



Pays  
de Brocéliande

Syndicat Mixte

Territoire d'avenir

# Programme\* d'actions de prévention pour les personnes de plus de 60 ans sur le Pays de Brocéliande

2023 - 2024

\* sous réserve de modification

Ce programme d'actions de prévention s'adresse aux personnes de plus de 60 ans. Il est mis en place avec le soutien des communes du Pays de Brocéliande. Les actions sont coordonnées par le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) en lien avec des acteurs du territoire et des professionnels.

N'hésitez pas à vous rapprocher de vos Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) pour vous renseigner sur l'organisation d'éventuelles actions complémentaires sur votre commune.



## Contact

CLIC du Syndicat mixte du Pays de Brocéliande  
au 02 99 06 32 45 ou à clic@pays-broceliande.bzh



# De septembre 2023 à mars 2024

Chaque année, *Pour Bien Vieillir Bretagne* vous donne les clés d'une retraite réussie en vous proposant de participer à des actions de prévention abordant de nombreuses thématiques sous forme de réunions d'information, conférences ou ateliers. Ces moments d'échanges et de convivialité animés par des professionnels vous permettent de bénéficier de conseils adaptés et d'acquérir les bons réflexes pour préserver votre santé.

**Après la première rencontre, des ateliers vous sont proposés afin de compléter vos connaissances.**

Plus d'informations sur le site : [www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)



## Equilibre

**Travailler l'équilibre, apprendre à se relever après une chute, à améliorer sa coordination**

L'objectif des ateliers est d'améliorer son équilibre, de dédramatiser les chutes, d'apprendre à se relever seul et de vous conseiller en matière d'activités physiques, d'hygiène de vie et d'aménagement de l'habitat.

⇒ Mardi 5 septembre 2023 à 10h à Iffendic

*Salle des fêtes, boulevard Saint-Michel*

Renseignements à la Mairie au 02 99 09 70 16



⇒ Mardi 19 septembre 2023 à 13h45 à Montauban-de-Bretagne

*Centre Victor Hugo, avenue de la gare*

Renseignements Pôle seniors de Montauban-de-Bretagne au 02 99 61 14 16



⇒ Mardi 12 décembre 2023 à 14h à La Chapelle-du-Lou-du-Lac

*Mairie - Salle Ferdinand Busnel*

Renseignements au 06 31 36 53 71





# Nutrition

**Apprendre à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans se ruiner et à garder la forme**

Une alimentation diversifiée et une activité physique régulière sont des éléments indispensables à une approche positive de la santé. Dans une ambiance conviviale et dynamique, vous serez informé des effets de l'alimentation sur la santé. Vous prendrez conscience de votre comportement en matière d'alimentation et vous développerez de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

⇒ Lundi 25 septembre 2023 à 10h à Bédée

Centre social, rue Joseph Filiaux

Renseignements au CCAS au 02 99 06 18 25 ou [ccas@ville-bedee.bzh](mailto:ccas@ville-bedee.bzh)



⇒ Mardi 9 janvier 2024 à 9h30 à Saint-Méen-le-Grand

Espace France Services, 22 rue de Gaël

Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25



# Activité physique adaptée

**Pratiquer une activité physique pour bien vieillir**

La pratique d'une activité physique régulière participe à la diminution de la fréquence et de la gravité des chutes, à une amélioration des capacités respiratoires, une meilleure image de soi et une meilleure résistance.

⇒ Montfort-sur-Meu (programmation en cours d'élaboration)  
Renseignements à l'Office des sports Saint-Méen Montauban  
au 07 69 39 15 33





# Sommeil

**Mieux le comprendre, mieux le gérer... Les rythmes de vie, la santé, le bien-être**

- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés d'endormissement
- Découvrir les différences entre difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles

⇒ Mardi 9 janvier 2024 à 10h à Talensac

Renseignements au 07 86 44 22 55 ou à [action.sociale.talensac@orange.fr](mailto:action.sociale.talensac@orange.fr)



⇒ Mardi 30 janvier 2024 à 14h30 à Montauban-de-Bretagne

Renseignements au Pôle seniors de Montauban-de-Bretagne au 02 99 61 14 16



# Mémoire

**La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?**

- Comprendre son fonctionnement et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien
- Prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou, au contraire, de l'entraver
- Reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives, physiques et mentales
- Recevoir des conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau

⇒ Vendredi 20 octobre 2023 à 14h à Monterfil

Salle Maison du patis

Renseignements à la Mairie au 02 99 07 90 47 ou [ccas@monterfil.fr](mailto:ccas@monterfil.fr)





# Bienvenue à la retraite

***A la retraite, une nouvelle vie commence !***

- Vivre sa retraite avec plaisir : réflexion sur cette nouvelle étape de vie, l'importance du lien social
- Prendre soin de sa santé : bien dans sa tête et bien dans son corps
- Etre actif au quotidien : activités, loisirs, engagements associatifs, que faire de son temps libre ?
- Connaître les démarches administratives et juridiques

⇒ Ateliers à partir du 19 septembre jusqu'au 12 décembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Méen-le-Grand

Espace France services, 22 rue de Gaël

Sur inscription à Neosilver au 09 80 80 43 15 ou à [contact@retraite-neosilver.fr](mailto:contact@retraite-neosilver.fr)

**NEOSILVER**  
LE PAYSAN ASSOCIÉ

⇒ Ateliers les 12 au 13 octobre 2023 de 9h30 à 16h30 à Plélan-le-Grand

Sur inscription au Centre social L'Interval au 02 99 06 88 90

**l'Interval**  
Initiatives & Partages



## Sérénité au volant

***Mobilisez vos capacités physiques et mentales pour une meilleure autonomie et conduite automobile***

La voiture est, par essence, l'un des moyens (voire le moyen) le plus commun pour garder son indépendance. L'atelier vise aussi à sensibiliser et à évaluer ses capacités de conduite.

⇒ Mardi 7 novembre 2023 de 14h à 16h à Saint-Méen-le-Grand

Salle du Complexe Socio-Culturel, 9 rue du Révérend Père Janvier

Renseignements à la Mairie au 02 99 09 60 61 ou à [ccas@stmeen.fr](mailto:ccas@stmeen.fr)

**Brain Up**  
Association







# Aidants

**Prenez soin de vous ! Eviter de s'affaiblir, de s'isoler, de développer certaines maladies...**

Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous sentez seul ? Vous avez besoin d'échanger dans un espace convivial et bienveillant ? Des solutions existent pour prendre soin de vous tout en vous occupant de la personne que vous accompagnez. Les actions proposées vous aident à prendre soin de vous (relaxation, gestion du stress, etc.) et vous informent sur les relais locaux d'accompagnement car les solutions de répit existent.

⇒ Lundi 13 novembre 2023 de 14h à 16h à Montfort-sur-Meu

*Salle des Disous, derrière la Mairie*

Renseignements au CCAS au 02 99 09 00 17 ou [action.sociale@montfort-sur-meu.fr](mailto:action.sociale@montfort-sur-meu.fr)



# Numérique

**Découvrir le numérique et s'initier à l'utilisation d'une tablette**

- Apprendre à naviguer sur Internet en toute sécurité (mots de passe, antivirus)
- Réaliser vos démarches administratives
- Savoir communiquer en ligne (réseaux sociaux, utiliser et gérer une boîte mail...)
- Eviter les pièges et les arnaques sur la toile

⇒ Lundi 8 janvier 2024 à 9h30 à Iffendic

Renseignements à l'ASEPT au 02 98 85 79 25



⇒ Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024 à 10h à Landujan

*Médiathèque, 7 rue de Montauban*

Renseignements à la Médiathèque de Landujan au 09 67 04 68 78





## Et aussi sur le territoire...

Sur le Pays de Brocéliande sont également proposées d'autres actions pour prévenir la perte d'autonomie et favoriser le lien social (ateliers, conférence, forum...).



## A la Résidence de l'Ourme

**Tables ouvertes : maintenir le lien social en partageant un repas, en participant à un atelier**

Les personnes retraitées habitant à domicile peuvent prendre un repas tous les midis, du lundi au vendredi, à la Résidence autonomie de l'Ourme à Montfort-sur-Meu (menus au choix). Cette solution permet de tisser des liens sociaux avec des personnes de son âge et d'aider à maintenir un équilibre alimentaire. Par ailleurs, il est proposé aussi, dans le cadre des repas du midi ouverts aux extérieurs, des ateliers de préparation de repas partagé (conseil en nutrition, envie de cuisiner, goût des aliments) animés par un cuisinier.

**Des activités afin de préserver sa santé et partager de bons moments**

- Plaisir de pratiquer un sport et de découvrir des nouvelles activités
- Maintien et amélioration de ses capacités motrices
- Stimulation cognitive et sensorielle

Venez passer un moment de détente, de découverte et de partage !

⇒ Plusieurs ateliers

- > Escrime adapté à partir de septembre, le lundi
- > Equilibre, le jeudi après-midi
- > Découverte du parcours santé dans le parc de la résidence

Renseignements à la Résidence autonomie de l'Ourme au 02 99 09 03 86







# Seniors à la page et Votre bibliothèque vous livre

## *Tablettes, livres et livres audio*

Proposés par les bibliothèques et médiathèques de Saint-Méen Montauban :

- Ateliers *Tablettes* pour s'initier à la tablette numérique, prendre des photos, communiquer avec ses proches, créer une carte de vœux, découvrir des applications...
- Démarche *Facile à lire* : parcourir des livres adaptés aux textes courts, une mise en page aérée, une police de caractères grande et lisible, des phrases brèves au vocabulaire simple...
- Livres audio Daisy : permettre aux personnes malvoyantes, non-voyantes ou en perte d'autonomie d'écouter un livre lu par un lecteur via un CD (catalogue de plus de 50 000 titres : nouveautés, romans, documentaires...)
- Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité : service gratuit de portage à domicile (livres, magazines, CD, DVD...)

⇒ Rendez-vous dans les 14 bibliothèques/médiathèques  
de la Communauté de communes Saint-Méen Montauban



## Réflexologie

### *Apporter détente et mieux-être*

Ateliers de réflexologie en collectif animés par une réflexologue. La réflexologie est une pratique manuelle thérapeutique basée sur la stimulation de points réflexes situés sur différentes parties du corps.



⇒ Une séance par mois, le deuxième jeudi de chaque mois, à Talensac  
Renseignements au 07 86 44 22 55 ou à [action.sociale.talensac@orange.fr](mailto:action.sociale.talensac@orange.fr)





# Pour les aidants

## *L'aide en (parenthèse), prendre soin de soi afin de prendre soin de l'autre*

Vous accompagnez un proche de plus de 60 ans, participez aux ateliers sophrologie, art-thérapie, socio-esthétique, intervention de coach de vie, hypnothérapeutique... pour :

- Rompre le sentiment d'isolement
- Prendre du temps pour soi
- Trouver un lieu de répit
- Partager ses expériences
- Se changer les idées
- Créer des contacts

⇒ 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2023

23 janvier, 20 février, 26 mars 2024

à la Médiathèque de Landujan

Renseignements auprès du CLIC au 02 99 06 32 45



## *Plateforme d'accompagnement et de répit en individuel ou en collectif*

Nouveau service de soutien aux aidants qui accompagne au quotidien une personne âgée en perte d'autonomie ou atteinte d'une maladie neuro-évolutive pour :

- Apporter écoute et soutien
- Informer et comprendre la maladie
- Accompagner vers des solutions
- Echanger et rencontrer d'autres aidants
- Proposer des activités
- Partager des moments conviviaux

▪ Orienter vers nos partenaires et services existants en fonction de vos besoins  
*Des rendez-vous sont possibles sur site, à proximité de chez vous ou à domicile pour construire ensemble une réponse adaptée aux besoins et aux attentes*

⇒ Rendez-vous au Café des aidants une fois par mois à Montfort-sut-Meu

Renseignements au 02 90 02 36 37 ou [accompagnants@cias-ouest-rennes.fr](mailto:accompagnants@cias-ouest-rennes.fr)





# Sport Santé

*Des activités physiques afin de préserver et d'améliorer la santé*

Gym, multi-activités, marche, marche nordique sont autant d'activités proposées de manière adaptée et encadrées par des éducateurs diplômés . Plusieurs paramètres physiques sont travaillés : souplesse, mobilité, équilibre, capacités cardio-respiratoires, renforcement musculaire, réflexes, mémoire...

⇒ Différents créneaux sur les territoires de Saint-Méen Montauban et Montfort communauté



Renseignements à l'office des sports Saint-Méen Montauban au 07 69 39 15 33



## Question alimentation

*La nutrition, où en êtes-vous ? Mieux vivre au quotidien avec une maladie chronique en adaptant son alimentation*

Mikadope Santé, la maison de santé des professionnels de Boisgervilly, Médréac et Montauban propose des ateliers sur la nutrition pour des personnes atteintes d'une ou plusieurs maladies chroniques. Ateliers animés par une diététicienne autour de différents thèmes (le sel et les graisses, le sucre, la lecture des étiquettes, la constipation, le poisson, etc). Certains ateliers se terminent par un repas partagé.

⇒ 11 septembre 2023 à Boisgervilly

18 septembre 2023 à Montauban-de-Bretagne

21 novembre 2023 à Landujan

28 novembre 2023 à la Chapelle-du-Lou-du-Lac

Saint-Uniac (programmation en cours d'élaboration)

Renseignements à Montauban Santé 35 au 06 34 65 51 55

ou [coordo.msp.montaubansante35@gmail.com](mailto:coordo.msp.montaubansante35@gmail.com)





# Multi-activités pour les séniors

*Pour maintenir le lien social en fonction des besoins et en s'appuyant sur les ressources du territoire*

L'association L'Inter'Val, agréée centre social, oeuvre sur le territoire de Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel avec pour objectifs principaux d'accompagner les habitants et de maintenir le lien social. Ainsi de nombreuses activités sont proposées : gym "séniors", groupe de convivialité, sorties culturelles ou nature, des marches, des cafés séniors thématiques... Il y en a pour tous les goûts.



⇒ Renseignements à L'Inter'Val - Plélan-le-Grand au 02 99 06 88 90



## Danse sportive adaptée, le Hip-Hop

*Offrir à chacun l'opportunité de danser, quelque soit son âge, son handicap ou sa condition physique, par des séances adaptées*

Le CCAS et la structure de Clément Noël, Hip-Hop Happiness, vous proposent de découvrir et pratiquer la danse en station assise ou debout

⇒ Le lundi à 10h30 à partir du 11 septembre 2023 à Boisgervilly

*Salle communale du Bois Joly*

Le vendredi à 14h30 à partir du 15 septembre 2023 à Montauban-de-Bretagne

*Salle de convivialité de la Maison Hélène*

Renseignements au pôle séniors de Montauban-de-Bretagne au 02 99 61 14 16





# Isolement des séniors

**Renforcer les liens sociaux, rencontrer des bénévoles, participer à des sorties...**

Le CCAS propose des visites au domicile des personnes âgées isolées. Ces rencontres sont assurées par les Ambassadeurs de solidarité de l'équipe citoyenne MONALISA (Mobilisation Nationale contre l'Isolement Social des Agées). Leurs missions sont de recréer du lien social autour des aînés, d'échanger sur la vie quotidienne et d'informer sur les activités de la commune. Plusieurs fois dans l'année, il est organisé le café des ambassadeurs, un temps de convivialité permettant de réunir ces séniors.

⇒ Ambassadeurs de solidarité - CCAS de Montfort-sur-Meu  
Renseignements à la Mairie au 02 99 09 00 17



**Mettre en contact une personne âgée en situation d'isolement avec un bénévole du réseau**

Le «réseau solidaire» propose qu'un bénévole rende visite régulièrement à une personne âgée isolée, à une fréquence convenue suite à une première rencontre. Les bénévoles peuvent effectuer des visites de convivialité, accompagner pour de la marche, partager un repas ou un café, jouer à des jeux de société... Le but étant de rompre l'isolement et partager des moments de joie et de convivialité.

⇒ Renseignements au CCAS de Montauban-de-Bretagne au 02 99 06 35 67







# Semaine bleue - 2 au 8 octobre 2023

Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social qu'ils jouent dans notre société.

⇒ Renseignements :

*LA SEMAINE BLEUE*

- > Pôle seniors de Montauban-de-Bretagne au 02 99 61 14 16
- > Montfort communauté au 02 99 09 88 10  
ou dans les Mairies de Montfort communauté



## Un problème de transport

Si vous rencontrez des problèmes de déplacement pour participer à ces actions, vous pouvez contacter le CLIC qui vous indiquera si des solutions de transport existent sur votre commune au 02 99 06 32 45.







# “ DES ACTIONS POUR VOUS”



Avec le soutien financier de

