervenants (le bénéfice des liens sociaux, santé - bien-être).

COMMENT ?

Informations et renseignements auprès du CLIC Haute Bretagne par mail ou par téléphone (p.12).

FINANCEMENT

Gratuit.

COORDONNÉES

-
- **CLIC Haute Bretagne**
- ☎ 02 99 98 60 23
- ✉ clic@asso HauteBretagne.fr
-





Groupes de parole – Pause Café des Aidants

POUR QUI ?

Pour les proches aidants.

POUR QUOI ?

Pour un moment convivial d'information et d'échanges animé par une psychologue.

QUOI ?

- Sortie extérieure ou visite organisée.
- Moment d'échange.
- Accès aux droits.
- Interventions de professionnels extérieurs : ergothérapie, art thérapie, et si on parlait de l'EHPAD ?...

COMMENT ?

Informations et renseignements auprès du CLIC Haute Bretagne par mail ou par téléphone (p.12).

FINANCEMENT

Gratuit.

COORDONNÉES

- **CLIC Haute Bretagne**
- ☎ 02 99 98 60 23
- ✉ clic@assohautebretagne.fr
-

6

J'ai besoin de vacances et de loisirs



*"Bon air marin mais pas facile
ni confortable de rouler sur les pavés."*

Viviane et Tanguy Duo en mode Humanitude

J'ai besoin...

Je peux m'adresser à...



d'être formé-e

• Ateliers Santé des aidants

P.36



de partir quelques jours : qui accompagne mon proche ?

• Hébergement Temporaire

P.25

• Accueil familial temporaire

P.20



de partir en vacances avec mon proche

• Séjour répit

P.45

Séjour Répît



POUR QUI ?

Les séjours répîtés peuvent être soit pour votre proche qui est en situation de handicap ou en perte d'autonomie, soit des séjours duo aidant/aidé pour que vous puissiez partir avec votre proche.

POUR QUOI ?

- Pour s'accorder un temps de vacances avec son proche.
- Rompre la routine du quotidien.
- Rencontrer et échanger avec d'autres personnes.

QUOI ?

- Séjours dans des villages ou en centres de vacances, résidences de tourisme, hôtels.
- Des animations (aquagym, yoga, randonnée, découverte du patrimoine, soirées animées, dégustations locales, soirée dansante...).

COMMENT ?

Vous pouvez demander des renseignements au CLIC Haute Bretagne pour connaître les séjours répîtés qui vous correspondent (p.12).

FINANCEMENT

Des aides financières sont possibles selon la situation de votre proche.

COORDONNÉES

CLIC Haute Bretagne

☎ 02 99 98 60 23

✉ clic@assohautebretagne.fr

7

J'ai besoin d'informations sur les pathologies



*"Être aidante, m'a fait voir la vie
différemment, grâce à mon petit frère,
j'ai appris tellement de choses sur l'autisme.
Si vous saviez à quel point, je suis heureuse
qu'il soit arrivé dans ma vie."*

Océane, sœur et Aidante de Gabriel

J'ai besoin...

Je peux m'adresser à...



d'être informé-e
sur le(s) maladie(s)
ou le handicap de
mon proche

- Maison Associative
de la Santé **P.50**



d'avoir des réponses
à mes questions
sur l'évolution de
mon jeune enfant

- Centre Départemental
d'Action Sociale, service
Protection Maternelle
Infantile (PMI) **P.49**



d'avoir des réponses
sur la rééducation
à mettre en place
pour mon enfant

- Association
« À pas de chenille » **P.48**



Association "À pas de chenille"

POUR QUI ?

- Enfants (0-18 ans) avec tout types de handicap, ayant des besoins de 2 à plusieurs rééducations parmi la kinésithérapie, l'orthophonie, l'ergothérapie et la psychomotricité.
- Aidants d'enfants (0-18 ans) en situation de handicap souhaitant être accompagné dans leur parentalité face au handicap.

POUR QUOI ?

- Gagner du temps et de l'énergie avec un lieu unique de rééducation et d'accompagnement du handicap des enfants et adolescents.
- Rencontrer des pairs et échanger.
- Se renseigner et être informé sur tout ce qui touche au handicap.
- Apprendre à concevoir certaines aides techniques du quotidien soi-même.
- Bénéficier de conférences, démonstrations techniques, formations groupées, initiations dans différents domaines du handicap (matériel adapté, communication alternative, utilisation de l'imprimante 3D ou de la machine à coudre...).

QUOI ?

- Rééducation régulière en kinésithérapie, orthophonie, ergothérapie, psychomotricité.
- Stages pluridisciplinaires de rééducation à durée modulable.

- Accès à la location d'une salle sensorielle.
- Café des aidants.
- Goûter des fratries.
- Ateliers inclusifs du mercredi (arts plastiques, musique, bricolage).
- Fab-Lab Handicap, avec des formations à l'utilisation de l'imprimante 3D et de la machine à coudre.

PRISE DE CONTACT

Ouverture du lieu en janvier 2023. La prise de RDV se fera par passage, téléphone et/ou email.

FINANCEMENT

- Les séances de rééducation régulières sont financées de la même manière que pour les praticiens libéraux installés individuellement (prise en charge partielle CPAM, mutuelle, MDPH).
- Les stages pluridisciplinaires ne sont pas remboursés par les différents organismes à ce jour. Sur ordonnance, certaines séances peuvent être prises en charge.
- Les ateliers inclusifs sont équivalents à une activité extra-scolaire donc financés par les bénéficiaires.
- La salle snoezelen est à la charge du bénéficiaire.
- Les autres activités sont accessibles gratuitement aux adhérents de l'association.

COORDONNÉES

Association « À pas de chenille »

✉ apasdechenille@gmail.com

🌐 www.facebook.com/apasdechenille

www.instagram.com/apasdechenille

www.linkedin.com/company/apasdechenille



Service Protection Maternelle Infantile (PMI)

POUR QUI ?

Pour les futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans.

POUR QUOI ?

- La PMI vous soutient et vous accompagne dans votre parentalité grâce à une équipe spécialement dédiée (sage-femme, puéricultrices, auxiliaire de puériculture, médecin).
- Elle intervient également dans le domaine de la protection de l'enfance.

QUOI ?

- Accompagnement durant votre grossesse par notre sage-femme.
- Visites à domicile et permanences avec une puéricultrice.
- Ateliers massages, initiation au portage.
- Consultations médicales.

COMMENT ?

En appelant le CDAS au 02 22 93 64 60.

FINANCEMENT

Gratuit pour tous.

COORDONNÉES

CDAS de Fougères

📍 88 rue de la forêt - 35300 Fougères

☎ 02 22 93 65 40

CDAS des Marches-de-Bretagne

ESCC Eugénie DUVAL

📍 1 Rue Albert Camus
Saint-Brice-en-Cogles
35460 Maen-Roch

☎ 02 22 93 64 60



Maison associative de la santé (MAS)

POUR QUI ?

Pour toute personne ayant des questions relatives à la santé, au handicap et à la maladie.

POUR QUOI ?

La Maison Associative de la Santé (MAS) est une structure fédérative, un lieu ressource et de proximité pour les citoyens.

QUOI ?

- L'accueil et l'information.
- La MAS accompagne ses adhérents dans leur quotidien en leur proposant des services logistiques et méthodologiques, des rencontres inter associatives, des projets, des outils de communication et en favorisant la montée en compétences des bénévoles via des formations notamment.
- La mise en œuvre de projets de santé publique.

- La MAS développe avec ses adhérents et ses partenaires de nombreux projets de santé publique, autour de thématiques telles que la santé mentale, la souffrance psychique et la prévention du suicide, le deuil, l'implication des usagers dans le système de santé ou l'éducation thérapeutique du patient.
- Les formations.
- La MAS organise ou copilote des formations destinées à des acteurs d'horizons divers.
- L'implication des usagers.
- Soutenir et encourager l'engagement des usagers est un des axes stratégiques de la MAS à travers sa participation à différentes communautés de pratiques et en accompagnant ses associations adhérentes.

COMMENT ?

Par téléphone, par mail ou par un accueil physique.

COORDONNÉES

Maison Associative de la Santé Espace Santé Olivier Sabouraud

📍 7, rue de Normandie - 35000 Rennes

☎ 02 99 53 48 82

✉ contact@maisondelasante.com

🌐 www.maisondelasante.com

Retrouvez-nous sur :

- Maison Associative de la Santé - Rennes - 35
- @MAS_Rennes
- Maison Associative de la Santé

Horaires d'accueil :

Lundi : 14h-17h

Du mardi au jeudi : 9h-12h / 14h-17h

Vendredi : 9h-12h

Ma carte d'urgence

Découpez tout autour de cette carte, puis plier la carte au milieu et collez l'intérieur. Si vous connaissez une autre personne aidante comme vous, n'hésitez pas à lui proposer cette carte.

CARTE D'URGENCE

Je suis un "aidant", je prends soin d'une personne qui a besoin de mon aide. Il s'agit de :

Prénom :

Nom :

Adresse :

Tél :

Tél :

Nom :

Prénom :

Tél :

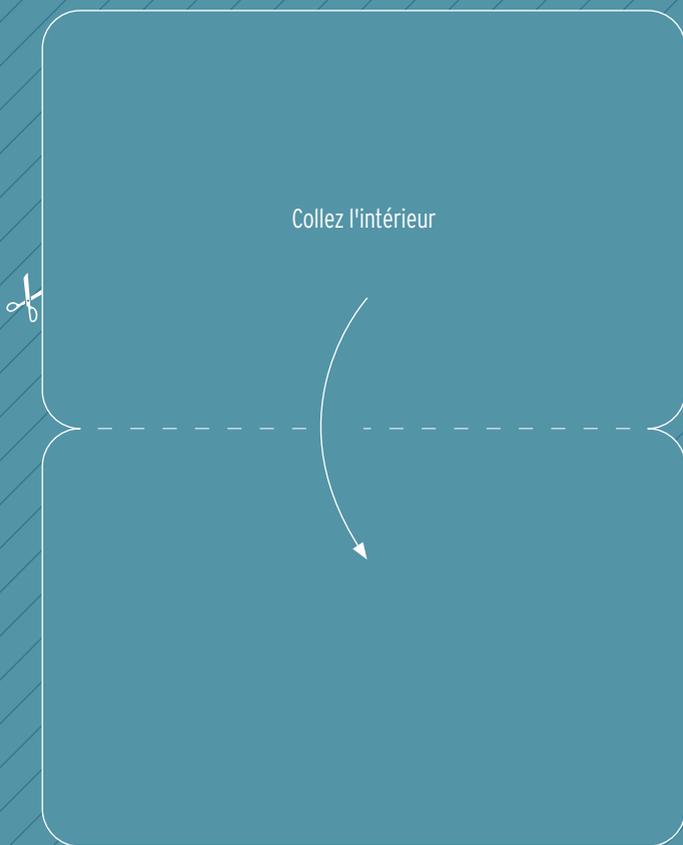
Nom :

Prénom :

Merci de prévenir immédiatement
la ou les 2 personnes ci-dessous

Ma carte d'urgence

Découpez tout autour de cette carte, puis plier la carte au milieu et collez l'intérieur. Si vous connaissez une autre personne aidante comme vous, n'hésitez pas à lui proposer cette carte.



Carte du territoire

FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION



COUESNON MARCHES
DE BRETAGNE

LIFFRÉ-CORMIER
COMMUNAUTÉ

Ce guide-ressources est le fruit d'un groupe de travail mené conjointement par le CLIC Haute Bretagne, la filière gériatrique du territoire ainsi que de nombreux acteurs locaux. Nous remercions le CLIC Redon Agglomération pour sa collaboration.

Si vous souhaitez modifier et/ou rajouter des informations, n'hésitez pas à contacter le CLIC Haute Bretagne au ☎ 02 99 98 60 23 ou ✉ clic@asso HauteBretagne.fr