

**CLIC DE LA CÔTE
D'ÉMERAUDE**

LES ACTIONS DE PREVENTION

Septembre 2023 - Mars 2024

GRATUIT

aux participants grâce au soutien financier:

**LE
CLIC**
CÔTE D'ÉMERAUDE



Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT



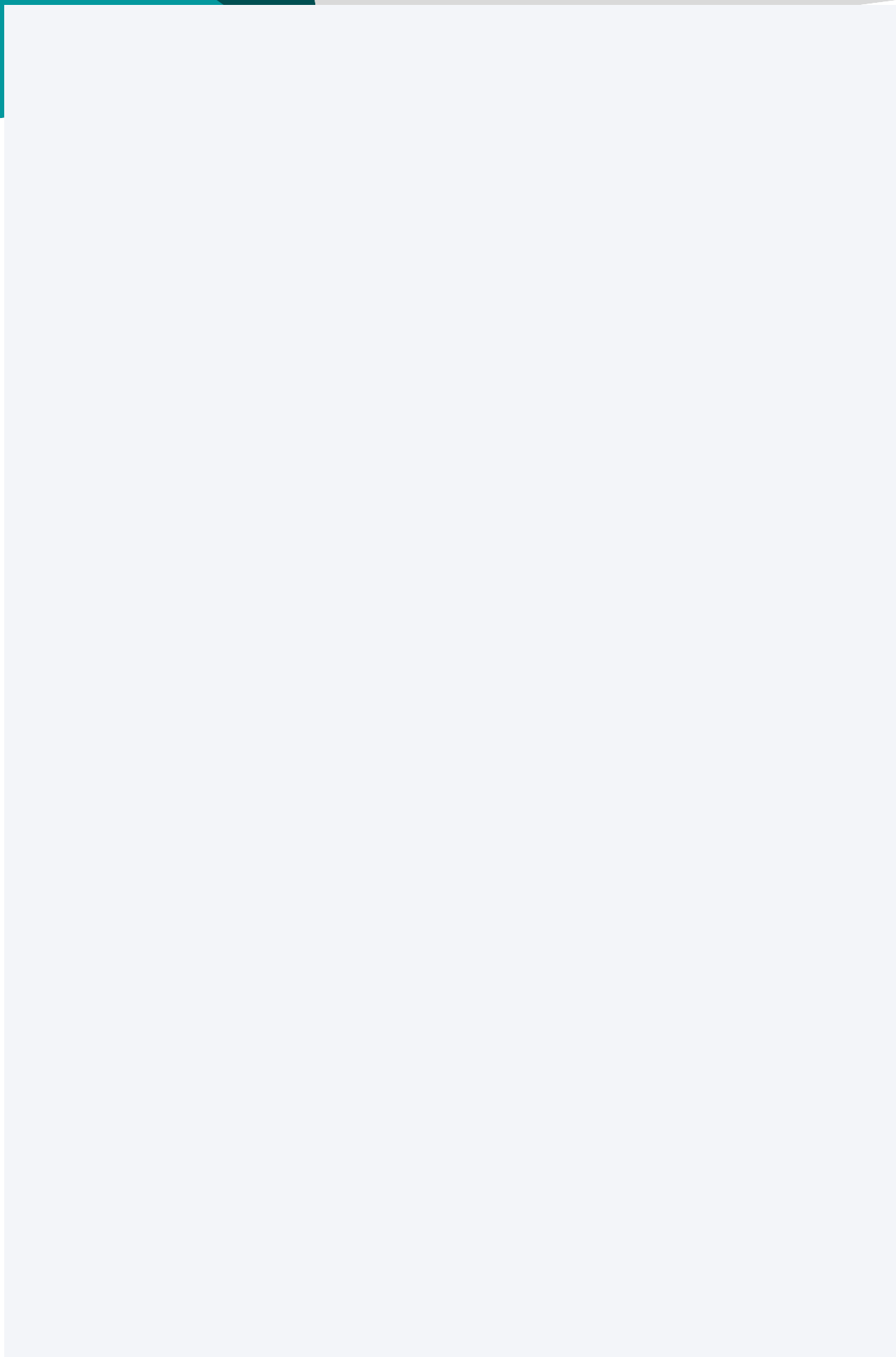
Maison
départementale
des personnes
handicapées
d'Ille-et-Vilaine



Autonomie des personnes âgées
Conférence
des financeurs
Ille & Vilaine



BRETAGNE



SOMMAIRE

1/Temps fort de sensibilisation

Forum "Bien chez soi" PLEURTUIT.....	p1
Caravane du CLIC - Semaine Bleue.....	p2

2/Prévention santé

Atelier mémoire CANCALE.....	p3
Activité physique adaptée SAINT LUNAIRE.....	p4
Activité physique adaptée PLERGUER.....	p5
Ateliers équilibre DINARD.....	p6
Atelier mémoire LA RICHARDAIS.....	p7
Atelier numérique SAINT MELOIR DES ONDES.....	p8

3/ Aides aux aidants:

Café rencontre entre aidants DINARD.....	p9
Café rencontre entre aidants ST MELOIR DES ONDES....	p10
Café rencontre entre aidants MINIAC MORVAN.....	p11

4/Lien social:

Pièce de théâtre "Alerte Isolement" SAINT SULIAC.....	p12
Film "Un jour tu vieilliras" MINIAC MORVAN.....	p13
Les clés du bien vieillir "Escape Game DINARD.....	p14

5/Soutien moral:

Soutien psychologique.....	p15
----------------------------	-----

Forum "Bien chez soi"

Mardi 26 Septembre 2023

PLEURTUIT

Espace Delta - Rue Ransbach Baumbach

Un forum "**Bien vivre chez soi**" est organisé par les trois CLIC du Pays de Saint-Malo et la CARSAT Bretagne dans le cadre du Contrat Local de Santé porté par l'ARS et le Pays de Saint-Malo.

Au programme :

- Deux tables rondes :

- 11h00 - 12h15 : **Aménagement du logement et maintien à domicile**
- 14h30 - 15h45 : **Le parcours résidentiel et l'habitat de demain.**

- Un forum tout au long de la journée en présence de 26 stands

(Services d'information sur l'adaptation du logement, organismes proposant des aménagements, dispositifs de prévention, services et établissements d'accueil et d'hébergement...)

- Des animations et ateliers : La Maison de tous les dangers, parcours d'éducation à la santé, de prévention des chutes, simulateur de vieillissement, ateliers autour de l'adaptation du logement...



Contact:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

"La caravane du CLIC" 9ème édition

Du Lundi 2 au samedi 7 Octobre 2023
Territoire CLIC Côte d'Emeraude

La Caravane du CLIC s'inscrit dans le cadre de la Semaine Bleue et constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

Les acteurs du territoire du CLIC de la Côte d'Emeraude se sont réunis pour organiser la " 9ème édition de la Caravane du CLIC".

La thématique: Vieillir ensemble, une chance à cultiver!"

Une semaine riche avec des activités et événements sur l'ensemble du territoire de la Côte d'Emeraude.

Le programme complet est disponible auprès du CLIC de la Côte d'Emeraude ou des CCAS.



Contact:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

Ateliers mémoire

Du 20 Octobre 2023 au 26 Janvier 2024

CANCALE

Le CLIC de la Côte d'Emeraude et le CCAS de Cancale, en partenariat avec l'association Asept Bretagne, organisent **une action sur le thème de la mémoire.**

Il s'agit d'entretenir sa mémoire avec des applications et des situations de la vie quotidienne, grâce à une approche conviviale, dans une ambiance agréable et dynamique.

Au programme:

Une réunion d'information: Vendredi 20 Octobre 2023 à 10h

10 séances: Du 10 Novembre 2023 au 26 Janvier 2024 de 9h30 à 12h

Séance 1 : Comment donner du PEPS à votre mémoire

Séance 2 : Stratégies de mémorisation

Séance 3 : Attention et mémoire de travail

Séance 4 : Mémoire visuo-spatiale

Séance 5 : Mémoire topographique

Séance 6 : Mémoire des Noms Propres

Séance 7 : Mémoire des mots courants

Séance 8 : Mémoire des chiffres et logique numérique

Séance 9 : Mémoire de ce qui est Vu, Lu et Entendu

Séance 10 : Mémoire prospective



Contact:
CCAS de Cancale
02 99 89 60 15

Activité physique adaptée

Du 13 Novembre 2023 au 19 Février 2024
SAINT LUNAIRE

Le CLIC de la Côte d'Emeraude et le CCAS de Saint Lunaire, en partenariat avec l'association Saparman, met **en place de l'activité physique adaptée** basée sur le taïso, une préparation du corps à l'art martial.

Très complète, cette activité permet de travailler de nombreuses qualités comme la souplesse, l'équilibre ou le renforcement musculaire.

En plus des 12 séances en présentiel, l'atelier comprend 12 séances à réaliser chez soi en autonomie grâce à un carnet d'exercice distribué par le professeur.

Les séances sont adaptées afin d'être réalisable par le plus grand nombre.

Au programme:

Une réunion d'information: **Lundi 13 Novembre 2023 à 10h30**

12 séances: **Du 20 Novembre 2023 au 19 Février 2024 de 11h00 à 12h00**



Contact:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

Activité physique adaptée

Du 8 Janvier au 15 Avril 2024

PLERGUER

Le CLIC de la Côte d'Emeraude et le CCAS de PLERGUER, en partenariat avec le service Actimut, vous propose **un programme d'activité physique adaptée.**

Le service propose de l'activité **pour des personnes ayant des problématiques de santé** (maladies cardio-vasculaire, respiratoires, diabète, surpoids, douleurs articulaire...), **en perte d'autonomie ou souhaitant retrouver une condition physique dans une démarche de santé.**

Les exercices et leurs intensités s'adaptent de façon individuelle au sein d'un groupe afin que chacun puisse réaliser les exercices sans être laissé de côté. **Des outils et des exercices** sont transmis aux participants afin qu'ils puissent maintenir une activité physique en dehors des cours.

Au programme:

Une réunion d'information: Lundi 08 Janvier 2024 après midi

11 séances: Du lundi 15 Janvier au 15 Avril 2024 après midi



Contact:

**CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76**

Ateliers équilibr'âge

1er trimestre 2024

DINARD

Le CLIC de la Côte d'Emeraude et le CCAS de Dinard, organisent en partenariat avec le l'association Kiné Ouest Prévention **une action de prévention des chutes** destinées aux retraités.

Au programme:

Une conférence avec quelques chiffres sur les chutes et leurs conséquences, les causes des chutes, comment aménager les lieux de vie, tester son équilibre, entretenir son équilibre (exercice - activité physique), comment se relever quand on a chuté ... Le déroulement des ateliers sera détaillé.

Dix ateliers : une heure

Les objectifs sont, pour les participants, de diminuer la fréquence, la gravité et les conséquences des chutes et de dépister des facteurs de risque de chutes.

Une 1ère séance de découverte, sans engagement sera possible.

Planification des dates en cours



Contact:

**CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76**

Ateliers mémoire

Du 23 Janvier au 26 Mars 2024

LA RICHARDAIS

Le CLIC de la Côte d'Emeraude et le CCAS de La Richardais organisent en partenariat avec l'association Brain Up un cycle d'ateliers mémoire.

Au programme:

Une réunion d'information: Mardi 23 Janvier 2024 à 10h00

Elle permet de comprendre et de mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire. Cette conférence très didactique, inclue des jeux, des quiz ou des mises en situation pratiques pour une meilleure compréhension.

Six ateliers: Du 6 Février au 26 Mars 2024 de 10h00 à 12h00

- S1 : Ma mémoire, mes mémoires :
- S2 : Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser
- S3 : Mémoire et souvenirs personnels
- S4 : Mémoire et langage
- S5 : Mémoire et actions du quotidien
- S6 : Pour la dernière séance de l'atelier, nous proposons qu'elle se fasse "hors les murs". Cette séance consiste à déambuler dans la commune autour de bâtiments, par exemple à forte valeur patrimoniale, pour convoquer les souvenirs des participants.



Contact:

CLIC Côte d'Emeraude

02 99 16 88 76

Ateliers numériques

1er trimestre 2024

SAINT MELOIR DES ONDES

Le CLIC de la Côte d'Emeraude et le CCAS de St Méloir des Ondes organisent en partenariat avec l'association Les Moutons électriques **un cycle d'ateliers numériques.**

Des ateliers de 2 heures en groupe sont animés par des professionnels expérimentés et diplômés.

La pédagogie est personnalisée au sein de l'atelier pour correspondre au mieux à votre niveau et vos attentes.

Afin de favoriser l'autonomie, plusieurs méthodes et supports sont utilisés au cours du cycle d'ateliers : des animations en présentiel mais aussi en visio, la communication par réseaux virtuels, l'animation de groupe à distance, l'utilisation de jeux en ligne.

Chacun pourra y trouver son compte, à son rythme. Quelques objectifs seront fixés tels que la navigation internet en toute sécurité, la gestion des mails, la création de comptes en ligne à des services pratiques, l'accès aux démarches administratives en ligne, la communication à distance ...

Informations pratiques:

1er trimestre 2024



Contact et inscriptions:

CLIC Côte d'Emeraude

02 99 16 88 76

Cafés rencontre entre aidants

DINARD

Résidence Domitys - 25bis, rue de la gare

Le CLIC de la Côte d'Emeraude propose des **cafés rencontre à destination des proches aidants, placés sous le signe de la convivialité, de la détente et du mieux-être.**

·Vous aidez votre conjoint, votre frère, votre voisin, votre enfant et/ou vos parents...

·Votre proche est âgé, en situation de handicap, malade et/ou en perte d'autonomie.

·Vous lui apportez votre soutien pour les actes de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, présence), pour les démarches administratives, pour la mise en place d'aides matérielles, humaines ; vous le soutenez moralement. **Vous êtes « un proche aidant !**

Venez rejoindre les Cafés rencontre entre aidants

Au programme:

Mardi 5 Septembre 2023: "Comment dire ?"

Communiquer avec son proche aidé

Mardi 10 Octobre 2023: "Bien dans son corps, mieux dans sa tête!"

Séance de stretching et de relaxation

Mardi 7 Novembre 2023: "Prendre soins de soi pour prendre soin de l'autre"

Mardi 5 Décembre 2023: "Se détendre pour mieux se ressourcer"



Contact et inscriptions:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

Cafés rencontre entre aidants

SAINT MELOIR DES ONDES

Salle convivialité - rue de la vallée verte

Le CLIC de la Côte d'Emeraude propose des **cafés rencontre à destination des proches aidants, placés sous le signe de la convivialité, de la détente et du mieux-être.**

·Vous aidez votre conjoint, votre frère, votre voisin, votre enfant et/ou vos parents...

·Votre proche est âgé, en situation de handicap, malade et/ou en perte d'autonomie.

·Vous lui apportez votre soutien pour les actes de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, présence), pour les démarches administratives, pour la mise en place d'aides matérielles, humaines ; vous le soutenez moralement. **Vous êtes « un proche aidant !**

Venez rejoindre les Cafés rencontre entre aidants

Au programme:

Mardi 19 Septembre 2023: "Comment dire ?"

Communiquer avec son proche aidé

Mardi 17 Octobre 2023: "Bien dans son corps, mieux dans sa tête!"

Séance de stretching et de relaxation

Mardi 14 Novembre 2023: "Prendre soins de soi pour prendre soin de l'autre"

Mardi 12 Décembre 2023: "Se détendre pour mieux se ressourcer"



Contact et inscriptions:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

Cafés rencontre entre aidants

MINIAC MORVAN

6bis, rue de la grange

Le CLIC de la Côte d'Emeraude propose des **cafés rencontre à destination des proches aidants, placés sous le signe de la convivialité, de la détente et du mieux-être.**

·Vous aidez votre conjoint, votre frère, votre voisin, votre enfant et/ou vos parents...

·Votre proche est âgé, en situation de handicap, malade et/ou en perte d'autonomie.

·Vous lui apportez votre soutien pour les actes de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, présence), pour les démarches administratives, pour la mise en place d'aides matérielles, humaines ; vous le soutenez moralement. **Vous êtes « un proche aidant !**

Venez rejoindre les Cafés rencontre entre aidants

Au programme:

Mardi 24 Octobre 2023: "Que signifie être aidants?"

Aider un proche au quotidien

Mardi 21 Novembre 2023: "Un moment pour respirer?"

Séance de sophrologie

Mardi 19 Décembre 2023: "Emotions et réactions..."

Comment les gérer?



Contact et inscriptions:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

Théâtre "Alerte Isolement"

Vendredi 15 Mars 2024

SAINT SULIAC

Salle Edgard Gillet- Rue du Montgarrot

En illustrant avec humour des situations de la vie quotidienne de retraités, « Alerte Isolement » a pour vocation de mettre en évidence les facteurs de l'isolement, d'identifier les réponses disponibles sur le territoire et d'inciter à une mobilisation citoyenne, solidaire et intergénérationnelle autour d'une problématique de plus en plus prégnante.

Vivons bien entourés !

Depuis le décès de son mari, on n'a pas revu Simone au club de l'amitié, où elle et Roger avaient pourtant leurs habitudes ...

Suite au déménagement de son fils et sa petite famille dans le sud de la France, Ferdinand n'est plus l'homme enjoué et dynamique que l'on a connu ...

Jean-Michel et Marie, un couple de retraités, a quitté la région parisienne pour un retour aux sources mais visiblement leur intégration n'est pas facile ...

L'agence « Mona Lisa » est sur le pied de guerre ! Pour elle, tous les voyants sont au rouge : nous sommes très probablement confrontés à 3 nouveaux cas d'isolement de personnes âgées. Il faut en avoir le cœur net et agir en conséquence !



Contact:

CLIC Côte d'Emeraude

02 99 16 88 76

Film " Un jour tu vieilliras"

MINIAC MORVAN

Film réalisé par Edouard Carrion

Jean-Daniel est cadre supérieur. Un an avant la retraite, il se voit proposer par sa hiérarchie un mécénat de compétences auprès d'une association d'aide aux personnes âgées. Il débarque avec maladresse dans cet univers envers lequel il a des préjugés... Parallèlement Suzanne, 81 ans, vient de perdre son mari. Elle commence à se replier sur elle-même. Jean-Daniel et Suzanne ne se connaissent pas. Pourtant, le hasard va les réunir et changer leur destin...

Le film aborde avec pudeur et sans misérabilisme les facteurs qui peuvent conduire une personne âgée à s'isoler et à sombrer dans la dépression, puis les éléments qui contribuent à lui redonner le goût de la vie et le plaisir de retisser des liens. Il alterne entre humour, tendresse, émotion et évoque les liens intergénérationnels.



**Planification en cours
1er trimestre 2024**

**Contact:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76**

Les clés du Bien vieillir

Escape Game

1er trimestre 2024

DINARD

Un véritable escape game, spécialement conçu pour les séniors.

Une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques.

LES OBJECTIFS :

- Sensibiliser les séniors aux bonnes pratiques à mettre en œuvre pour mieux vieillir.
- Stimuler les capacités cognitives
- Créer du lien social à travers un moment de partage riche et intense
- Odeurs, sons, cadenas, codes, manipulation, objets cachés.. Les détectives devront user de tous leurs sens pour arriver au bout de l'expérience.

LE SCENARIO:

Nous arrivons du futur, plus précisément de l'an 2150. L'espérance de vie sur terre a chuté puisqu'elle est à présent de 55 ans!! En effet, nous avons au fil des années, pris de très mauvaises habitudes de vie, ce qui a considérablement dégradé notre santé.

C'est la raison pour laquelle nous avons aujourd'hui besoin de vous de toute urgence! Quelles bonnes pratiques devrions nous mettre en œuvre afin de mieux vieillir et prolonger notre espérance de vie?



Planification en cours

Contact:

**CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76**

Soutien psychologique

Territoire Côte d'Emeraude

Vous ressentez le besoin de vous faire aider, de comprendre et d'agir sur un mal être.

Les consultations psychologiques s'adressent aux personnes de plus de 60 ans et aux aidants résidants sur les communes du CLIC de la Côte d'Emeraude.

La psychologue qui vous accompagne est diplômée d'Etat et est soumise au secret professionnel. Elle ne pose pas de diagnostic et ne fait pas de prescription médicale.

Elle offre un lieu de parole et de réflexion sur les questionnements propres à chacun.

La fréquence des entretiens sera déterminée lors de la première rencontre.

Informations pratiques

Les rencontres se font à votre domicile ou au CLIC
Le suivi est constitué de 5 séances maximum

Soutien psychologique
Personnes de plus de 60 ans
Ou Proches aidants (peu importe l'âge)
Résidant sur les communes du CLIC de la Côte d'Emeraude
(Pays Malouin hors ville de Saint-Malo)

Vous rencontrez des difficultés: maladie, perte d'autonomie, deuil, souffrance...

Vous ressentez le besoin de vous faire aider, de comprendre et d'agir sur un mal-être général, contactez le **CLIC de la Côte d'Emeraude**: 02 99 16 88 76.

Accompagnement par une psychologue

A domicile ou au CLIC

Gratuit

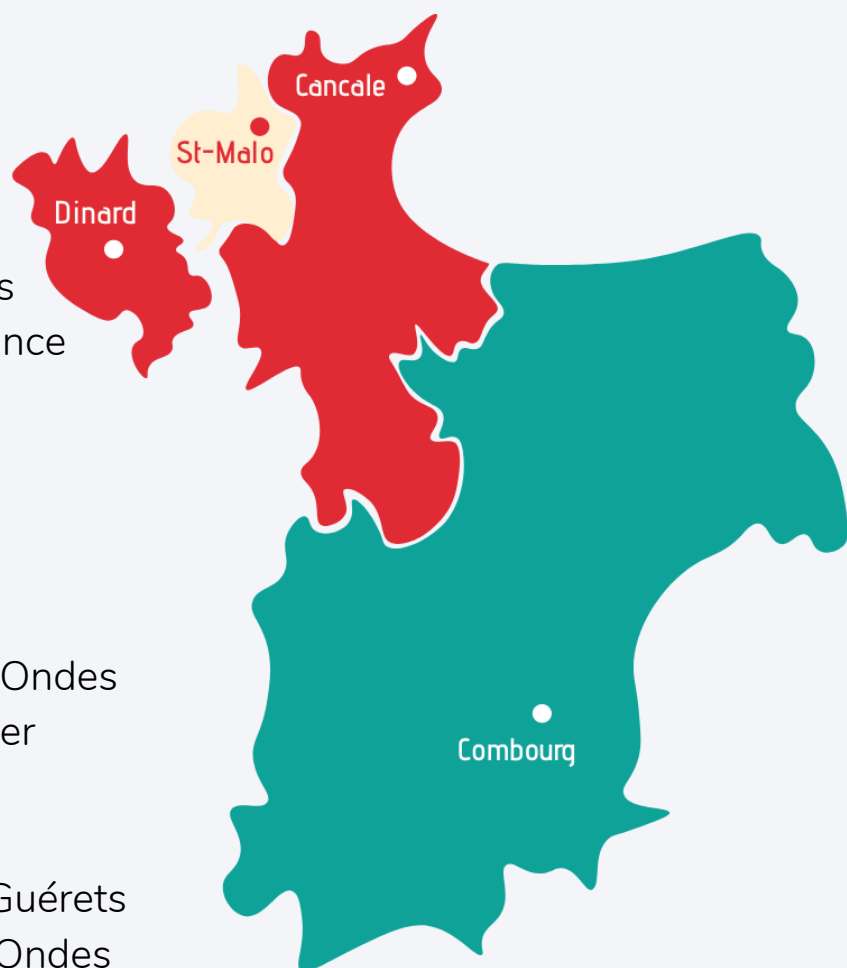
Ille & Vilaine LE DÉPARTEMENT
Mairie de Saint-Malo
ars
LE CLIC CÔTE D'ÉMERAUDE

Contact:
CLIC Côte d'Emeraude
02 99 16 88 76

CLIC CÔTE D'ÉMERAUDE

LE CLIC DE LA CÔTE D'EMERAUDE INTERVIENT SUR LES
COMMUNES SUIVANTES :

- Cancale
- Châteauneuf d'Ille et Vilaine
- Dinard
- Hirel
- La Fresnais
- La Gouesnière
- La Richardais
- La Ville Es Nonais
- Le Minihic sur Rance
- Le Tronchet
- Lillemer
- Miniac Morvan
- Plerguer
- Pleurtuit
- Saint Benoît des Ondes
- Saint Briac sur Mer
- Saint Coulomb
- Saint Guinoux
- Saint Jouan des Guérets
- Saint Méloir des Ondes
- Saint Lunaire
- Saint Père Marc En Poulet
- Saint Suliac



 CLIC Côte d'Émeraude

 CLIC AGECLIC

 CLIC Saint Malo

LE
CLIC
CÔTE D'ÉMERAUDE

Coordonnées:

1, rue Henri Dunant
35800 DINARD

02 99 16 88 76

coordination@clic-cote-emeraude.fr