



Lettre d'information du CLIC de Rennes, Novembre 2019 / N°107

Favoriser l'accès à l'information,
participer aux rendez-vous locaux.

Lettre destinée à toutes personnes intéressées par la
qualité de vie des Rennais âgés.



RAPPEL : Déménagement du CLIC de Rennes

Pour déménagement le CLIC sera fermé **du lundi 4 novembre 2019 au vendredi 8 novembre 2019**.
Toutefois, l'accueil téléphonique sera assuré.

A compter du mardi 12 novembre 2019, vous retrouverez l'équipe du CLIC dans la Maison des Aînés et des Aidants au 34 place du Colombier Rennes.



La Ville de Rennes va ouvrir la Maison des Aînés et des Aidants le 12 novembre 2019.

Inscrit au programme de mandat, en déclinaison de la politique gérontologique « Rennes Ville-amie des aînés », la Maison des Aînés et des Aidants (MDAA) sera un lieu ressources pour les jeunes retraités, les personnes âgées, les aidants familiaux, les professionnels mais aussi toutes les personnes s'intéressant à la question de l'avancée en âge (étudiants, chercheurs...). La Ville a confié à son CCAS la mission de gérer l'équipement. Un nouveau service sera ainsi créé intégrant le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC).

Cette maison se construit de manière partenariale et participative, elle fonctionnera avec les citoyens et les partenaires du territoire.

Située 34 place du Colombier à Rennes, il s'agit, de par sa visibilité, d'un lieu accessible pour tous les rennais.

Elle proposera :

- Un accueil chaleureux
- Des informations
- Des temps d'écoute
- Des groupes d'échanges et d'information
- Des conseils personnalisés sur le numérique, sur l'aménagement du logement
- Des sorties, des temps ludiques et festifs pour prévenir l'isolement.

Elle comprendra :

- Un espace d'accueil pour tous les publics dont un lieu de convivialité
- Des espaces confidentiels pour des entretiens individuels
- Un appartement témoin avec cuisine, chambre, salle de bains, salon adapté à la perte d'autonomie permettant des démonstrations par des ergothérapeutes, des aides-soignants, et servant aussi de lieu de formation aux professionnels
- Un espace numérique
- Des salles de conférences et de réunions
- Des bureaux

La MDAA sera ouverte le lundi de 14h à 17h30 et du mardi au vendredi de 9h à 17h30 en continu. Des événements seront également proposés le week-end.

A vos agendas...

Jeudi 7 novembre 2019 : Qualité de l'air intérieur

Rencontre dans le cadre des « **Je(u)dis santé** » - Rencontres gratuites et ouvertes à tous, organisées par la ville de Rennes et animées par des acteurs locaux. Espace Santé Olivier Sabouraud, 7 rue de Normandie Rennes. A 18h30. Renseignements et réservations conseillées auprès de la Direction Santé Publique Handicap : dsph@ville-rennes.fr - 02 23 62 22 11

Dimanche 10 novembre 2019 : Agatha Christie

Dimanche 24 novembre 2019 : Le post impressionnisme

Université du temps Libre (UTL). Conférences du dimanche.

Lieu : Musée des beaux Arts, 20 quai Emile Zola Rennes. A 14h30.

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles. Informations complémentaires : UTL, 3 place du Colombier Rennes. Tél : 02 99 35 04 24

Mercredi 13 novembre 2019 : Continence, sexualité des seniors : parlons-en !

« Y a-t-il un impact de l'âge sur la continence ? Sur la sexualité ? Rien n'est moins sûr. Venez évoquer les changements physiologiques avec le temps qui modifient notre corps tels la ménopause, le fonctionnement de la prostate, l'impact de la perception de notre corps... Nous aborderons ces questions essentielles que sont le maintien de la continence et de la sexualité avec l'avancée en âge. La place des traitements ? la rééducation ? Vers qui se tourner ? Comment s'adapter ? »

Conférence animée par le Dr Aude THEAUDIN, gériatre.

De 14h00 à 16h00. Lieu : Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc - Arrco Bretagne, 5 rue Louis Kérautret Botmel Rennes. Conférence ouverte au grand public sur inscription au 02 99 92 25 25.

Dimanche 24 novembre 2019 : Dimanche Tout Tannou.

Inscription à l'OPAR au plus tard le lundi avant le dimanche : 02 99 54 22 23

A vos agendas

« Viens je t'emmène, la semaine des sorties entre génération »

Agir pour prévenir l'isolement des aînés est un engagement de la ville de Rennes dans le cadre de la démarche Rennes Villes Amies des Aînés (ReVAA).

Initié par le magazine Notre temps en partenariat avec le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés (RFVAA), ce rendez-vous est propice aux sorties, découvertes, rencontres et au lien social.

Avec les acteurs du territoire la ville de Rennes se mobilise pour la 5^{ème} édition, du 18 novembre au 1^{er} décembre 2019.

Pendant deux semaines plus de 50 propositions de sorties sont proposées : échanges, balade, chant, théâtre, conférence, calligraphie, visite de l'hôtel de Ville.... Il n'est pas nécessaire d'adhérer à une association ou à un club pour participer à ces activités, qui sont pour la plupart gratuites.

Le programme est disponible sur metropole.rennes.fr ainsi que dans de nombreux lieux (les mairies et directions de quartier, l'hôtel de Ville, les bibliothèques, les centres sociaux, la Maison des Aînés et des Aidants, les Champs libres, l'OPAR, l'UTL, Les 3 Maisons, l'association Jeanne d'Arc...)

Lien : [Programme - "Viens Je t'emmène" 2019- Rennes](#)



Viens, je t'emmène

Ensemble, prévenons l'isolement des aînés

Du 18 novembre au 1^{er} décembre 2019

Tout le programme sur metropole.rennes.fr

A la découverte de nos méninges !

Atelier gym cérébral. Tous les jeudis matins du 28 novembre 2019 au 13 février 2020 à 10h à la Résidence Autonomie Le Colombier, 2 allée Marcel VIAUD Rennes. Durée : 1h30. Animation : proposée par Brain Up . Sur inscription auprès de la résidence Autonomie Le Colombier au 07 72 38 76 44 ou 02 99 30 92 17

Le Cours des Arts, résidence intergénérationnelle : plus qu'un logement, un concept de vie !

Début 2013, Néotoa est désigné lauréat de l'appel à projet Rennes Métropole portant sur la réalisation d'une résidence intergénérationnelle innovante et reproductible. En proposant ce projet, Néotoa reste dans la continuité de ses actions en faveur du renforcement du lien social et de la lutte contre l'isolement.

La résidence intergénérationnelle **Le Cours des Arts** s'inscrit dans la dynamique « Rennes, Ville Amie des Aînés ». Cette opération a été lauréate de l'appel à projets « logements sociaux innovants 2014-2015 » lancé par la région Bretagne. Ce projet est intrinsèquement concerté puisque la ville de Rennes, Rennes Métropole, les institutions et les habitants de Beauregard sont également partenaires de cet habitat innovant.

La résidence, située à l'angle de la rue Aurélie Nemours et de l'avenue Germaine Dulac, se compose de 119 logements dont :

- Des logements partagés pour favoriser l'entraide intergénérationnelle :

L'association de deux logements, un logement adapté à une personne senior et un grand logement familial, reliés par une pièce commune. Chaque logement dispose d'un accès privatif à la pièce partagée commune. La destination de cette pièce reste au libre choix des habitants : bureau, salle de jeux, ...

- Une salle de convivialité pour impulser du lien social :

Un espace de 70 m², équipé d'une cuisine et de WC adaptés, permettant aux habitants de partager des moments conviviaux. Une buanderie et un bureau pour le coordinateur Neotoa qui participe à la qualité de vie de la résidence, sont attenants à la salle commune.

- Un îlot de verdure au cœur de la résidence :

Des jardins partagés et aménagés mis à la disposition des habitants.

- Des ateliers d'artistes. Six ateliers et ateliers logements prennent place au sein de la résidence. Ils favorisent le partage de pratiques culturelles au sein de la résidence et du quartier de Beauregard.

Contact : Eric Gueret – coordinateur de vie sociale : eric.gueret@neotoa.fr 02.23.48.80 00



Planète Séniors

En relation avec la rentrée des livres, Planète Séniors s'est rendue dans la librairie « La Petite Marchande de prose », à Montfort-sur-Meu : comment une librairie d'une commune rurale ou "rurbaine" résiste-t-elle à la grande distribution et les sites marchands Internet, comment choisit-elle ses livres... Les séniors évoquent leur relation au livre : comment sont-ils venus à la lecture ? Ont-ils toujours lu ? Et quel livre les a marqués ? TVR (canal 35 TNT), jeudi, 13H30; vendredi, 15H; samedi, 17H45; dimanche, 19H15; lundi, 16H, mercredi, 14H45. Et sur www.tvr.bzh, [REPLAY](#), [VIE QUOTIDIENNE](#), [PLANÈTE SÉNIORS](#).



Rubrique C pratique sur TVR Soir

La rubrique C pratique est diffusée lors du Journal du soir, en général, le 3^{ème} jeudi du mois vers 18h30. Cette rubrique traite de services, événements ou actions relatives au Bien vieillir.

Ce mois-ci, le 4mn de C pratique: **la valorisation des métiers de l'aide à domicile** https://www.tvr.bzh/interactiv_video_player/246416?end=840&#t=600



L'art de bien vieillir !

Ateliers initiés par le Centre Socioculturel des Longs Prés dans le cadre des « jeudis de la santé, ils se dérouleront les 7, 14, 21 et 28 novembre 2019 de 14h à 16h.

Ces ateliers proposeront une initiation à l'art de « bien » vieillir, visant à conduire chaque participant à renouer avec une approche positive de cette période de sa vie.

Ils seront animés par Anne HORVAIS, psychologue clinicienne.

Renseignements et inscriptions au Centre Socioculturel des longs Prés , 3 rue des longs Prés Rennes 02 99 38 43 86



Invitation à la lecture

Habiter chez soi jusqu'au bout de sa vie

Gérontologie et société n° 152 vol.39 - 2017 - Edité par la CNAV

Résumé : Coordonné par Pascal Dreyer, Leroy Merlin Source, ce numéro de Gérontologie et société interroge la manière dont l'individu, lors de son passage à la retraite, réinvestit son domicile.

Cet ouvrage est empruntable au Pôle documentation du CLIC : 02 23 62 21 40

Catalogue des ouvrages empruntables du CLIC : <https://metropole.rennes.fr/le-clic-information-et-conseil-aux-personnes-agees>. Il se trouve dans les documents à télécharger à gauche de la page..

Aide aux aidants...

- **Bistrot Mémoire Rennes** . Programme et renseignements : <http://bistrot-memoire.com/rennes/>
- **Le Temps des aidants, un temps mensuel pour les aidants....**



Vous êtes aidant accompagnant un proche âgé de 60 ans et plus ? Ce temps d'écoute, d'échange, de soutien, de conseils vous est dédié !

Au sein de la maison des Aînés et des Aidants, le CLIC de Rennes vous propose le premier jeudi de chaque mois un temps co-animé par un psychologue et un travailleur social. Dans un cadre convivial, un temps de pause propice à la rencontre et à l'échange...

Vous ne serez plus seul face à vos questions ! Ainsi, Cela vous permettra d'être soutenu, informé, guidé, accompagné dans votre quotidien.

Cette action est financée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées d'Ille et Vilaine

La première rencontre vous est proposée le jeudi 5 décembre 2019 de 14h à 16h sur le thème :

« Vous avez dit aidant ? »

Renseignements et inscription préalable au CLIC de Rennes au **02.23.62.21.40**.



Ethique à domicile, parlons-en !

Vendredi 22 novembre 2019 de 9h à 17h. Hôtel de Rennes Métropole, 4 avenue Henri Fréville Rennes. Salle du Conseil. Journée de réflexion proposée aux professionnels engagés dans le soutien et l'accompagnement des personnes vulnérables à domicile par Ethidom (groupe de réflexion dédiée au domicile) de l'Espace de Réflexion Ethique de Bretagne (EREB). Inscription gratuite obligatoire : https://www.espace-ethique-bretagne.fr/evenements/journees_ethiques/ethique-a-domicile-parlons-en/

Déménagement du CLIC !

L'atelier pluridisciplinaire, regards croisés sur des situations difficiles aura lieu : **le jeudi 21 novembre 2019**. Après-midi au CLIC.

Les réunions mensuelles de coordination autour des situations individuelles ont toujours lieu sur les quartiers, planning sur demande au CLIC.

Fermeture du CLIC pour déménagement du lundi 4 novembre 2019 au vendredi 8 novembre 2019.
Toutefois, l'accueil téléphonique sera assuré.

A compter du mardi 12 novembre 2019, vous retrouverez l'équipe du CLIC dans la Maison des Aînés et des Aidants au 34 place du Colombier Rennes.

Heures d'ouverture : lundi : 14h à 17h / du mardi au vendredi : 9h à 12h30 / 13h30 à 17h

Tél. 02 23 62 21 40 / clic@ccasrennes.fr