

Activités POUR BIEN VIEILLIR

SUR LE PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE



LIVRET PROGRAMMATION 2024-2025



CLIC
des Portes de Bretagne



LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION 2024 - 2025



Cette année, les CLICs du Pays de Vitré-Porte de Bretagne vous proposent de venir prendre connaissance de la nouvelle programmation 2024-2025 des activités séniors du territoire avec la représentation de la compagnie de théâtre amateur de "La troupe séniors Vitréenne" du Centre Social de Vitré.

Par leurs histoires, cette troupe de seniors bénévoles témoigne de l'impact que cette action de prévention a pu avoir chez ces personnes : valorisation des compétences, lien social, confiance et image de soi...

ENTRÉE GRATUITE – SPECTACLE TOUT PUBLIC

Quand ?	Où ?	Contacts
Mardi 28 mai 2024 à 14h30	Centre culturel de Vitré Salle Louis Jouvét 2 rue de Strasbourg	CLIC des Portes de Bretagne 02 99 74 33 01 clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org
Vendredi 7 juin 2024 à 14h30	Cinéma Le Bretagne, 2 rue des Sablonnières, La Guerche de Bretagne	CLIC de la Roche aux Fées 02 23 55 51 44 clic.rocheauxfees@orange.fr

Le SOMMAIRE

ACTIVITÉS DES CLICS & PARTENAIRES* 4

SANTÉ GLOBALE 5

Nutrition	5
Mémoire	5
Sommeil	6
Bien-être et confiance en soi	6
Vie affective et vie de couple	7

HABITAT, PRÉVENTION DES CHUTES ET SÉCURITÉ DANS LE LOGEMENT 7

Habitat	7
Informations sur les aides au maintien à domicile	8
Équilibre	9
Prévention des chutes	9

LIEN SOCIAL & ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES 10

Lien social	10
Action intergénérationnelle	11

PRÉVENTION ROUTIÈRE 11

MOBILITÉ 12

ACCÈS AUX DROITS 12

ADDAN	12
-------------	----

NUMÉRIQUE 13

FOCUS AIDANTS 14

AIDE AUX AIDANTS 16

ACTIVITÉS DES CLUBS DE RETRAITÉS 20

* Gratuites grâce au soutien financier de la conférence des financeurs d'Ille-et-Vilaine, de Pour bien vieillir Bretagne, du Département d'Ille-et-Vilaine et de l'Agence régionale de santé Bretagne.

SE DÉPLACER AU PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE 26

Activités DES CLICS & PARTENAIRES



SANTÉ GLOBALE



NUTRITION

JE SOUHAITE BIEN ME NOURRIR POUR RESTER EN FORME

CHATEAUBOURG

avec les *Insatiables*

Informations : Atelier de 5 séances avec une diététicienne pour découvrir les différents groupes d'aliments, découvrir des recettes et déguster tout en s'informant sur l'alimentation adaptée après 60 ans.

Renseignements et inscription :

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

VISSEICHE

avec l'*ASEPT*

Informations : Atelier de 9 séances, pour être informé des effets de l'alimentation sur la santé, prendre conscience de son comportement en matière d'alimentation et développer de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Renseignements et inscription :

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



MÉMOIRE

JE SOUHAITE TRAVAILLER MA MÉMOIRE TOUT EN PRENANT DU PLAISIR

avec *Brain Up*

DOMAGNE et MARTIGNÉ FERCHAUD

Informations : Cycle de 6 ateliers, pour stimuler sa mémoire, apprendre des exercices à pratiquer au quotidien et connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Renseignements et inscription pour Domagné :

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

Renseignements et inscription pour Martigné Ferchaud :

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



JE SOUHAITE ÊTRE INFORMÉ SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LE SOMMEIL

avec le Centre Social de Vitré

VITRÉ

Informations :

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr



SOMMEIL

**JE SOUHAITE MIEUX COMPRENDRE
ET GERER MON SOMMEIL**

avec Brain Up

DOMALAIN

Informations : Cycle de 6 ateliers, pour connaître les conseils et astuces à appliquer au quotidien, découvrir les différences entre difficultés passagères et pathologies et expérimenter des techniques de relaxation et de respiration.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org



BIEN-ÊTRE ET CONFIANCE EN SOI

**JE SOUHAITE ME MAINTENIR
EN BONNE SANTE ET LIMITER
LA PERTE D'AUTONOMIE TOUT EN
REPRENANT CONFIANCE EN MOI**

CHÂTEAUBOURG

Informations : Cycle de 6 ateliers animés par un kinésithérapeute et un sophrologue, pour favoriser la mise en application des apprentissages par la pratique.

Accessibles sans matériel, quel que soit son âge et sa condition physique.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

**JE SOUHAITE PRATIQUER UNE ACTIVITE
PHYSIQUE QUI ME FASSE ME
SENTIR BIEN DANS MA PEAU**

VITRÉ

Informations : Le Centre Social de Vitré propose des activités bien-être ; Qi Gong, les pilates et le yoga à destination des personnes de 60 ans et plus.

Mardi de 14h15 à 15h15 ou de 15h15 à 16h15, à la Maison de Quartier Maison Rouge, 18 square Maison rouge, 35500 Vitré.

Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr



VIE INTIME & VIE DE COUPLE

JE SOUHAITE REPRENDRE CONFIANCE EN MOI DANS MA RELATION A L'AUTRE ET LEVER LES TABOUS SUR LA VIE AFFECTIVE DES SENIORS

JANZÉ

Informations : Ciné-débat "Les petits ruisseaux" de Pascal Rabaté à Janzé et débat animé par un psychosociologue et une conseillère conjugale pour répondre aux besoins, questions, représentations des personnes elles-mêmes mais aussi des aidants, professionnels et familiaux.

Cycle de 4 ateliers, pilotés par l'association Brain Up, dont 3 animés par un psychologue et 1 par une sophrologue pour travailler sur l'image portée sur soi-même, sans nier les stigmates du vieillissement, et en portant un regard positif, bienveillant et avenant sur son corps.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



HABITAT, PRÉVENTION DES CHUTES & SÉCURITÉ DANS LE LOGEMENT



HABITAT

« À TOUT ÂGE, BIEN CHEZ SOI » : CONSEILS ET ASTUCES POUR

MIEUX VIVRE CHEZ SOI MAIS AUSSI DÉCOUVRIR D'AUTRES FORMES D'HABITAT

ARGENTRÉ-DU-PLESSIS et RETIERS

Informations : Journée "Forums" organisés par les CLICs.

Programme : Pièce de théâtre de Casus Délires pour aborder la prévention des chutes au travers de l'aménagement du logement, les aides techniques et les différents types d'habitat. Tables rondes sur les thématiques de l'aménagement/le maintien à domicile pour sensibiliser et prévenir les chutes et le parcours résidentiel (tri, déménagement, découverte des différents types d'habitat...).

Stands d'information des partenaires œuvrant dans le maintien à domicile, la prévention des chutes et l'offre d'accueil

et d'hébergement pour séniors, au travers d'échanges, de démonstrations et d'animations.

Renseignements et inscription pour Argentré-du-Plessis

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

Renseignements et inscription pour Retiers

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

JE SOUHAITE ÊTRE INFORMÉ POUR ÊTRE BIEN DANS MON LOGEMENT

avec IFPEK

BRIELLES

Informations : Un cycle de 6 ateliers animé une ergothérapeute qui abordera les aménagements du logement pièce par pièce et le parcours résidentiel.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

JE SOUHAITE ÊTRE SENSIBILISÉ SUR LES CAUSES ET LES RISQUES DE CHUTES

avec la Mutualité Française Bretagne

RETIERS

Informations : Parcours de prévention des chutes avec 4 ateliers thématiques.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



INFORMATION SUR LES AIDES AU MAINTIEN À DOMICILE

JE SOUHAITE CONNAÎTRE LES AIDES ET LES ADAPTATIONS A DOMICILE

LA SELLE GUERCHaise

Informations : Réunion d'information et d'échange avec le CLIC et l'équipe autonomie du Département.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr





ÉQUILIBRE

JE SOUHAITE AVOIR DES CONSEILS POUR GARDER L'ÉQUILIBRE ET ME MAINTENIR EN FORME

CHÂTILLON EN VENDELAIS

avec SAPARMAN

Informations : Comment éviter les chutes, apprendre à tomber en se protégeant, puis à se relever en toute sécurité.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

THOURIE

avec Kiné Ouest Prévention

Informations : Cycle de 12 séances pour ne plus avoir peur de chuter, pour apprendre les bons réflexes en cas de chutes et reprendre confiance en soi lors de déplacements.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



PRÉVENTION DES CHUTES

JE SOUHAITE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À MES CAPACITÉS

LOUVIGNE DE BAIS et BRÉAL-SOUS-VITRÉ

avec SIEL BLEU

Informations : Cycle de 20 séances d'activité physique adaptée pour diminuer le risque des chutes et maintenir les capacités de déplacement.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

LA SELLE GUERCHAISE

avec SAPARMAN

Informations : Cycle de 12 séances d'activités physiques adaptées basées sur le taïso, permettant de travailler la souplesse, l'équilibre et le renforcement musculaire.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

JE SOUHAITE PRATIQUER LA GYM DOUCE À L'AIDE D'UN COACH SPORTIF

VITRÉ

Informations : Jeudi à 10h30 et vendredi à 9h30, à la Maison de Quartier Maison Rouge, 18 square Maison rouge, 35500 Vitré.

Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr

LIEN SOCIAL & ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES



LIEN SOCIAL

FILM DE SENSIBILISATION À LA **LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT** « UN JOUR TU VIEILLIRAS » SUIVI D'ÉCHANGES

CHÂTILLON EN VENDELAIS

Informations : Dans le cadre de la semaine bleue, la commune de Châtillon en Vendelais propose la projection du film d'Edouard CARRION "Un jour, tu vieilliras". Le film est basé sur des témoignages de personnes qui sont isolées ou qui luttent contre l'isolement des aînés.

Le jeudi 3 octobre 2024, à 15h00, 1 place de l'église au cinéma de Châtillon en Vendelais, 35210.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

JE SOUHAITE **RENCONTRER D'AUTRES** **PERSONNES EN PARTICIPANT** À DES **SORTIES** ET DES **VISITES**

Programme jusqu'à la fin de l'année 2024 :

- Visite du couvent des Jacobins, à **RENNES**
- Visite du Musée Christian Dior, à **GRANVILLE**
- Visite de l'ESAT de **VITRÉ**
- Visite de la Résidence Services Seniors "Hermine", à **VITRÉ**
- Sortie au marché de **LA GUERCHE DE BRETAGNE**
- Visite d'un Centre Social
- Sortie au Marché de Noël

D'autres sorties sont en cours d'organisation.

Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr



JE SOUHAITE **RENCONTRER DU MONDE** **EN PARTAGEANT UN MOMENT CONVIVAL**

VITRÉ

Informations sur Les Lundis et Jeudis Cafet : partager un temps convivial (jeux de société, balades...) autour d'un café. Lundi et jeudi de 14h à 16h30 à la Cafétéria du Centre Jacques Boyer, 27 rue Notre Dame, 35500 Vitré.

Renseignements

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr

JE SOUHAITE **PARTAGER AVEC** **D'AUTRES SENIORS EN PASSANT** **UN BON MOMENT**

Informations : Le Centre Social de Vitré propose autour de thématiques :

- Yoga Respiration
- Créations manuelles

Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr



ACTION INTERGÉNÉRATIONNELLE

**JE SOUHAITE PARTICIPER À DES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS
AVEC D'AUTRES SENIORS AUX ALENTOURS.**

LA SEMAINE BLEUE C'EST 365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Informations : La semaine bleue nationale débute du 30 au 6 octobre - Tout public
Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. Différentes actions auront lieu sur les communes du territoire.

Renseignements auprès des CLICs et des communes du territoire :

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



PRÉVENTION ROUTIÈRE

**JE SOUHAITE AVOIR DES INFORMATIONS
SUR LA PRÉVENTION ROUTIÈRE
ET TESTER MA CONDUITE**

avec l'association Prévention routière

JANZE

Informations : Journée "Forum" avec test de conduite et possibilité de poursuivre avec des séances de conduite individuelles en auto-école.

Programme : Début du Forum à 10h (accueil des participants dès 9h30).

Matinée : conférence - présentation de la nouvelle réglementation routière, analyse d'accidents de la route, nouveaux aménagements de la voirie.

Après-midi : Ateliers : conduite avec auto-école, Respire et marche, simulateur de conduite, constat et code de la route.

Repas à la charge des participants, possibilité de mise à disposition d'un espace dédié.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

**JE SOUHAITE AVOIR DES INFORMATIONS
SUR LA PRÉVENTION ROUTIÈRE**

avec Brain Up

AMANLIS

Informations : Cycle de 3 ateliers, pour apprendre à mobiliser ses capacités physiques et mentales pour une meilleure autonomie en conduite automobile.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr



MOBILITÉ

**JE SOUHAITE UTILISER LE BUS
GRATUIT DE VITRE « VIT'O BUS »
ET DÉCOUVRIR LES SERVICES
DE TRANSPORT ET DE MOBILITÉ**

Informations : Initiation et découverte des bus gratuits, présentation des ressources du territoire en matière de transport/service de mobilité : transport à la demande, covoiturage, dispositif Sortir +...

Renseignements et inscription

Résidence la Trémoille Vitré

☎ 02 99 74 66 01

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

ACCÈS AUX DROITS



ADDAN

**JE SOUHAITE ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS
MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES
ET NUMÉRIQUES A MON DOMICILE**

Informations : Bénéficier d'une aide à la prise en main de son environnement administratif et réaliser des démarches administratives en ligne. L'accompagnement se fait à domicile, sur quelques séances, après évaluation de l'éligibilité par le professionnel.

Renseignements et inscription

CLIC de la Roche aux Fées - ADDAN

☎ 06 73 75 80 83

✉ addan.clicraf@gmail.com



NUMÉRIQUE

JE SOUHAITE **DECOUVRIR** LE NUMÉRIQUE ET **APPRENDRE** A UTILISER MES Outils

avec l'ASEPT

SAINT M'HERVÉ et **BAIS**

Informations : Cycle de 8 ateliers, pour apprendre à se servir de son matériel, comprendre les règles de sécurité et de vigilance à avoir, communiquer et faire des démarches en ligne.

Renseignements et inscription pour Saint M'Hervé

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

Renseignements et inscription pour Bais

CLIC de la Roche aux Féés

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

JE SOUHAITE **APPRENDRE A UTILISER** MES APPAREILS NUMÉRIQUES ET FAIRE DES **DEMARCHES** ADMINISTRATIVES EN LIGNE

VITRÉ

Informations : Permanences numériques - Accompagnement individuel - Ateliers collectifs .

Sur rendez-vous, le mardi, le jeudi et vendredi après-midi à la Maison de Quartier, 2 bis allée du Mail à Vitré.

Renseignements et inscription

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr

J'AI BESOIN QU'ON M'APORTE UNE **AIDE NUMERIQUE** EN FONCTION DE **MON NIVEAU**

RETIERS

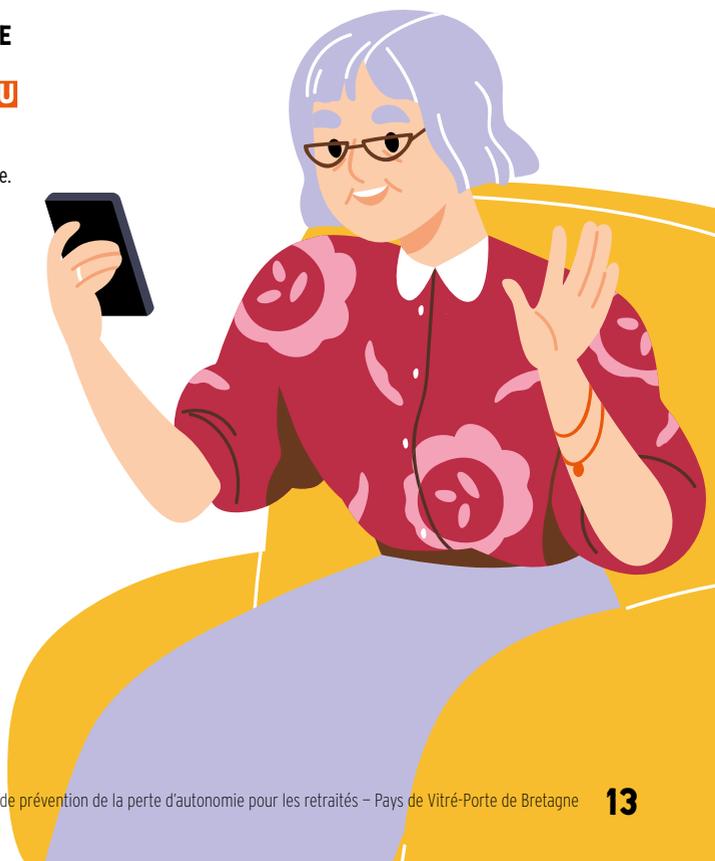
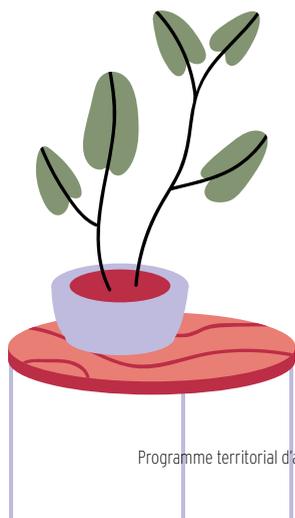
Informations : Ateliers par niveau - À l'année.

Renseignements et inscription

Espace de Vie Sociale Croc'vacances

☎ 02 99 43 69 27

✉ evscrocqvacances@gmail.com



FOCUS AIDANTS

1. DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

J'AI BESOIN :

- > **d'aide pour remplir un dossier :**
Centre Local d'Information et de Coordination,
Centre Départemental d'Action Sociale...
- > **de modifier mon temps de travail :**
Centre Local d'Information
et de Coordination
- > **de connaître mes droits en termes
d'aides financières :**
Centre Local d'Information et de Coordination,
Centre Départemental d'Action Sociale...
- > **d'adapter mon logement :**
La Maison du logement de Vitré
Communauté - Service habitat
des Communautés de communes

2. RELAI ET SOUTIEN

J'AI BESOIN :

- > **d'être soutenu chez moi :**
Service Aide À Domicile, Service de Soins
Infirmier À Domicile, Portage repas...,
- > **d'être rassuré quand je m'absente :**
Service Aide À Domicile,
Téléassistance...
- > **de temps pour moi :**
Accueil de Jour, Halte Répit Détente Alzheimer,
Hébergement Temporaire, Plateforme
d'accompagnement et de Répit,
Service Aide A Domicile...
- > **de conseils pour permettre à mon proche
souffrant de troubles de la mémoire
de rester à domicile :**
Consultation mémoire, Équipe spécialisée
dans les troubles de la mémoire...

3. ÉCHANGER ET PARTAGER

J'AI BESOIN :

- > **de rencontrer des aidants :**
Groupe de parole, Café des Aidants, associations...
- > **d'être compris et écouté :**
Soutien psychologique à domicile
- > **de faire des activités avec mon proche :**
Plateforme d'accompagnement et de Répit, associations...
- > **d'être formé :**
Ateliers ressources santé Plateforme d'accompagnement et de Répit...

4. VACANCES ET LOISIRS

J'AI BESOIN :

- > **de partir quelques jours pendant que mon proche est accompagné :**
Hébergement temporaire...
- > **de partir en vacances avec mon proche :**
Séjour de répit...

5. INFORMATIONS SUR LES PATHOLOGIES

J'AI BESOIN :

- > **d'être informé sur la maladie de mon proche :**
Associations...

RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

- ☎ 02 99 47 04 50
- ✉ pfr.vitre@admr35.org

CLIC de la Roche aux Féés

- ☎ 02 23 55 51 44
- ✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

CLIC des Portes de Bretagne

- ☎ 02 99 74 33 01
- ✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org



AIDE AUX AIDANTS

JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN DE SOUTIEN ET D'ÉCHANGER AVEC D'AUTRES AIDANTS

CAFÉ DES AIDANTS : Vous accompagnez un proche malade et/ou âgé 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. Temps de rencontre, d'échange et d'information entre aidants dans un cadre convivial, bienveillant et neutre. Ils sont animés par une travailleuse sociale et une psychologue.

Ouvert à tous, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

L'accès est gratuit et sans inscription.

Il se déroule tous les 1^{er} vendredi du mois de 14h30 à 16h au Café Bulle, 2 rue Clairfontaine, 35500 Vitré.

Renseignements et inscription

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

JE SOUHAITE FAIRE DES RENCONTRES, M'EXPRIMER, DIALOGUER LIBREMENT ET PARTAGER MES INTERROGATIONS ET DIFFICULTÉS DANS UN CLIMAT DE DÉTENTE ET DE CONVIVIALITÉ

GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS animé par une psychologue 1 fois par trimestre à l'ADMR de Janzé, 9 rue Clément Ader, 35150 JANZÉ.

Renseignements

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

ou Pauline Renaudin, neuropsychologue

✉ pauline.renaudin@admr35.org

BISTROTS MÉMOIRE - Vous ou votre proche êtes confrontés à la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Le Bistrot mémoire propose des échanges conviviaux pour s'informer, se soutenir et préserver le lien social, en présence d'une psychologue et de bénévoles.

BISTROT MÉMOIRE - ADMR DE JANZÉ pour les aidants et les aidés organisés les jeudis de 15h à 17h30 tous les 15 jours à **JANZÉ, LA GUERCHE DE BRETAGNE, RETIERS** et **MARTIGNE-FERCHAUD**.

Renseignements

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

ou Pauline Renaudin, neuropsychologue

✉ pauline.renaudin@admr35.org

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr

BISTROT MÉMOIRE - ADSPV pour les aidants et aidés organisés les vendredis de 14h30 à 16h30 à **VITRÉ, MARPIRE** et **LA CHAPELLE ERBRÉE**.

Renseignements

Association de Développement Sanitaire du Pays de Vitré - ADSPV

☎ 02 99 75 84 13

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org



JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN DE MIEUX IDENTIFIER MES RESSOURCES POUR PRÉSERVER MA SANTÉ

COËSMES

Informations : Ateliers ressources santé aidants de 3 séances en co-animation avec une infirmière sophrologue neuropsychologue et une art-thérapeute.
Participation libre sur 1 ou plusieurs ateliers. Accueil possible des personnes aidées.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères
✉ pfr.vitre@admr35.org

JE SUIS AIDANT(E) ET J'AI BESOIN D'OUTILS POUR MIEUX COMMUNIQUER ET ENTRER EN RELATION AVEC MON PROCHE DESORIENTÉ

TAILLIS

Informations : Demi journée de sensibilisation à la méthode "Validation". L'objectif est de préserver un lien de qualité avec son proche âgé désorienté grâce à une méthode relationnelle adaptée.
Accueil possible des personnes aidées.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères
✉ pfr.vitre@admr35.org

JE SUIS AIDANT(E) ET JE SOUHAITE ME FORMER POUR DÉVELOPPER MA CAPACITÉ D'AGIR, REPÉRER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES ET RÉFLÉCHIR À LA RELATION D'AIDE

LA GUERCHE DE BRETAGNE

Informations : Formation de 5 à 6 ateliers pour recueillir de l'information concernant l'accompagnement de son proche : compréhension de la maladie, communication, aides humaines et financières, impact sur les relations familiales, adaptation du logement, entrée en structure.
Accueil possible des personnes aidées.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères
✉ pfr.vitre@admr35.org

JE SOUHAITE ME CHANGER LES IDÉES ET PARTAGER UN BON MOMENT, CONVIVAL, AVEC MON PROCHE

LE THEIL DE BRETAGNE et seconde session sur
VITRÉ COMMUNAUTÉ au printemps 2025

Informations : "La Campagne à bras ouverts" en partenariat avec Accueil Paysan et la Conférence des Financeurs 35, 4 après-midi à la ferme en binôme aidant-aidé. L'objectif est de partager un moment agréable au jardin ou auprès des animaux dans la convivialité, le partage des savoir-faire et des souvenirs.

PARCÉ

Informations : Journée conviviale des aidants : Accueil des binômes aidants/aidés dans la matinée, pique-nique partagé et après-midi contée avec La Granjagoule, Maison du patrimoine oral à Parcé.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères
✉ pfr.vitre@admr35.org

JE SOUHAITE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SEUL OU AVEC LA PERSONNE QUE J'ACCOMPAGNE

avec Siel Bleu

JANZÉ

Informations : Pour s'offrir un moment de détente, ce programme comporte 14 séances regroupant un panel ciblé d'exercices physiques (préserver son dos/ renforcement musculaire/ équilibre/ cardio/ marche avec bâtons/ gestes au quotidien).
Accueil possible des personnes aidées.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères
✉ pfr.vitre@qdmr35.org

JE SOUHAITE MIEUX COMPRENDRE LES RELATIONS AU SEIN DU COUPLE ET DE LA FAMILLE LORSQUE LA MALADIE SURVIENT

BAIS

Informations : 3 rencontres autour de la vie affective : ateliers discussions autour de la relation dans le couple, dans la famille, de la modification des relations affectives.

Animée par une conseillère conjugale et familiale.

Accueil possible des personnes aidées.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

JE SOUHAITE ÉCHANGER ET DISCUTER POUR PRENDRE DU RECUL, DÉCALER MON REGARD ET REFLECHIR DIFFEREMMENT AUX SITUATIONS TRAVERSÉES DANS MON QUOTIDIEN

BAIS

Informations : Ateliers animés par une praticienne en philosophie.

Accueil possible des personnes aidées.

Renseignements et inscription

Plateforme de répit du Pays de Vitré/Fougères

✉ pfr.vitre@admr35.org

À SAVOIR GUIDE-RESSOURCE AIDANTS

Le CLIC des Portes de Bretagne, en partenariat avec les acteurs locaux, met à disposition un Guide-ressource à destination des aidants du Pays de Vitré-Porte de Bretagne.

Venez le retirer si vous ne l'avez pas déjà !



PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS DU PAYS DE VITRÉ

La PFR organise des actions collectives à destinations des aidants. Elle propose également un accompagnement individualisé pour répondre aux différents besoins d'informations, d'orientation ou de soutien. Des temps de répit à domicile sont également possibles.



**VOUS SOUHAITEZ
DES INFORMATIONS
SUR LES ACTIONS
DE PRÉVENTION
PROPOSÉES
SUR TOUT LE
DÉPARTEMENT
D'ILLE-ET-
VILAINE ?
RENDEZ-VOUS
EN LIGNE !**

Pour les Bretons dès 60 ans

Des activités pour toutes vos envies!

Des événements gratuits près de chez vous

- Ateliers • Cafés d'échanges • Conférences •
- Convivialité • Bien-être • Découvertes •

mémoire, numérique, nutrition, vie affective, lien social, activité physique...

L'AGENDA À DÉCOUVRIR SUR 

www.pourbienvieillirbretagne.fr

BIEN VIEILLIR
BRETAGNE

Découvrez l'agenda et inscrivez-vous
• www.pourbienvieillirbretagne.fr



CES ACTIONS S'ADRESSENT AUX PERSONNES DÈS 60 ANS.

**ELLES SONT GRATUITES ET MISES
EN ŒUVRE EN PARTENARIAT ET
AVEC LE SOUTIEN DES COMMUNES
DU TERRITOIRE. LES CCAS
PROPOSENT ÉGALEMENT DES
ACTIVITÉS POUR LES SÉNIORS.**

Vous pouvez prendre contact directement
avec eux pour connaître leurs offres !

**N'hésitez pas à contacter également
le Centre Social pour connaître la
programmation en cours d'année :**

Centre Social de Vitré

☎ 02 99 75 04 60

✉ contact@centresocialdevitre.fr

Centre Social de Bretagne, KREIZ 23

☎ 02 99 96 22 44

✉ accueil@centresocial-laguerche.com

Espace de Vie Sociale Croc'vacances

☎ 02 99 43 69 27

✉ evscrocqvacances@gmail.com

Activités DES CLUBS DE RETRAITÉS



Toute l'année, chaque club GEMOUV se réunit pour partager un moment convivial et pratiquer : belote, tarot, jeux de société, palet, boule, marche... L'année est ponctuée de repas et d'événements conviviaux pour la galette des rois, la chandeleur et la bûche de Noël. Les activités sont organisées par secteur géographique.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le secrétariat de la Fédération au 02 23 20 63 85.

SECTEUR D'ARGENTRÉ- DU-PLESSIS

Communes concernées :

- Argentré-du-Plessis
- Brielles
- Domalain
- Étrelles
- Gennes-sur-Seiche
- Le Pertre
- Saint-Germain-du-Pinel
- Torcé
- Vergéal

✉ gmouvsecteurargentre35@gmail.com
<https://www.argentre.gemouv35.fr/>

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Scrabble	Toutes les communes concernées	Lundi
Danse en ligne	Toutes les communes concernées	Lundi
Dictée ou gai savoir	Toutes les communes concernées	Lundi
Bal	Argentré-du-Plessis	Mardi
Foot marchant		Mardi
Café numérique	Le Pertre, Domalain	Mardi
Marche nordique adaptée	Toutes les communes concernées	Jeudi
Concours de belote interclubs	Tous les clubs	Les vendredis de janvier, février, mars, avril, septembre, octobre, novembre et décembre
Palets	Toutes les communes concernées	Lundi
Bowling	Vitré	Le 3 ^e mardi du mois
Sorties à la journée	Toutes les communes concernées	Toute l'année
Loto	Les clubs de Gennes-sur-Seiche, Domalain et Vergéal	Ponctuel
Voyages et séjours à l'étranger*	Toutes les communes concernées	Ponctuel
Voyage ANCV	Toutes les communes concernées	Ponctuel

* en partenariat avec l'ANCV.

SECTEUR DE VITRÉ EST

Communes concernées :

- Balazé
- Bréal-sous-Vitré
- Châtillon-en-Vendelais
- La Chapelle-Erbrée
- Erbrée
- Mondevert
- Montautour
- Princé
- Saint M'Hervé

<https://vitre-est-2.gemouv35.fr/>

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Marche nordique	Toutes les communes concernées	
Belote	Toutes les communes concernées	
Palets	Toutes les communes concernées	
Marche détente/ Randonnée	Toutes les communes concernées	
Ateliers informatiques	La Chapelle Erbrée	Lundi
Foot en marchant	La Chapelle Erbrée, St M'hervé	Mardi
Dictée		1 fois tous les 2 mois
Gai savoirs		
Bals	Erbrée, Châtillon en Vendelais	Jeudi
Art floral	Mondevert, Bréal Sous Vitré	Jeudi
Loto	Toutes les communes concernées	Ponctuel
Voyage ANCV	Toutes les communes concernées	Ponctuel

SECTEUR DE VITRÉ OUEST

Communes concernées :

- Champeaux
- Cornillé
- Landavran
- Marpiré
- Mecé
- Montreuil des Landes
- Montreuil sous Pérouse
- Pocé les Bois
- Saint Aubin des Landes
- Saint Christophe des Bois
- Taillis
- Val D'Izé
- Vitré

<https://www.vitre-ouest.gemouv35.fr/>

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Art floral	Landavran	Ponctuel
Bal	Taillis	Ponctuel
Belote	Montreuil Sous Pérouse, Cornillé, St Aubin des Landes Taillis, Vitré, Montreuil des Landes, Val d'Izé, Landavran, St Christophe des Bois	Fréquence en fonction du club
Bowling	Montreuil sous Pérouse, Vitré, Cornillé	Ponctuel
Café numérique	Champeaux Cornillé	Mercredi Vendredi
	Montreuil Sous Pérouse	Lundi
Danse en ligne	Toutes les communes concernées	Vendredi
Gai Savoir	Montreuil sous Pérouse, Taillis	Fréquence en fonction du club
Jeux de société, cartes	Champeaux, Mecé, Cornillé, Val d'Izé, St Christophe des Bois	Fréquence en fonction du club
Loto	Cornillé, St Christophe des Bois	Ponctuel
Marche	Mecé, Champeaux, Cornillé, Taillis, St Christophe des Bois, Montreuil sous Pérouse	Fréquence en fonction du club
Palets	Montreuil sous Pérouse, Mecé, Cornillé, St Aubin des Landes, Val d'Izé, St Christophe des Bois	Fréquence en fonction du club
Scrabble	Montreuil sous Pérouse, St Aubin des Landes, St Christophe des Bois	Fréquence en fonction du club
Tarot	Montreuil des Landes, St Aubin des Landes, Vitré	Fréquence en fonction du club
Voyage ANCV		Ponctuel
Repas secteur	Toutes les communes concernées	Ponctuel

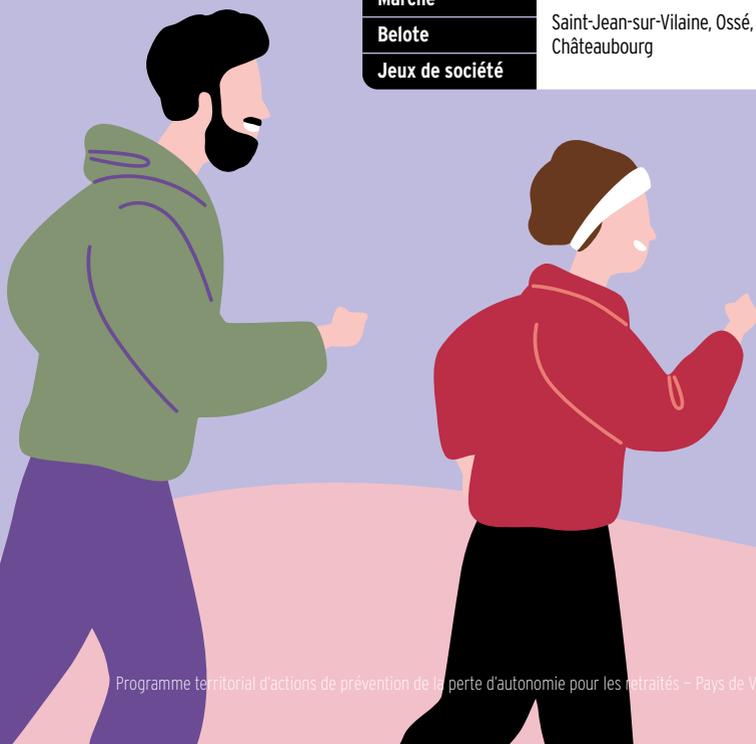
SECTEUR DE CHÂTEAUBOURG

Communes concernées :

- Châteaubourg
- Domagné
- Louvigné-de-Bais
- Ossé
- Saint-Didier
- Saint-Jean-sur-Vilaine

<https://chateaubourg.gemouv35.fr/>

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Marche nordique	Louvigné-de-Bais et communes alentours	Lundi matin
Danse en ligne	Louvigné-de-Bais, Domagné, Saint-Didier, Saint-Jean-sur-Vilaine	1 ^{er} et 3 ^e jeudi
Concours de belote	Louvigné-de-Bais	2 fois par an : au printemps et à l'automne
Marche		
Belote / Tarot	Louvigné-de-Bais	2 ^e et 4 ^e jeudi Réunion club
Palets		
Jeux de société		
Marche	Domagné	2 ^e et 4 ^e jeudi Réunion club
Belote / Tarot		
Palets		
Jeux de société		
Scrabble		
Marche	Saint-Didier	2 ^e jeudi du mois
Palets		
Belote / Tarot		
Jeux de société		
Scrabble		
Marche	Saint-Jean-sur-Vilaine, Ossé, Châteaubourg	2 ^e et 4 ^e jeudi Réunion club
Belote		
Jeux de société		



SECTEUR DE JANZÉ

Communes concernées :

- Amanlis
- Brie
- Janzé

Quoi ?	Où et quand ?
Bal	1 jeudi par mois
Concours de belote	2 fois par an
Concours de palets	1 fois par an
Pétanque	À Amanlis 2 vendredis par mois À Janzé le mercredi
Palets	À Janzé le jeudi
Balades à pied	Avec le club de Brie le jeudi, Avec le club de Janzé le 2 ^e et 4 ^e mardi du mois
Belote	Régulièrement dans le mois
Scrabble duplicata	Tous les jeudis après-midis
Rencontres avec jeux de société, randonnées, palets	À Amanlis le mardi À Janzé le jeudi
Café numérique à Janzé	Le 4 ^e vendredi du mois
Sorties à la journée	Régulièrement
Voyage	1 fois par an



SECTEUR DE LA ROCHE AUX FÉES

Communes concernées :

- Arbrissel
- Boistrudan
- Coësmes
- Eancé
- Essé
- Forges la Forêt
- Le Theil de Bretagne
- Marcillé-Robert
- Martigné-Ferchaud
- Retiers
- Sainte-Colombe
- Thourie

Quoi ?

Quoi ?	Où et quand ?
Bowling	5 sorties dans l'année le mardi
Palet	Le lundi d'avril à fin septembre au parc expo de Retiers
Belote	Le lundi d'octobre à fin mars
Gym douce	Organisée par plusieurs clubs du secteur
Gym aquatique	À Essé le lundi midi
Rencontres avec activités marche, tarot, belote, palet	À Marcillé-Robert un mardi sur 2 À Retiers le mardi À Coësmes à Essé le jeudi
Bals	Le vendredi après-midi
Sorties à la journée <i>(ex : Terra botanica, triathlon...)</i>	Régulièrement
Voyages ANCV et voyages organisés par certains clubs	
Art floral	Jeudi
Loto	Ponctuel
Voyage ANCV	Ponctuel

SECTEUR DE LA GUERCHE DE BRETAGNE

Communes concernées :

- Bais
- Chelun
- Drouges
- Eancé
- La Guerche de Bretagne
- Moulins
- Rannée
- Visseiche

Quoi ?

Quoi ?	Où et quand ?
Danse en ligne	Le lundi 2 fois par mois
Voyage ANCV	2 fois par an
Repas	2 fois par an
Belote	Régulièrement dans le mois
Palets	Régulièrement dans le mois
Marche détente/Randonnée	Régulièrement dans le mois
Bowling	1 fois par mois
Bals	1 fois par mois
Gym douce à Rannée	Tous les lundis

Se déplacer AU PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE



DES ACTIVITÉS SONT ORGANISÉES POUR VOUS AIDER À VOUS DÉPLACER EN TOUTE AUTONOMIE

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite apprendre à me déplacer à Rennes en convivialité et en utilisant les transports en commun	1 sortie par an	Vitré	Centre Social de Vitré 02 99 75 04 60 contact@centresocialdevitre.fr
Je souhaite apprendre à me déplacer dans Vitré	1 café-séniors	Vitré	
Je souhaite apprendre à me déplacer en vélo électrique	1 atelier	Vitré	Service prévention du CCAS de Vitré 02 99 74 50 54

Secteur d'intervention	Infos	Contact
Transport à la demande au sein des 16 communes de Roche aux Fées Communauté	Coût de 2 € le trajet simple par personne	Communauté de communes de la Roche aux Fées Réservation au 02 99 43 64 87
Transport à la demande entre les 46 communes de Vitré Communauté : les lundis, mercredis et samedis matins	Coût de 4 € le trajet simple par personne	Vitré communauté Service Mobilités-Transports Inscriptions/Réservation au 02 99 74 32 18 les mardi et vendredi de 9h à 12h https://www.vitrecommunaute.org/ transport-a-la-demande/
Transport vers les structures d'accueil de jour de Vitré Communauté (3jours/semaine)	Coût de 4 € le trajet simple par personne	Vitré communauté Service Mobilités-Transports Inscriptions/Réservation mensuelle au 02 99 74 32 18 https://www.vitrecommunaute.org/ transport-a-la-demande/
Transport urbain à Vitré - Vitobus : 3 lignes pour desservir Vitré, Pocé et Montreuil-sous-Pérouse	Gratuit	Kéolis Armor 02 99 26 16 00 - contact@vitobus.fr www.vitobus.fr
Transport urbain à Châteaubourg - Vitobus : 6 lignes pour desservir Châteaubourg, Saint-Jean-sur-Vilaine, Saint-Didier et Domagné	Gratuit	RGO Mobilités - Vitré 02 99 76 05 06 exploitation.lepape@rgom.fr
Ligne de bus Vitré-la Guerche de Bretagne : passant par Argentré-du- Plessis, Etrelles et Domalain	Gratuit	RGO Mobilités - Vitré 02 99 76 05 06 exploitation.lepape@rgom.fr
Covoiturage	Provenance/destination d'une des 46 communes de Vitré Communauté Les passagers voyagent gratuitement et les conducteurs sont rémunérés.	Inscription sur l'application Blablacar Daily à télécharger https://www.vitrecommunaute.org/ covoiturage/ Service Mobilités-Transports 02 99 74 70 26
	Provenance/destination d'une des 16 communes de Roche aux Fées Communauté . Les passagers voyagent gratuitement et les conducteurs sont rémunérés.	Inscription sur www.ouestgo.fr https://www.rafcom.bzh/vivre-habiter/ mobilite/covoiturage Service transport 02 99 43 64 87
Sortir+	Pour les retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus Enveloppe annuelle pour les déplacements véhiculés ou non.	Sortir+ AGIRC ARRCO 0 971 090 971 https://services75ans.agirc-arrco.fr/

Vous pouvez également vous rapprocher du CCAS ou de la Mairie de votre commune d'habitation pour connaître les offres de transport ainsi que vos caisses de retraite !

CARTE DU TERRITOIRE

LE CLIC DE LA ROCHE AUX FÉES ET LE CLIC DES PORTES DE BRETAGNE COUVRENT LES 62 COMMUNES DU PAYS DE VITRÉ-PORTE DE BRETAGNE.

Ce sont des lieux ressources et de proximité à destination des personnes âgées et/ou en situation de handicap ainsi que leurs aidants. Il peuvent vous informer et vous aider pour toutes questions en lien avec la perte d'autonomie, d'accès aux droits (aidants, répit...)...

-  Territoire du CLIC des Portes de Bretagne
-  Territoire du CLIC de la Roche aux Fées
-  Territoire de la Communauté d'Agglomération Vitré Communauté
-  Territoire de la Communauté de Communes au Pays de la Roche aux Fées



VOUS SOUHAITEZ DES INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS DE CE PROGRAMME (CONTENU, CALENDRIER...), CONTACTEZ VOTRE CLIC ET INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER !

CLIC des Portes de Bretagne

☎ 02 99 74 33 01

✉ clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

CLIC de la Roche aux Fées

☎ 02 23 55 51 44

✉ clic.rocheauxfees@orange.fr