



Forum habitat "Bien être dans son logement"

Organisé dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale et plus précisément sur le bien être dans son environnement. Venez-vous renseigner sur le droit au logement, les adaptations, les économies d'énergies et obtenir des conseils pour avoir une maison plus saine.

Entrée libre

- **BAIN DE BRETAGNE:** Lundi 17 Octobre, entre 14h30 et 18h30 à la Maison de l'emploi et des services - Bâtiment Le Stériad

Renseignements à la MES: 02 99 43 86 50
ou au CLIC: 02 99 52 01 59



Ma maison change d'air !

Repérez les polluants présents dans les produits du quotidien comme les cosmétiques, les produits ménagers, le plastique... Et venez trouver des solutions plus saines, afin de réduire les sources de pollution dans votre maison. Suivi d'un atelier pour fabriquer ses produits maison.

- **BAIN DE BRETAGNE:** Lundi 17 Octobre à 14h30- CDAS

Inscriptions auprès de la MFB: 06 85 03 23 65



Bistrot mémoire

Lieu d'échange pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire ainsi que de leurs aidants, dans un climat de détente et de convivialité.

Intervention de Laetitia FESTOC, coordinatrice autour du thème "Etre accompagné à domicile : où s'informer ?"

COMBLESSAC: Vendredi 09 Septembre à 14h- Rest'O bar, 6 place de la mairie

Inscriptions auprès du Chorus: 02 99 92 46 99

Avec les partenaires suivants:

ACTIMUT, ASEPT, Brain Up, IFPEK, MND, Siel Bleu et les communes participantes

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC des 4 Rivières

☎ 02 99 52 01 59



accueil.clic.4rivieres@gmail.com



Programme* Actions de prévention pour les séniors

Sur le Pays des
Vallons de Vilaine

Septembre 2022 à Mars 2023

*sous réserve de
modifications



Gratuit



Nutrition

Apprenez à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir. 6 à 9 séances

2 Réunions d'information :

- **SAINT-SENOUX:** Jeudi 22 Septembre à 9h30 - Espace Glenmor, salle Albert Poulain
Inscriptions auprès de l'ASEPT: 02 98 85 79 25

- **VAL D'ANAST:** Jeudi 24 Novembre à 10h - Centre social Chorus
(incluant des séances d'activité physique)
Inscriptions auprès du Chorus: 02 99 92 46 99



Numérique

Apprenez à vous servir d'un équipement numérique, à communiquer et faire vos démarches sur Internet. 8 séances

Réunion d'information :

- **SAINT-MALO DE PHILY :** Mardi 29 Novembre à 9h30 - Salle associative Gauguin
- Inscriptions auprès de la mairie: 02 99 57 82 40



Bienvenue à la retraite

Bénéficiez de conseils pour vous aider à débuter votre retraite du bon pied: approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques...

- **GRAND-FOUGERAY:** Mardis 04 et 18 octobre, de 9h30 à 16h30 - Salle de la mairie

Inscriptions auprès de Brain Up: 07 63 85 53 34



Sommeil



Apprenez à prendre soin de vous en adoptant les bons réflexes du quotidien tout en échangeant dans la convivialité. 8 séances

Réunion d'information:

- **GUIGNEN:** Lundi 03 Octobre à 14h - Salle des Roseaux, espace La Prairie

Inscriptions auprès de la mairie de Guignen: 02 99 92 20 63



Mon dos et moi



Vous souhaitez en connaître plus sur le fonctionnement de votre dos et avoir des conseils personnalisés ? Une ergothérapeute répondra à vos questions et vous proposera des exercices tenant compte des limitations physiques et des besoins de chacun. 3 séances

Réunion d'information:

- **GUICHEN:** Mardi 07 Février 2023 à 10h - Au CLIC, Bâtiment le RESO, 26 rue cdt Charcot

Inscriptions au CLIC: 02 99 52 01 59



Activité physique adaptée



Vous souhaitez débuter ou reprendre une activité adaptée à votre condition physique ? Venez travailler votre équilibre, apprendre à entretenir vos articulations et renforcer votre tonicité musculaire. Animé par un éducateur sportif.

Réunion d'information:

- **VAL D'ANAST:** Vendredi 06 Janvier 2023 (horaire pas encore défini) - Salle de la mairie, Campel - Val d'Anast

Renseignements auprès de la mairie: 02 99 34 91 29

Equilibre



Travaillez votre équilibre, apprenez à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination. Découvrez des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis. 12 séances

4 Réunions d'information:

- **BAIN DE BRETAGNE:** Mardi 18 octobre à 14h - Salle Clos des cerisiers

Inscriptions auprès du CCAS: 02 99 43 77 34

- **BAULON:** *date en cours de programmation.*
- **BOURG-DES-COMPTES:** *date en cours de programmation.*
- **SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE:** *date en cours de programmation.*

Renseignements auprès de Siel Bleu: 06 98 44 64 13 ou du CLIC: 02 99 52 01 59

Café des aidants



Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade ou en situation de handicap ? Venez partager votre expérience avec d'autres personnes qui, comme vous, apportent une aide régulière à un membre de leur entourage.

Accès libre et gratuit

- **GUICHEN:** Lundi 12 Septembre et lundi 14 Novembre à 14h - CLIC des 4 rivières
- **GRAND-FOUGERAY:** Lundi 03 Octobre et lundi 12 Décembre à 14h30 - Salle de la Mairie

Mémoire



Stimulez votre mémoire dans une ambiance conviviale. Recevez des conseils et des astuces. Apprenez des exercices à pratiquer au quotidien. 6 séances

Réunion d'information :

- **SAINT-SEGLIN-** Jeudi 29 Septembre à 10h - Salle Saint-Michel

Inscriptions auprès du Chorus: 02 99 92 46 99