



Activités POUR BIEN VIEILLIR

COUESNON MARCHES
DE BRETAGNE

FOUGÈRES
AGGLOMÉRATION

LIFFRÉ-CORMIER
COMMUNAUTÉ

LIVRET DE PROGRAMMATION 2024-2025

AVEC LE SOUTIEN
FINANCIER DE :

Ce programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes à partir de 60 ans et à leurs proches aidants. Les rencontres animées par des intervenants experts visent à apporter des clés pour contribuer au bien vieillir. Les actions sont mises en œuvre en partenariat avec les communes du territoire d'intervention du CLIC Haute Bretagne (carte au dos du livret).

Le SOMMAIRE

ACTIVITÉS DU CLIC HAUTE BRETAGNE ET DES PARTENAIRES..... 3

Spectacle tout public	4	Prévention des chutes	6
Bien Vivre sa Retraite	4	Numérique	8
Prévention routière	4	Écoute psychologique	10
Mémoire	5	Lien Social	11
Sommeil	5	Aide aux aidants	13

ACTIVITÉS DES CLUBS DE RETRAITÉS.....16

Activités

DU CLIC HAUTE BRETAGNE ET DES PARTENAIRES





SPECTACLE TOUT PUBLIC

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite participer à un temps fort, échanger avec d'autres personnes, des professionnels, m'informer sur les actions mises en place...	Projection du film « La Promesse de l'aidant » de Édouard Carrion Vendredi 20 septembre / 14h30 <i>(Ouverture des portes à 14h)</i>	St-Aubin-du-Cormier Cinéma Le Mauclerc Rue des Rochers	Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants Stéphanie Beauvallet 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
	Projection du film « Un jour tu vieilliras » de Édouard Carrion	Fougères Cinéma Le Club 1 Esplanade des Chaussonnières	
		Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	



BIEN VIVRE SA RETRAITE

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite préserver mon capital santé et mon autonomie	Réunion d'information Vendredi 18 octobre / 14h	St-Germain-en-Coglès Salle des Associations	Les Amitiés Germanaises Renan Daligault 06 83 48 22 61 boiteasel@live.fr
	Suivie d'un atelier de 6 séances Les vendredis / 9h30 - 12h30 : S1 : 8 nov. S2 : 15 nov. S3 : 29 nov. S4 : 6 déc. S5 : 13 déc. S6 : 20 déc. (14h - 16h)		



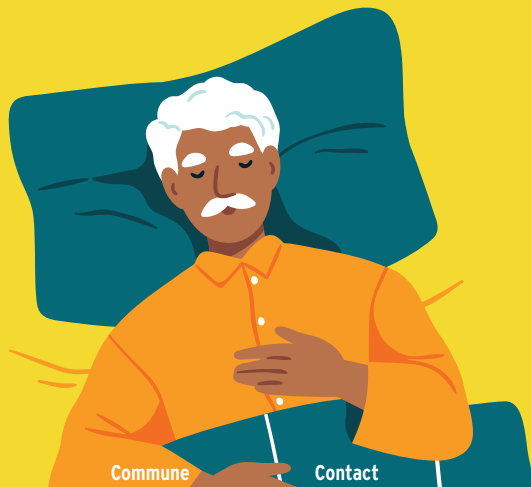
PRÉVENTION ROUTIÈRE

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite avoir des informations sur la prévention routière pour être plus serein(e) au volant	Réunion d'information Suivie d'un atelier de 4 séances <i>(En cours de programmation)</i>	Dourdain	CLIC Haute Bretagne 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



MÉMOIRE

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite travailler ma mémoire tout en prenant du plaisir	Réunion d'information Lundi 2 septembre / 9h30 <hr/> Suivie d'un atelier de 10 séances Les lundis / 9h30 - 12h : S1 : 16 sept. S2 : 23 sept. S3 : 30 sept. S4 : 7 oct. S5 : 14 oct. S6 : 4 nov. S7 : 18 nov. S8 : 25 nov. S9 : 2 déc. S10 : 9 déc.	Villamée Tiers Lieu - 10 bis rue Jean la Fontaine	Mairie 02 99 95 14 83
	Réunion d'information Suivie d'un atelier de 6 séances <i>(En cours de programmation)</i>	Val Couesnon (Tremblay) Mairie 5 rue du Dr Bertin	CCAS Val Couesnon 02 99 98 71 30



SOMMEIL

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite mieux comprendre et gérer mon sommeil	Réunion d'information Vendredi 18 octobre / 14h15 <hr/> Suivie d'un atelier de 6 séances Les vendredis / 14h15 - 16h15 : S1 : 8 nov. S2 : 15 nov. S3 : 22 nov. S4 : 29 nov. S5 : 6 déc. S6 : 13 déc.	Gosné Maison de services 6 rue Buissonnière	Mairie 02 99 66 32 08
	Réunion d'information Suivie d'un atelier de 5 séances <i>(En cours de programmation)</i>	Louvigné-du-Désert	CLIC Haute Bretagne 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



PRÉVENTION DES CHUTES

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite (re)découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée régulière	Réunion d'information Jeudi 18 septembre / 14h	Romagné L'Escale Salle des sons 5 rue de Fougères	L'Escale 02 21 98 00 00 accueil.escale@romagne35.bzh
	Suivie d'un atelier de 12 séances Les jeudis / 14h - 15h : S1 : 3 oct. S2 : 10 oct. S3 : 17 oct. S4 : 7 nov. S5 : 14 nov. S6 : 21 nov. S7 : 28 nov. S8 : 5 déc. S9 : 12 déc. S10 : 19 déc. S11 : 9 jan. S12 : 16 jan.		
	Réunion d'information Mardi 24 septembre / 14h	Lécousse Réunion d'information à la Salle Hermine Séances à l'Espace 13	Mairie 02 99 94 25 05
	Suivie d'un atelier de 12 séances Les mardis / 10h - 11h30 : S1 : 15 oct. S2 : 22 oct. S3 : 29 oct. S4 : 5 nov. S5 : 26 nov. S6 : 3 déc. S7 : 10 déc. S8 : 17 déc. S9 : 14 jan. S10 : 21 jan. S11 : 28 jan. S12 : 4 fév.		
	3 séances de gym douce à domicile 1 atelier collectif de cuisine 1 séance collective de gym douce De septembre 2024 à avril 2025	Tout le territoire de Couesnon Marches de Bretagne <i>(carte au dos du livret)</i>	Maison sport santé Élodie Cousin 07 89 42 03 53 maisonsportsante.mdb@gmail.com <i>(sur orientation du médecin traitant, du kiné ou autre professionnel de santé)</i>
		Louvigné-du-Désert, Monthault, St-Georges-de-Reintembault, Le Ferré, Poilley, Villamée, Mellé, La Bazouges-du-Désert	Studio santé 07 80 97 41 10 <i>(sur orientation du médecin traitant, du kiné ou autre professionnel de santé)</i>
	Séances collectives de gym douce De septembre 2024 à juin 2025 Tous les vendredis matin de 10h30 à 12h	St-Aubin-Du-Cormier Salle de Jouserie La Bellangerie	Liffré-Cormier Communauté Service des Sports Maxime Vinatier 06 58 85 07 95 maxime.vinatier@liffré-cormier.fr animation.sportive@liffré-cormier.fr
		Tout le territoire de Liffré-Cormier Communauté En extérieur <i>(carte au dos du livret)</i>	



Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite (re)découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée régulière	Séances collectives de gym douce Les jeudis / 11h - 12h • 19 sept. • 17 oct. • 21 nov. • 12 déc. <i>(de janvier à avril 2025 en cours de programmation)</i>	Val Couesnon (Antrain) PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	Centre Social (Couesnon Marches de Bretagne) Stéphanie Gautier 06 46 81 42 72 sgautier@couesnon-marchesdebretagne.fr
	Séances collectives de gym douce Les jeudis / 11h - 12h • 3 oct. • 7 nov. • 5 déc. <i>(de janvier à avril 2025 en cours de programmation)</i>	Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	Maryline Mary 02 99 97 17 18 mmary@couesnon-marchesdebretagne.fr
	Séances collectives de gym douce Les mardis / 10h30 - 11h30	Bazouges-la-Pérouse Salle de sport	Maison sport santé Programme Marcher Bouger en douceur Élodie Cousin 07 89 42 03 53 maisonsportsante.mdb@gmail.com <i>(sur orientation du médecin traitant, du kiné ou autre professionnel de santé) Accompagnement sur 6 mois</i>
	Séances collectives de gym douce Les mardis / 14h30 - 15h30	Val Couesnon (Antrain) Forêt de Villecartier	
	Séances collectives de gym douce Les jeudis / 9h30 - 10h30	Val Couesnon (Tremblay) Tremblay Gare	
Je souhaite avoir des conseils pour garder l'équilibre et me maintenir en forme	Réunion d'information suivie d'un atelier de 12 séances <i>(En cours de programmation)</i>	Le Ferré	Siel Bleu Fanny Deniel 06 98 44 64 13 fanny.deniel@sielbleu.org
	8 séances (Peur de la chute, Activité physique adaptée, Médicaments) 14h30 - 16h30 : • Mar. 5 nov. • Jeu. 7 nov. • Mar. 12 nov. • Jeu. 14 nov. • Mar. 19 nov. • Jeu. 21 nov. • Mar. 26 nov. • Jeu. 28 nov.	Val Couesnon (Antrain) Complexe sportif	CPTS Marches de Bretagne ETP Chute REBONDIR Thibault Lizion 07 52 06 86 87 Justine Tata 06 63 49 55 12





NUMÉRIQUE

Action

Infos / Dates

Commune

Contact

Atelier de 8 séances

Les vendredis / 9h30 - 12h

S1 : 24 jan. S2 : 31 jan. S3 : 7 fév.

S4 : 28 fév. S5 : 7 mars S6 : 14 mars

S7 : 21 mars S8 : 28 mars

Louigné-du-Désert

Mairie

19 rue Lariboisière

Maison France Services

02 57 67 02 44

maisonfranceservices@louigneducouesnon.org

Réunion d'information

Mardi 17 septembre / 14h

Suivie d'un atelier de 8 séances

Les mardis / 14h - 16h30 :

S1 : 24 sept. S2 : 1 oct. S3 : 8 oct.

S4 : 15 oct. S5 : 5 nov. S6 : 12 nov.

S7 : 19 nov. S8 : 26 nov.

Luitré-Dompierre

Salle des Quatre Saisons

Luitré

CLIC Haute Bretagne

02 99 98 60 23

clic@asso-hautebretagne.fr

Réunion d'information

Lundi 13 janvier / 14h

Suivie d'un atelier de 8 séances

Les lundis / 14h - 16h :

S1 : 27 jan. S2 : 3 fév. S3 : 24 fév.

S4 : 3 mars S5 : 10 mars S6 : 17 mars

S7 : 24 mars S8 : 3 avril

St-Sauveur- des-Landes

ElectroniK

Lola Chanut

06 69 51 91 37

02 99 59 55 57

mediation@electroni-k.org

Je souhaite

[découvrir](#)

le numérique et

[apprendre à](#)

[utiliser mes outils](#)

Accompagnements individualisés

(souci d'ordinateur, smartphone, conseils pratiques...)

Sur ou
sans RDV

Itinérance sur le territoire de Couesnon Marches de Bretagne

(carte au dos du livret)

Conseiller numérique (Couesnon Marches de Bretagne)

Bus It'In

Flavio Ficara

06 19 19 42 47

02 99 97 17 18

fficara@couesnon-marchesdebretagne.fr

Louigné-du-Désert

L'Oasis

7 rue d'Alsace

Conseiller Numérique (L'Oasis)

Denis Duclos

06 67 02 56 44

multimedia@loasis.bzh

Sur RDV
les jeudis
et samedis

Romagné

L'Escale

5 rue de Fougères

Conseiller numérique

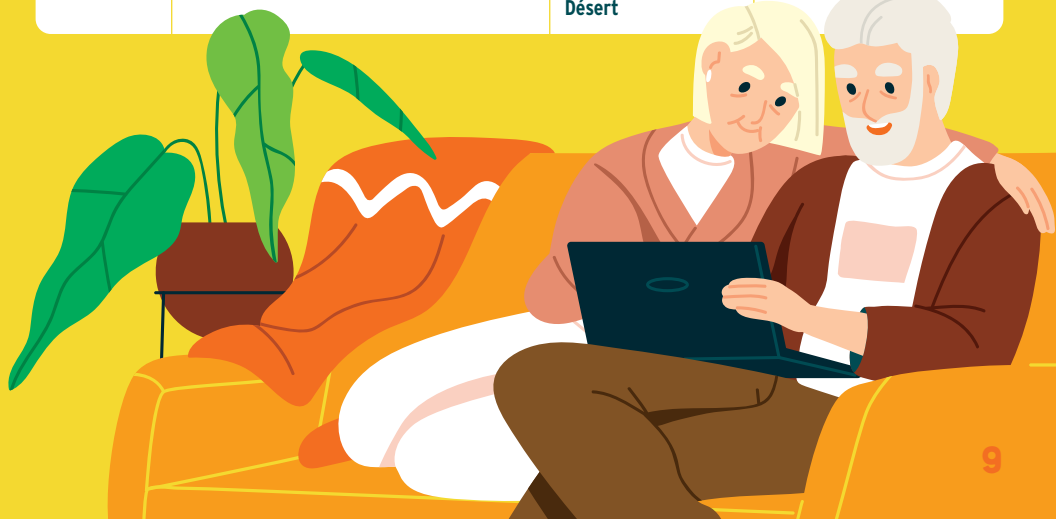
Max Trohel

06 31 80 69 15

conseillernumerique@romagne35.bzh



Action	Infos / Dates	Commune	Contact	
Je souhaite découvrir le numérique et apprendre à utiliser mes outils	Atelier numérique Orange (prendre en main son smartphone, découvrir les réseaux sociaux, éviter les arnaques en ligne...) Les jeudis / 13h30 : S1 : 10 oct. S2 : 8 nov. S3 : 22 nov. S4 : 5 déc.	Fougères Les Ateliers 9 rue des Frères Devéria	CCAS Fougères Jérôme Le Gal 02 99 94 82 00 j.legal@fougères.fr	
	Ateliers collectifs (reconnaître les arnaques en ligne, envoyer une pièce jointe, télécharger une application...)	Lundi matin	Val Couesnon (Antrain) PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	Conseiller numérique (Couesnon Marches de Bretagne) Flavio Ficara 06 19 19 42 47 02 99 97 17 18 fficara@couesnon-marchesdebretagne.fr
		Mardi après-midi	Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC 1 rue Albert Camus	
		Sur inscription	Romagné L'Escale 5 rue de Fougères	Conseiller numérique Max Trohel 06 31 80 69 15 conseillernumerique@romagne35.bzh
	Ateliers collectifs d'initiation et/ou d'approfondissement	Initiation : 5 séances de 2h Approfondissement : séances définies en fonction des demandes	Louvigné-du-Désert L'Oasis 7 rue d'Alsace	Conseiller Numérique (L'Oasis) Denis Duclous 06 67 02 56 44 multimedia@oasis.bzh
		Tic'Click Les mardis / 10h30 - 12h 1 session par trimestre	Fougères Centre Social 1 Bd de Groslay	Familles Actives au Centre Social 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
	Café multimédia (discussion autour des nouveautés, arnaques, besoins en informatique...) Tous les vendredis / 14h - 16h		En itinérance dans les médiathèques de St Georges-de-Reintembault, Mellé, Poilley . La Mairie de Le Ferré . L'Arobase à Louvigné-du-Désert	Conseiller Numérique (L'Oasis) Denis Duclous 06 67 02 56 44 multimedia@oasis.bzh



À SAVOIR FRANCE SERVICES

France Services accompagne les personnes éloignées du numérique dans leurs démarches administratives. Les agents d'accueil de France Services donnent une information de premier niveau aux usagers, les accompagnent dans leurs démarches quotidiennes, répondent aux questions, mettent à leur disposition et les accompagnent dans l'utilisation d'outils informatiques (création d'une adresse email, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs) et enfin aident aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne).



**France
services**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

SUR LE TERRITOIRE :

Fougères

9 avenue François Mitterand
sp-franceservices-fougères@ille-et-vilaine.gouv.fr
02 21 86 26 09

Liffré

Hôtel de Ville - rue de Fougères
franceservices-liffré@liffré-cormier.fr
02 57 21 85 24

Louvigné-du-Désert

Mairie 19 rue Lariboisière
maisonfranceservices@louvignedudesert.org
02 57 67 02 44

St Aubin du Cormier

3 rue de la Libération
franceservices-staubin@liffré-cormier.fr
02 23 42 42 13

Val Couesnon (Antrain)

Pôle Social et Solidaire 3 rue Jean Marie Laloy
Itinérance via le Bus It'In sur les communes
de Couesnon Marches de Bretagne
franceservices@couesnon-marchesdebretagne.fr
02 99 97 05 69



ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE

Action	Infos	Commune	Contact
J'ai besoin d' être écouté(e)	Accompagnement par une psychologue durant 5 séances à domicile	Tout le territoire d'intervention du CLIC <i>(carte au dos du livret)</i>	CLIC Haute Bretagne Laëtitia Prudor 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



LIEN SOCIAL

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite participer à des activités et des animations avec des séniors des alentours	Semaine Bleue	30 sept. - 5 oct.	Fougères CCAS Fougères Jérôme Le Gal 02 99 94 82 00 j.legal@fougeres.fr
		7 - 11 oct.	Tout le territoire de Liffré-Cormier Communauté <i>(carte au dos du livret)</i> CIAS Service animation seniors 02 99 68 43 11 animation.seniors@liffre-cormier.fr
	Sorties seniors organisées tout au long de l'année	Fougères	Familles Actives au Centre Social 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
	Une sortie seniors par trimestre		
	Ciné seniors Le 2 ^{ème} mardi du mois 13h40 - 17h	Val Couesnon (Antrain) PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	Centre Social (Couesnon Marches de Bretagne) Stéphanie Gautier 06 46 81 42 72 sgautier@couesnon-marchesdebretagne.fr
	Atelier couture 2 lundis par mois (au PSS et à l'ESCC) 14h - 16h30	Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	Maryline Mary 02 99 97 17 18 mmary@couesnon-marchesdebretagne.fr
	La popote des potes (cuisine) Un jeudi par mois au PSS Un mardi par mois à l'ESCC 9h45 - 14h		
	Animation pour les patients pris en soin par le SSIAD (Service de Soins Infirmiers À Domicile) Une fois par mois	Tout le territoire de Couesnon Marches de Bretagne sauf Romazy <i>(carte au dos du livret)</i>	SSIAD (Centre Hospitalier des Marches de Bretagne) Christelle Masset 02 99 98 68 15 c.masset@chmb.fr
Les P'tits Bonheurs (après midi de partage et de convivialité) À partir du 4 sept. Un mercredi sur deux / 14h - 17h	Bazouges-la-Pérouse	Prosalica 07 49 99 87 58 contact@cpts-marchesdebretagne.fr	





LIEN SOCIAL (SUITE)

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je souhaite participer à des activités et des animations avec des séniors des alentours	Programmation d'animations collectives, séjour adapté	Tout le territoire de Liffré-Cormier Communauté <i>(carte au dos du livret)</i>	CIAS Service animation séniors 02 99 68 43 11 animation.seniors@liffre-cormier.fr
	Café séniors 2 à 3 cafés par an	Louigné-du-Désert L'Oasis 7 rue d'Alsace	L'Oasis Justine Morin 06 60 66 03 88 02 99 98 55 55 adultes@loasis.bzh
	Café jeux séniors Un mardi par mois / 14h - 16h • 29 oct. • 26 nov. • 17 déc. • 28 jan. • 25 fév. • 25 mars • 29 avr. • 27 mai	Val Couesnon (Antrain) PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	Ludothèque (Couesnon Marches de Bretagne) Séverine Arbib 02 99 98 78 12 06 43 23 90 03 ludotheque@couesnon-marchesdebretagne.fr Maryline Mary 02 99 97 17 18 mmary@couesnon-marchesdebretagne.fr
Je souhaite participer à un atelier d'arts plastiques et de bricolage	Les Aînés Z'Arts Un vendredi par mois / 14h - 16h	Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	CLIC Haute Bretagne Florence Carton 02 99 98 60 23 clic@asso HauteBretagne.fr
Je souhaite partager des histoires du passé avec d'autres personnes	Raconte moi ton histoire Tous les mardis (journée entière ou demi-journée) jusqu'en avril 2025 Restitution en mai 2025	Maen Roch (St-Etienne-en-Coglès) Fab'Roche 5 rue Charles de Gaulle	Horti Medici Anita Julien 06 26 55 08 53 02 56 47 11 78 contact@hortimedici.fr
Je souhaite qu'un bénévole vienne à mon domicile pour discuter	Réseau de visiteurs à domicile	Liffré	CCAS Liffré 02 99 68 52 29 ccas@ville-liffre.fr
		St-Aubin-du-Cormier	CCAS St Aubin du Cormier 02 23 42 42 10 ccas@ville-staubinduormier.fr
		Ex-canton de Louigné-du-Désert + Parigné et Landéan	L'Oasis Justine Morin 06 60 66 03 88 02 99 98 55 55 adultes@loasis.bzh



AIDE AUX AIDANTS

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et j'ai besoin de soutien et d'échanger avec d'autres aidants	Pause Café des Aidants Le 2 ^{ème} mercredi du mois / 14h - 16h	Fougères Respawn 5 Bd St Germain	CLIC Haute Bretagne 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
	Le 4 ^{ème} mercredi du mois / 14h - 16h	St Aubin du Cormier Bardac 33 rue de la Porte Carrée	
Je suis aidant(e) et je souhaite partager des astuces, idées et expériences pour améliorer mon quotidien	Atelier Santé des Aidants et prévention des risques 1 samedi par mois (sauf en juillet et août) / 14h30 - 17h	Fougères Les Ateliers 9 rue des Frères Devéria	Plateforme d'Accompagnement et de Répît des Aidants Stéphanie Beauvallet 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à une activité gym douce avec/sans la personne que j'accompagne	Duo en mouvement Tous les mardis après-midi / 14h30 Du 27 juin à avril 2024	St Sauveur-des-Landes Salle des sports	



AIDE AUX AIDANTS (SUITE)

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à une activité d'arts plastique avec/sans la personne que j'accompagne	Pause Plaisir Un vendredi par mois / 14h - 16h	Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	CLIC Haute Bretagne 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
Je souhaite faire des rencontres , m'exprimer, dialoguer librement et partager mes interrogations et difficultés dans un climat de détente et de convivialité	Bistrot Mémoire Le 4 ^{ème} mardi du mois / 14h - 16h	Bazouges-La-Pérouse Médiathèque 31 rue du Maine	CLIC Haute Bretagne 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
	Les 2 ^{èmes} et 4 ^{èmes} vendredis du mois / 14h - 16h30	Liffré Salon de thé « saveurs & douceurs » 42, rue de Rennes	
Je suis aidant(e) et je souhaite apprendre à gérer mon stress	Ateliers collectifs animés par une sophrologue Les vendredis / 14h - 16h30 • 13 sept. • 27 sept. • 18 oct. • 8 nov. • 22 nov. • 6 déc. • 20 déc. • 18 jan. • 24 jan.	Fougères Les Ateliers 9 rue des Frères Devéria	Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (Droit de Cité) 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
	Ateliers collectifs animés par une sophrologue Les lundis / 14h - 16h30 • 9 sept. • 16 sept. • 23 sept. • 30 sept. • 7 oct. • 14 oct. • 4 nov. • 18 nov.	La Bouëxière Salle communale Manoir de la Gendrièrière Rue Jean Marie Pavy	
	Séances individuelles à domicile animées par une sophrologue	Tout le territoire de Couesnon Marches de Bretagne (carte au dos du livret)	
Je suis aidant(e) et je souhaite passer un bon moment	Sorties conviviales une fois par mois	Tout le territoire d'intervention du CLIC (carte au dos du livret)	Pôle Culture et lecture publique (Couesnon Marches de Bretagne) Maggy Josseume 06 23 55 22 44 mjosseume@couesnon-marchesdebretagne.fr
	Emoi dans tout ça avec la Compagnie La Reciproque. Restitution de 3 ateliers théâtre qui se sont déroulés en présence d'aidants et professionnelles en mai et juin 2024 Samedi 23 novembre / 15h	Maen-Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC Eugénie Duval 1 rue Albert Camus	

Action	Infos / Dates	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à des ateliers alliant la cuisine et l'informatique	5 sept. / 14h - 16h30 19 sept. / 10h - 16h 3 oct. / 14h - 16h30	Romagné L'Escale 5 rue de Fougères	Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants Stéphanie Beauvallet 07 49 46 37 35 pfr@droitdecite-fougères.org
	7 nov. / 14h - 16h30 21 nov. / 10h - 16h 5 déc. / 14h - 16h30	Val Couesnon (Antrain) PSS 3 rue Jean-Marie Laloy	
	9 jan. / 14h - 16h30 23 jan. / 10h - 16h 6 fév. / 14h - 16h30	Maen Roch (St-Brice-en-Coglès) ESCC, 1 rue Albert Camus	
	27 fév. / 14h - 16h30 13 mars / 10h - 16h 27 mars / 14h - 16h30	Louvigné-du-Désert L'Oasis 7 rue d'Alsace	



À SAVOIR GUIDE-RESSOURCE AIDANTS

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (PFR), le CLIC Haute Bretagne, en partenariat avec la Filière Gériatrique et de nombreux acteurs locaux mettent à disposition un Guide-ressource à destination des aidants. Si vous souhaitez le recevoir, n'hésitez pas à contacter la PFR et le CLIC Haute Bretagne !



LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS - PFR

La PFR organise des temps d'activités en collectif et propose, également, des rencontres à domicile (ou dans un autre lieu, à Droit de Cité) pour les aidants qui désirent avoir un accompagnement personnalisé (recherche de solutions adaptées, échanges...). Les professionnelles de la PFR peuvent également accompagner les aidants à des visites ou des RDV s'ils ne peuvent pas se déplacer (EHPAD, Hébergement temporaire, RDV au CLIC pour leurs démarches administratives...).



Contact :
Stéphanie Beauvallet
07 49 46 37 35
pfr@droitdecite-fougères.org

Activités DES CLUBS DE RETRAITÉS



Toute l'année, chaque club de chaque commune se réunit pour 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 mentionnées ci-dessous sont organisées de manière commune sur toutes les communes de chaque secteur.



SECTEUR D'ANTRAIN

Communes concernées :

- Antrain
- Bazouges-la-Pérouse
- Chauvigné
- Marcillé-Raoul
- Noyal-Sous-Bazouges
- Rimou
- St-Ouen-La-Rouërie
- St-Rémy-du-Plain
- Tremblay

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Belote, triomino, scrabble, palet	Noyal-sous-Bazouges	1 ^{er} et 3 ^{ème} après midi du mois
	St-Ouen-La-Rouërie	3 ^{ème} mercredi après midi du mois
Belote, triomino, palet	St-Rémy-du-Plain	2 mercredis après midi par mois
Belote	Chauvigné	1 ^{er} jeudi du mois
	Rimou	1 fois par mois
Belote, palet	Antrain	2 ^{ème} jeudi après midi du mois
Belote, scrabble, triomino	Tremblay	1 ^{er} jeudi après midi du mois
Belote, scrabble, ruminicub, chiffres et lettres, loto	Bazouges-la-Pérouse	2 ^{ème} vendredi après midi du mois
Danse en ligne	Bazouges-la-Pérouse	1 ^{er} et 3 ^{ème} vendredi après midi du mois
Pique-nique	Chauvigné	1 ^{er} jeudi du mois d'août
Marche	Noyal-sous-Bazouges	Tous les vendredis matins
	Antrain	Tous les lundis après midis
	Bazouges-la-Pérouse	2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi après midi du mois
	Tremblay	1 ^{er} jeudi après midi du mois
	St-Ouen-La-Rouërie	Tous les lundis après midis
	St-Rémy-du-Plain	Tous les vendredis matins
Gymnastique	St-Ouen-La-Rouërie	Tous les mardis après midis
Initiation à l'informatique	Romazy	2 séances par mois
Voyage	Antrain, Bazouges-La-Pérouse, Tremblay, St-Ouen-La-Rouërie, St-Rémy-du-Plain	Tout au long de l'année

SECTEUR DE SAINT BRICE-EN- COGLÈS

Communes concernées :

- Coglès
- Le Châtelier
- Montours
- Maen Roch
- St Germain en Coglès
- St Hilaire des Landes
- St Marc le Blanc/Baillé/
Le Tiercent



Quoi ?	Où ?	Quand ?
Rando-promenade	St Brice en Coglès	1 fois par semaine
	St Germain en Coglès	2 fois par mois
	Coglès	1 jeudi sur 2
	St Hilaire des landes	2 fois par mois
Rando-promenade et marche tonique adaptée	St Marc le Blanc	1 fois par mois
Rallye	St Hilaire des Landes	1 fois par an
Bowling	St Hilaire des Landes	2 fois par an
Marche tonique	St Germain en Coglès	1 fois par semaine
Marche	St Etienne en Coglès	Le jeudi
Danse en ligne	St Etienne en Coglès	Le mardi
Gym	St Hilaire des Landes	2 fois par mois
Aquarelle	St Etienne en Coglès	Le mardi
Jeux de société et palet	St Brice en Coglès	1 fois par mois
Jeux de société et boules	St Germain en Coglès	1 fois par mois
Jeux de société	Montours	1 fois par mois
	St Marc le Blanc	2 fois par mois
	St Etienne en Coglès	
	Le Châtelier	1 fois par mois
Jeux de société, boules, palets, chant chorales	Coglès	1 mercredi sur 2
Palets	St Etienne en Coglès	Lundi et mercredi
Grillé	Montours	Au mois de juillet
	Concours de belote	
Concours de belote	Montours	1 fois par an
	St Marc le Blanc	1 fois par an
Atelier remue-méninges	St Brice en Coglès	1 fois par mois
Atelier stimulation de la mémoire	St Germain en Coglès	1 fois par mois
Cinéma	St Marc le Blanc	1 fois par mois
Fête	Le Châtelier	15 août (limité à 100 pers.)
Voyage à la journée et séjour	Toutes les communes concernées	Tout au long de l'année

SECTEUR DE FOUGÈRES NORD

Communes concernées :

- Beaucé
- La-Chapelle-Janson
- Fleurigné
- La-Selle-en-Luitré
- Landéan
- Le Loroux
- Laignelet
- Luitré
- Parigné



Quoi ?	Où ?	Quand ?
Concours de belote	La-Chapelle-Janson	17 octobre
	Fleurigné	17 novembre
	La Selle-en-Luitré	3 novembre
	Landéan	12 septembre
	Le Loroux	20 septembre
	Parigné	19 septembre
Palet	Le Loroux	3 ^{ème} jeudi du mois
	Laignelet	
Danse en ligne	Beaucé	1 ^{er} mardi du mois
Billard	Landéan	
Echecs	Landéan	
Tarot, belote...	Beaucé	Le jeudi tous les 15 jours
	La-Selle-En-Luitré	
	Le Loroux	Le 1 ^{er} jeudi du mois
	Laignelet	
	Parigné	Le 1 ^{er} jeudi du mois
Bowling	Landéan	
	Le Loroux	20 septembre
	Luitré	
	Parigné	1 fois par trimestre
Chorale	Beaucé	Le jeudi tous les 15 jours
Gymnastique	Beaucé	Tous les mardis matins
Boules	Beaucé	Tous les jours
	Landéan	
	Luitré	
	Parigné	Tous les lundis et les jeudis
Marche	Beaucé	Tous les lundis et mercredis matins
	Le Loroux	1 ^{er} jeudi du mois
	Luitré	
	Parigné	
Atelier informatique	Beaucé	3 ^{ème} mardi du mois

SECTEUR DE LOUVIGNÉ DU DÉSERT

Communes concernées :

- La Bazouge du Désert
- Le Ferré
- Louvigné du Désert
- Mellé
- Monthault
- Poilley
- Saint Georges de Reintembault
- Villamée

Contacts :

Louis Guénard Michel Ménard
02 99 95 10 12 02 99 95 16 22
06 48 20 31 34

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Belote	La-Bazouge-du-Désert	1 ^{er} et 3 ^{ème} jeudi du mois
	Monthault	2 jeudis par mois
	Villamée	2 ^{ème} jeudi du mois
Belote et tarot	Le Ferré	1 ^{er} mardi du mois
	Louvigné du Désert	Le jeudi
	Poilley	3 ^{ème} jeudi du mois
	St Georges de Reintembault	2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi du mois
Danse en ligne	Louvigné du Désert	Le jeudi
Marche	Mellé	2 ^{ème} et 4 ^{ème} lundi du mois
	St Georges de Reintembault	Mardi des semaines impaires
Rami et scrabble	St Georges de Reintembault	Le lundi
Marche nordique sur la voie verte	Toutes les communes concernées	Mardi des semaines paires

SECTEUR DE LIFFRÉ

Communes concernées :

- Chasné-sur-Illet
- Dourdain
Mr Travers : 02 99 39 09 08
- Ercé-Près-Liffré
Mr Hervé : 07 83 05 57 05
- La Bouëxière
Mme Tropicée : 02 99 62 65 72
- Liffré
Mme Hamard : 06 30 43 28 48
- Livré-sur-Changeon
Mr Guillaume : 06 62 66 83 19
- St-Sulpice-La-Forêt
Mme Texier : 02 99 66 21 95

Contacts :

Annick Allouard : 06 37 24 61 74

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Belote, palets et jeux divers	La Bouëxière	Jeudi après midi
	Liffré	Jeudi après midi
	Ercé-Près-Liffré	Le jeudi après midi tous les 15 jours
	Dourdain	Le mercredi après midi tous les 15 jours
	Livré-sur-Changeon	Le jeudi après midi tous les 15 jours
Belote	St-Sulpice-La-Forêt	Mercredi après midi
Pétanque	La Bouëxière	Les lundis après midi de la belle saison
Marche	Livré-sur-Changeon	Certains lundis
Dictée	Toutes les communes concernées	2 à 3 fois par an
Voyage (ANCV)	Toutes les communes concernées	1 séjour d'une semaine

SECTEUR ST-AUBIN-DU- CORMIER

Communes concernées :

- Goshé
- La-Chapelle-St-Aubert
- Mézières-sur-Couesnon
- Rives-du-Couesnon
- St-Aubin-Du-Cormier
- St-Ouen-Des-Alleux



Quoi ?	Où ?	Quand ?
Rando	St-Ouen-des-Alleux	Tous les lundis
	Mézières-sur-Couesnon	Tous les lundis
Jeux divers	St-Ouen-des-Alleux	Le 2 ^{ème} et le 4 ^{ème} mardi à 14h
	St-Aubin-du-Cormier	Le 1 ^{er} jeudi du mois
	Rives-du-Couesnon (Vendel)	2 après midis par mois
Palets	St-Aubin-du-Cormier	Tous les jeudis
Jeux divers et arts créatifs	Mézières-sur-Couesnon	1 ^{er} et 3 ^{ème} mardi à 14h
Gym	St-Ouen-des-Alleux	Tous les mardis en dehors des périodes scolaires de 10h45 à 11h45
Gym avec professeur de gym adapté	Mézières-sur-Couesnon	Tous les mercredis de 9h15 à 10h15
Danse	Mézières-sur-Couesnon	Le 3 ^{ème} ou le 4 ^{ème} jeudi à 14h
Karaoké	Mézières-sur-Couesnon	Le 2 ^{ème} jeudi à 14h
Spectacle	St-Ouen-des-Alleux	1 fois par an
	Mézières-sur-Couesnon	1 fois par an
Repas	St-Ouen-des-Alleux	2 fois par an
	Mézières-sur-Couesnon	3 fois par an
	Rives-du-Couesnon (Vendel)	3 fois par an
Concours de palets	St-Aubin-du-Cormier	1 fois par an
Concours de belote	St-Aubin-du-Cormier	1 fois par an
	Rives-du-Couesnon (Vendel)	1 fois par an
Sortie à la journée	Mézières-sur-Couesnon	1 fois par an
Voyage à la semaine	Mézières-sur-Couesnon	1 fois par an

SECTEUR DE FOUGÈRES SUD

Communes concernées :

- Billé
- Combourtille
- Dompierre-du-Chemin
- Javené
- Lécousse
- Parcé
- Romagné
- St-Sauveur-des-Landes

Pour connaître les activités des clubs de retraités sur les communes listées ci-contre, vous pouvez contacter Monique Bertin (déléguée de secteur GEMOUV 35) au 02 99 98 83 26.

FOUGÈRES LES ACTIVITÉS DE L'OPPAR



L'OPPAR (Office Fougereais des Personnes à la Retraite) est une structure fédératrice d'associations fougereaises de personnes à la retraite.

Contacts :

06 78 23 11 51
ofpar@outlook.fr

Quoi ?	Où ?	Quand ?
Activités arts plastique	Fougères	2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi matin
Atelier Gymnastique de la mémoire - Atelier de 11 séances collectives	Fougères	
Tricot	Fougères	2 ^{ème} et 4 ^{ème} mercredi après midi

SECTION SPORTIVE « LES PAS PRESSÉS »

Marche nordique, marche nordique santé, rando santé, randonnée pédestre. Affiliés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Contacts :

06 89 29 27 98
mn.fougères@gmail.com



LAISSEZ-NOUS VOS COORDONNÉES !

Coupon à détacher et à envoyer au :
CLIC Haute Bretagne (ESCC Eugénie Duval)
1 rue Albert Camus,
35460 MAEN ROCH

Si vous le souhaitez, laissez-nous vos coordonnées pour que nous puissions vous contacter pour vous informer des actions de prévention, d'aide aux aidants et d'accès aux droits sur le territoire.

NOM :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Téléphone :

Mail : @

Date : / / Signature :

Les informations personnelles recueillies sur cette fiche sont nécessaires pour vous informer sur les actions de prévention santé et d'accès aux droits organisées sur le territoire. Ces données feront l'objet d'un traitement informatique par l'équipe du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) et conservées pendant 3 ans. Conformément à la loi informatique et libertés et au RGPD, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de celles-ci en contactant : clic@asso Haute Bretagne.



CARTE DU TERRITOIRE

Fougères
Agglomération



Couesnon Marches
de Bretagne

Liffré-Cormier
Communauté

Ne pas jeter sur la voie publique. Création graphique : Agence epoke. Vitre - Z407R11. Crédit image: shutterstock



Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Haute Bretagne est au service des personnes de 60 ans et plus et des personnes en situation de handicap ainsi que leurs proches.

Ses missions :

- Informer et conseiller sur :
 - Le maintien à domicile (aide et soins à domicile, portage de repas, téléassistance, adaptation du logement...),
 - Les structures d'accueil pour personnes âgées (accueil de jour, accueil temporaire, maisons de retraite...),
 - L'accès aux droits (aides financières auprès des caisses de retraite, de l'APA...).
- Évaluer les besoins et accompagner la mise en œuvre de réponses adaptées :
 - Émettre des préconisations,
 - Accompagner dans les démarches administratives,
 - Proposer des temps de concertation avec les intervenants professionnels.

L'aide apportée par le CLIC est gratuite et personnalisée dans le respect des choix de chacun. Les professionnels du CLIC sont soumis au secret professionnel. Pour compléter ces accompagnements individuels, le CLIC propose des actions de prévention et d'accès aux droits en lien avec les partenaires du territoire.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter : ☎ 02 99 98 60 23 ✉ clic@asso Haute Bretagne.fr