

CONFÉRENCE / DROIT

17 JANVIER • 15H > 16H15

Le Temps des notaires
Succession et protection
du conjoint

CONFÉRENCE / SANTÉ

21 JANVIER • 10H > 12H
OU 14H30 > 16H30

Bien vivre sa retraite !
Être acteur de sa santé,
mais comment ?

Association Brain Up

→ sur inscription au 07 67 39 97 93

NUMÉRIQUE

22 JANVIER • 9H30 > 12H30

**Conseils sur les
démarches en ligne**

Association PIMM'S

VISITE

23 JANVIER • 14H15 > 16H30

Visite de l'exposition
« La pomme »

Ecomusée du pays de Rennes

AIDANTS

23 / 30 JANVIER • 14H À 17H

**Former et sensibiliser
les aidants à
l'accompagnement
de leur proche**

Plateforme de Répit

→ sur inscription au 06 79 34 23 72

AIDANTS

24 JANVIER • 14 > 16H

**Les troubles de la mémoire,
parlons-en !**

Bistrot Mémoire de Rennes

Temps d'échange convivial.

SORTIE

27 JANVIER • 14H30 > 16H30

Sortons ensemble !

Association OPAR

Organisation de sorties.

PRÉVENTION

28 JANVIER • 10H > 12H
OU 14H30 > 16H30

Bien vivre sa retraite !
L'alimentation, l'activité
physique et la prévention
du capital osseux

Association Brain Up

→ sur inscription au 07 67 39 97 93

CONFÉRENCES

À VENIR

Des conférences seront
proposées avec l'Université
du Temps Libre.



Tous les jours

INFORMATION ET CONSEIL

CLIC de Rennes

LUNDI • 14H > 17H

DU MARDI AU VENDREDI

• 9H > 12H30 – 13H30 > 17H

→ sur RDV le matin

Au cœur de la ville, accessible à tous



34 place du Colombier

35000 Rennes

Métro **a** – Bus **C1 C3 9 12 15**

Accès PMR

Maison des Aînés et des Aidants

Lundi : 14h > 17h30

Du mardi au vendredi :

9h > 17h30

02 23 62 21 45

maisondesaines@ccasrennes.fr

CLIC de Rennes

Information et conseil
aux personnes âgées

Lundi : 14h > 17h

Du mardi au vendredi :

9h > 12h30 – 13h30 > 17h

02 23 62 21 40

clic@ccasrennes.fr

Photos : Karine Nicolleau – Yadla'vie
Conception graphique : Direction de la communication Rennes



**MAISON
DES AÎNÉS
ET DES AIDANTS**

Programme

NOVEMBRE

DÉCEMBRE 2019

JANVIER 2020



Novembre

ÉCOUTE

15 / 29 NOVEMBRE • 15H > 17H

Écoute par un bénévole

Association Astrée

→ sur RDV au 06 21 49 60 64

VISITE

19 NOVEMBRE • 14H30 > 17H

Viens découvrir la Maison

Activité ludique *La dictée !*

Dans le cadre de *Viens je t'emmène*

NUMÉRIQUE

20 NOVEMBRE • 9H30 > 12H30

Conseils sur les démarches en ligne

Association PIMM'S



PRÉVENTION

26 NOVEMBRE • 9H30 > 12H30
ET 13H30 > 16H30

Bienvenue à la retraite !

Association Brain Up

→ sur inscription au 07 67 39 97 93

VISITE

27 NOVEMBRE • 14H30 > 17H

Viens découvrir la Maison

Dans le cadre de *Viens je t'emmène*

ÉCOUTE

28 NOVEMBRE • 9H30 > 12H

Écoute par un psychologue

Plateforme de répit

→ sur RDV au 06 79 34 23 72

DROIT

28 NOVEMBRE • 14H > 17H

Conseils aux tuteurs familiaux

Association ADAGE

→ sur RDV au 02 30 03 95 60

AIDANTS

29 NOVEMBRE • 14H > 16H

Les troubles de la mémoire, parlons-en !

Bistrot Mémoire de Rennes

Temps d'échange convivial.

Décembre

LOGEMENT

2 DÉCEMBRE • 14H > 17H

Conseils sur les aménagements de son logement et sur les aides financières

Association SOLIHA

→ sur RDV au 02 99 79 51 32

SANTÉ

3 DÉCEMBRE • 9H30 > 11H30

Neurones en Fête

Jeu culturel par équipe, animé par des bénévoles et l'OPAR.

→ sur inscription au 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

4 / 11 / 18 DÉCEMBRE
• 14H30 > 16H30

Atelier Silvergeek

Association Unis-Cité

Atelier convivial et ludique.

AIDANTS

5 DÉCEMBRE • 14H30 > 16H30

Le Temps des Aidants

Groupe d'écoute, d'échange et de conseil, animé par un professionnel du CLIC et une psychologue.

→ sur inscription au 02 23 62 21 40

ÉCOUTE

15 / 29 DÉCEMBRE • 15H > 17H

Écoute par un bénévole

Association Astrée

→ sur RDV au 06 21 49 60 64

NUMÉRIQUE

9 DÉCEMBRE • 14H > 17H

Soutien numérique individuel

animé par des bénévoles de l'UTL



CULTUREL

10 DÉCEMBRE • 10H > 11H30

La dictée

Activité ludique animée par un bénévole de l'OPAR.

→ sur inscription au 02 99 54 22 52

ÉCOUTE

12 DÉCEMBRE • 9H30 > 12H

Écoute par un psychologue

Plateforme de répit

→ sur RDV au 06 79 34 23 72

DROIT

12 DÉCEMBRE • 14H > 17H

Conseils aux tuteurs familiaux

Association ADAGE

→ sur RDV au 02 30 03 95 60

VISITE

12 DÉCEMBRE • 14H15 > 16H

Visite de l'exposition « Bertfalhe »

40mcube

PRÉVENTION

17 DÉCEMBRE • 9H30 > 12H30
ET 13H30 > 16H30

Bienvenue à la retraite !

Association Brain Up

→ sur inscription au 07 67 39 97 93

NUMÉRIQUE

18 DÉCEMBRE • 9H30 > 12H30

Conseils sur les démarches en ligne

Association PIMM'S

AIDANTS

20 DÉCEMBRE • 10H > 12H

Les troubles de la mémoire, parlons-en !

Bistrot Mémoire de Rennes

Temps d'échange convivial.

Janvier

ÉCOUTE

10 / 24 JANVIER • 15H > 17H

Écoute par un bénévole

Association Astrée

→ sur RDV au 06 21 49 60 64

LOGEMENT

6 JANVIER • 14H > 17H

Conseils sur les aménagements de son logement et sur les aides financières

Association SOLIHA

→ sur RDV au 02 99 79 51 32

SANTÉ

7 JANVIER • 9H30 > 11H30

Neurones en Fête

Jeu culturel par équipe, animé par des bénévoles et l'OPAR.

→ sur inscription au 02 99 54 22 52

NUMÉRIQUE

7 / 14 / 21 / 28 JANVIER
• 9H30 > 11H

Atelier tablette

Association OPAR

→ sur inscription au 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

8 / 15 / 22 / 29 JANVIER
• 14H > 17H

Les RDV de l'Informaticienne Publique

Association Rennaise des Centres Sociaux

Accompagnement individuel à l'utilisation des outils numériques.

NUMÉRIQUE

8 / 15 / 22 / 29 JANVIER
• 14H30 > 16H30

Atelier Silvergeek

Association Unis-Cité

Atelier convivial et ludique.

AIDANTS

9 JANVIER • 14H30 > 16H30

Le Temps des Aidants

Groupe d'écoute, d'échange et de conseil, animé par un professionnel du CLIC et une psychologue.

→ sur inscription au 02 23 62 21 40

DROIT

9 / 23 JANVIER • 14H > 17H

Conseils aux tuteurs familiaux

Association ADAGE

→ sur RDV au 02 30 03 95 60

PRÉVENTION

10 JANVIER • 9H30 > 11H

Atelier Mémoire

Association OPAR

→ sur inscription au 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

10 / 17 / 24 / 31 JANVIER • 14 > 15H

Stage d'initiation à l'usage des tablettes

Association OPAR

→ sur inscription au 02 99 54 22 23

NUMÉRIQUE

13 JANVIER • 14H > 17H

Atelier de soutien numérique individuel

animé par un bénévole de l'UTL

ATELIER

14 JANVIER • 10H > 11H30

La dictée

Activité ludique animée par un bénévole de l'OPAR.

→ sur inscription au 02 99 54 22 52

