



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

2024 - 2025

* 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 2024 à mai 2025

Chaque année, l'association *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



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

⇒ Jeudi 12 septembre 2024 à 14h00 à **Maxent**

Garderie municipale

Renseignements et inscriptions auprès de la Mairie
au 02 99 06 70 15 ou à mairie@maxent.fr



⇒ Début 2025 à **Quédillac** - Programmation en cours

Renseignements et inscriptions auprès de la Mairie
au 02 99 06 22 53 ou espaceculturel@quedillac.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.

⇒ Début 2025 à **Talensac** - Programmation en cours
Renseignements et inscriptions au CCAS au 07 86 44 22 55
ou à action.sociale.talensac@orange.fr



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.

⇒ Jeudi 26 septembre 2024 à 15h30 à **Bréal-sous-Montfort**
Résidence les Jasmins, rue du Lieutenant Quinn
Renseignements et inscriptions à la Résidence « les Jasmins »
au 02 30 30 10 50 ou à contact.breal@residencelesjasmins.fr



⇒ Lundi 30 septembre 2024 à 14h30 à **Montauban-de-Bretagne**
Centre Victor Hugo, 14 avenue de la Gare
Renseignements et inscriptions auprès du pôle seniors
au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.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

A destination des jeunes retraités de moins de 2 ans

⇒ Ateliers du mardi 07 janvier au mardi 04 mars 2025 à Iffendic

Sous-sol de la salle des fêtes, boulevard Saint-Michel

Sur inscriptions à l'ASEPT

au 02 98 85 79 25 ou à contact@asept-bretagne.fr



Mémoire

La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?

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

⇒ Lundi 02 décembre 2024 à 9h30 à Saint-Méen-le-Grand

Espace France services, 22 rue de Gaël, salle des Philoiserries

Renseignements et inscriptions à la Mairie

au 02 99 09 60 61 ou ccas@stmeen.fr



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.

⇒ Vendredi 27 septembre 2024 à 14h00 à **Montfort-sur-Meu**
Salle des Disous - à l'arrière de la Mairie
Renseignements et inscriptions au CCAS
au 02 99 09 00 17 ou à actionsociale@montfort-sur-meu.bzh



Numérique

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

- Apprendre à utiliser une tablette numérique
- Naviguer sur internet
- Utiliser une boîte mail
- Communiquer avec ses proches
- Télécharger des applications, etc.

⇒ Jeudi 16 janvier 2025 à 10h00 à **La Chapelle-du-Lou-du-Lac**
Salle Ferdinand Busnel près de la Mairie
Renseignements et inscriptions à la Mairie
au 02 99 06 52 51 ou au 06 31 36 53 71





Et aussi sur le Pays de Brocéliande...

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



Seniors à la page et Votre bibliothèque vous livre

Tablettes, livres et livres audio

Proposés par les bibliothèques et médiathèques du réseau BIM ! :

- Ateliers *tablettes et outils numériques* pour s'initier, prendre des photos, communiquer, créer une carte de vœux, découvrir des applications...
- Démarche *Facile à lire* : livres adaptés aux textes courts, mise en page aérée, police de caractères grande et lisible, 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...)
- Portage à domicile (livres, magazines, CD, DVD...) : service gratuit pour les personnes ayant des problèmes de mobilité

L'adhésion aux bibliothèques et médiathèques du territoire est gratuite. Un système de navette documentaire permet d'accéder facilement à plus de 110 000 documents.

⇒ Rendez-vous dans les 14 bibliothèques/médiathèques de la **Communauté de communes Saint-Méen Montauban** et sur le site bim-mediatheques.fr





A la résidence des jardins carrés

Atelier cirque : découverte et plaisir

Moment de découverte et de dépassement de soi dans un rapport positif au corps. Un temps ludique pour prendre plaisir à être ensemble avec *La Compagnie La plaine de joie*.

⇒ Les mercredis du 02 octobre 2024 au 05 mars 2025 à **Talensac** (10 séances)
Salle de l'Arbre d'or à la Résidence des jardins carrés

Sophrologie - Bien-être : Apporter détente et mieux-être

Ateliers de sophrologie en collectif animés par un professionnel. C'est une discipline basée sur des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation. Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son bien-être physique et mental, et à développer mieux-être et détente.

⇒ Les mardis du 24 septembre au 17 décembre 2024 à **Talensac** (7 ateliers)
Salle de l'Arbre d'or à la Résidence des jardins carrés

❖ Pour ces deux actions, renseignements et inscriptions
à la Résidence des jardins carrés
au 07 86 44 22 55 ou à action.sociale.talensac@orange.fr





A la Résidence de l'Ourme

Tables ouvertes : maintenir le lien social en partageant un repas, ou participer à un atelier culinaire

- Venir manger des repas variés et adaptés aux personnes âgées, rencontrer d'autres personnes et découvrir la Résidence
- Possibilité de participer à des ateliers culinaires pour préparer avec un cuisinier un repas et le partager en petit groupe
- Service proposé tous les jours de la semaine (*week-end et jours fériés compris*)

« Les lundis » et « les jeudis de l'Ourme » : des activités afin de préserver sa santé et partager de bons moments

Participer à des activités variées et adaptées : développer vos capacités motrices, améliorer vos capacités fonctionnelles et votre attention, préserver votre autonomie... Cycle de 6 séances minimum.

- Les lundis de l'Ourme : gym/escrime
- Les jeudis de l'Ourme : gym/mouvance

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

Possibilités de déjeuner au restaurant de la résidence (selon disponibilités)

❖ Pour ces actions, renseignements et inscriptions
à la Résidence autonomie de l'Ourme à **Montfort-sur-Meu**
au 02 99 09 03 86

Possibilité de transport pour les activités sur demande





Sport Santé

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

OFFICE CANTONAL DES SPORTS SAINT-MÉEN MONTAUBAN

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...

⇒ Sur les territoires de la **Communauté de communes Saint-Méen Montauban et Montfort communauté**

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



ASSOCIATION «POUR RÉUSSIR AUTR'MENT»

La pratique d'une activité physique régulière et progressive permet de mobiliser le corps entier et répond ainsi à un intérêt sur le plan de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire. La régularité et la lutte contre la sédentarité des seniors a des bénéfices sur la santé et retarde ainsi la perte d'autonomie.

⇒ Renseignements et inscriptions pOur Réussir AUtr'mEnt à **Saint-Thurial**
au 06 38 89 65 54 ou à asso.pourreussiraument@gmail.com



? Question alimentation

Participer à des ateliers nutrition : « Je cuisine pour ma santé »

Mikadope Santé, la maison de santé des professionnels de Boisgervilly, Médréac et Montauban propose des ateliers de cuisine avec repas partagé avec une diététicienne. Venez acquérir des connaissances pour modifier vos comportements alimentaires et passer un moment de convivialité.

- ⇒ 10 septembre 2024 à **Landujan** : repas rapide
- 17 septembre 2024 à **Montauban-de-Bretagne** : le poisson
- 30 septembre 2024 à **Saint-Uniac** : les épices
- 14 octobre 2024 à **Médréac** : les légumes secs
- 28 octobre 2024 à **la Chapelle-du-Lou-du-Lac** : grands -parents et petits-enfants
- 06 novembre 2024 à **Landujan** : le poisson
- 25 novembre 2024 à **Médréac** : revisitons les plats traditionnels
- 19 novembre 2024 à **Montauban-de-Bretagne** : repas de fête
- 03 décembre 2024 à **Saint-Uniac** : repas de fête
- 09 décembre 2024 à **La Chapelle-du-Lou-du-Lac** : repas de fête

Renseignements et inscriptions auprès de Montauban Santé 35
au 06 34 65 51 55 ou coordo.msp.montaubansante35@gmail.com





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
- Maintenir le lien social

- ⇒ 21 mai 2024 : atelier créatif Tataki-Zome
04 juin 2024 : atelier socio-esthétique
17 septembre 2024 : intervention d'une coach de vie
15 octobre 2024 : découverte de la musicothérapie
19 novembre 2024 : atelier socio-esthétique
17 décembre 2024: atelier créatif linogravure
21 janvier 2025 : intervention d'une coach de vie
25 février 2025 : socio-esthétique
18 mars 2025: découverte de la réflexologie palmaire
22 avril 2025 : intervention d'une nutritionniste
20 mai 2025 : goûter-papote

à la **Médiathèque de Landujan**

Renseignements auprès du CLIC

au 02 99 06 32 45 ou à clic@pays-brocéliande.bzh

Médiathèque
l'arc-en-ciel

Pays
de Brocéliande
Système Média
Territoire d'avenir



Accompagn'aidants : plateforme d'accompagnement et de répit en individuel ou en collectif

Ce dispositif est un service de soutien aux aidants de personnes fragilisées par l'âge ou une maladie neuro-évolutive. Il vous propose :

- Un accompagnement individuel et/ou collectif pour construire une réponse adaptée à vos besoins et à vos attentes
- De l'écoute et du soutien
- De l'information pour mieux comprendre la maladie
- Un accompagnement vers des solutions de répit
- Des rencontres pour échanger avec d'autres aidants
- Des activités de bien-être pour rompre avec le quotidien
- Des orientations vers les partenaires et services existants sur le territoire



A Iffendic : rendez-vous au **Café des aidants** : échanges avec d'autres aidants, partages d'expériences, informations.

⇒ Sans inscription : un jeudi par mois, de 14h30 à 16h00 à la salle le Sport'Iff.
Les 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre 2024.

A Montauban-de-Bretagne : la **formation des aidants**, composée de 6 modules, permet de se questionner et d'analyser sa situation d'aidant, de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

⇒ Sur inscription, à partir du 24 septembre 2024 (places limitées)

A Saint-Méen-le-Grand : la **formation Mieux comprendre la maladie neuro-évolutive de mon proche**, composée de 5 modules, a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les réactions et les comportements de votre proche afin de faciliter le quotidien.

⇒ A partir du 19 novembre 2024 sur inscription (places limitées)

A Montfort-sur-Meu : un cycle d'**atelier de sophrologie Mieux gérer mes émotions et mon stress**

⇒ Programmation en cours pour début 2025

❖ Pour ces actions, renseignements et inscriptions auprès de la plateforme au 02 90 02 36 37 ou accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr



Se ressourcer et prendre du temps pour soi

Vous accompagnez l'un de vos proches au quotidien ? Prenez du temps pour prendre soin de vous !

L'association L'Inter'Val vous propose de découvrir un programme d'actions ressourçantes, animé par une sophrologue professionnelle.

La mobilité et la présence auprès de votre proche ne doivent pas être des freins, n'hésitez pas à nous contacter. Des solutions sont envisageables.

⇒ De septembre 2024 à mai 2025 sur les communes d'intervention de L'Inter'Val : **Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel**

Renseignements à l'association L'Inter'Val
au 02 99 06 88 90



Ciné débat « La promesse de l'aidant »

Le CCAS de Saint-Méen-le-Grand vous propose un ciné-débat gratuit autour du film *La promesse de l'aidant* tourné à Saint-Malo, en présence du réalisateur Edouard CARRION, avec le soutien du groupe Malakoff Humanis. A l'issue de la projection, un forum permettra de s'informer sur les solutions de proximité existantes, autour d'un pot de convivialité.

⇒ Le mardi 15 octobre 2024 à 14h00 à **Saint-Méen-le-Grand**

Au cinéma *Le Celtic* – rue Théodore Botrel

Inscriptions à la Mairie

au 02 99 09 60 61 ou ccas@stmeen.fr





Isolement des séniors

« Le Réseau solidaire » : mettre en contact une personne âgée en situation d'isolement avec un bénévole du réseau

A **Montauban-de-Bretagne**, 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 est de rompre l'isolement et de partager des moments de joie, de convivialité.

⇒ Renseignements au Pôle séniors
au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr

Café des séniors : sortir, rencontrer du monde, passer un moment de convivialité

Le CCAS de Montauban-de-Bretagne, avec Ouvre et change, l'ADMR et les bénévoles du Réseau solidaire, organisent le *Café des séniors* : des rencontres et des échanges autour d'un thème, suivis d'un temps convivial avec boisson et collation offerte.

⇒ Dernier jeudi du mois (*sauf septembre décalé au 10 octobre*) de 14h30 à 16h00
Au café Chez Louissette, en face de l'église, à Montauban-de-Bretagne
Renseignements et inscriptions au Pôle séniors
au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr

Attention places limitées à 20 personnes
Aide au transport possible par des bénévoles



« Ambassadeurs de solidarité » : renforcer les liens sociaux, rencontrer des bénévoles, participer à des sorties...

Le CCAS de Montfort-sur-Meu 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, est organisé le café des ambassadeurs, un temps de convivialité permettant de réunir ces seniors.

⇒ Renseignements au CCAS de **Montfort-sur-Meu**
au 02 99 09 00 17



« Balad'et vous », prendre un bol d'air pur en toute sécurité

L'association Vivons Chez Nous vous propose des sorties accompagnées « BALAD'ET VOUS ». Personnes dépendantes, marchant lentement ou en fauteuil, aidants, partez en balade. Partageons ensemble un moment convivial et un goûter dans des endroits bucoliques. Sorties encadrées par des soignants du service de soins et des bénévoles. Le transport est organisé à partir du domicile.

⇒ Renseignements au SSIAD « Vivons chez nous » de **Plélan-le-Grand**
au 02 99 06 90 44



Ciné-débat, « Un jour tu vieilliras » : sensibilisation à l'isolement

Le CCAS de Saint-Méen-le-Grand souhaite attirer votre attention sur la solitude et l'isolement de nos aînés. Venez découvrir un film touchant et porteur d'espoir.

Ciné-débat gratuit autour du film « Un jour tu vieilliras » en présence du réalisateur Edouard CARRION

⇒ Le mardi 12 novembre 2024 à 14h00 à **Saint-Méen-Le-Grand**

Au cinéma Le Celtic – rue Théodore Botrel

Réservations à la Mairie

au 02 99 09 60 61 ou ccas@stmeen.fr



SAINT-MÉEN-LE-GRAND



Accompagnement au deuil

Se reconstruire après le décès d'un proche

La perte d'un proche ou d'un être cher constitue une des étapes les plus marquantes de la vie. Ce programme, animé par une psychologue, vise à créer un temps d'échange bienveillant, à conseiller sur la manière d'appréhender le deuil, et d'identifier des leviers contribuant à la reconstruction.

⇒ Conférence le mardi 10 septembre 2024 de 10h00 à 12h00 à **Iffendic**

A la salle des fêtes

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS d'Iffendic

au 02 99 09 97 63 ou à ccas@iffendic.bzh

Possibilité de s'inscrire par la suite à un atelier de 5 séances thématiques (du 24 septembre au 5 novembre de 10h à 12h) - Places limitées





Semaine bleue

LA SEMAINE BLEUE

30 septembre au 6 octobre 2024

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.

⇒ A Montauban-de-Bretagne :

Programmation en cours

Renseignements au Pôle seniors

au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr



⇒ A Montfort communauté

Le lundi 30 septembre 2024 :

- à 14h30 à **Montfort-sur-Meu** : ciné seniors *Un petit truc en plus*

Le mardi 01 octobre 2024 :

- à 14h30 à **Pleumeleuc** : séance de yoga et qi gong

Le mercredi 02 octobre 2024 :

- à 10h00 à **Saint-Gonlay** : séance de zumba adaptée

- à 14h30 à **Bédée** : séance de « line dance »

Le vendredi 04 octobre 2024 :

- à 10h00 à **Talensac** : séance de théâtre

- à 14h30 à **Bédée** : séance de théâtre

Le samedi 05 octobre 2024 :

- à 14h30 à **Iffendic** : olympiades sportives

Renseignements et inscriptions auprès de Montfort communauté

au 02 99 09 88 10

Ou directement dans les mairies de Montfort communauté





Multi-activités pour les séniors

Pour maintenir du lien social en fonction de ses besoins

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 seniors thématiques... Il y en a pour tous les goûts.

⇒ Renseignements à l'association L'Inter'Val
au 02 99 06 88 90



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.



Déplacements solidaires - Brocéliande

Depuis janvier 2024, création d'une nouvelle association. A destination des habitants du territoire de Brocéliande communauté : **Paimpont, Plélan-le-Grand, Maxent, Saint-Péran, Treffendel, Monterfil, Saint-Thurial et Bréal-sous-Montfort**. Quel que soit votre âge, si vous ne pouvez plus conduire, des conducteurs bénévoles sont à votre disposition pour vous emmener là où vous le souhaitez dans un rayon de 50 km à partir de votre domicile moyennant une faible participation financière.

⇒ Renseignements à l'association Déplacements solidaires - Brocéliande
au 06 78 00 14 02 ou à secretariat@ds-broceliande.bzh
Site : <https://ds-broceliande.bzh/>

Vous souhaitez devenir conducteurs bénévoles, rejoignez l'association



“ DES ACTIONS POUR VOUS”



Avec le soutien financier de

