

## Nutrition

Apprenez à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir.

9 séances

Réunions d'information :

- **SAINT-SULPICE DES LANDES:** Le 06/01/2022 à 14h- Salle du clos de la Grée

Pré-inscriptions auprès du CLIC : 02 99 52 01 59

## Crise sanitaire: reprendre pied et se projeter vers demain

Comment s'adapter aux nouvelles conditions, comment garder confiance en soi comme en l'autre ? Venez échanger sur votre situation, vos ressentis et trouver des clefs pour vivre au mieux la période.

4 séances

Réunion d'information:

- **GUICHEN:** Le 05/10/2021 à 14h30 - CLIC des 4 rivières

Inscriptions auprès du CLIC: 02 99 52 01 59

## Equilibre

Travaillez votre équilibre, à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination. Découvrez des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis.

11 séances

Réunion d'information:

- **GUIGNEN:** Le 15/09/2021 à 9h - Salle des roseaux.

Pré-inscription auprès du CLIC: 02 99 52 01 59



### Avec la participation de :

Brain Up, ASEPT, SOLIHA, Sport Pour Tous, Association Française des Aidants, OCAS Bain de Bretagne, Siel Bleu et les communes participantes

## Renseignements et inscriptions auprès du CLIC des 4 Rivières

☎ 02 99 52 01 59



accueil.clic.4rivieres@gmail.com



# Programme\* Actions de prévention pour les séniors

Sur le Pays des  
Vallons de Vilaine

**SEPTEMBRE 2021 À  
MARS 2022**

\*sous réserve de modifications



# Gratuit

## Sur inscription obligatoire

### Bien vivre sa retraite

Bien manger, bien dormir et bouger, stimuler sa mémoire... Préservez votre santé en adoptant une bonne hygiène de vie.

6 séances

3 Réunions d'information :

- **GUIPRY-MESSAC:** Le 06/01/2022 à 9h30 - MJC

Inscriptions auprès de la MJC: 02 99 34 74 94

- **CREVIN:** Le 11/01/2022 à 14h

Pré-inscriptions auprès du CLIC: 02 99 52 01 59

- **LA COUYERE:** Le 06/10/2021 à 14h - Salle de l'Astrolabe

Inscriptions auprès de la mairie: 02 99 43 13 93.

### Numérique

Apprenez à vous servir d'un équipement numérique, à communiquer et faire vos démarches sur Internet.

8 séances

Réunion d'information :

- **MERNEL:** Le 11/01/2022 à 10h

Inscriptions auprès du Chorus: 02 99 92 46 99

### Habitat "Bien chez soi"

Découvrez les astuces et les bons gestes pour être bien au quotidien dans votre logement. Venez connaître les aides existantes pour l'aménagement du logement.

5 séances

Réunion d'information :

- **GRAND-FOUGERAY:** *en cours de programmation*

Pré-inscription auprès du CLIC : 02 99 52 01 59

### Mémoire

Stimulez votre mémoire dans une ambiance conviviale. Recevez des conseils et des astuces. Apprenez des exercices à pratiquer au quotidien.

10 séances

Réunion d'information :

- **GUIGNEN:** Le 21/09/2021 à 14h - Salle des roseaux

Inscriptions auprès de l'ASEPT: 02 99 01 81 81

### Bienfaits de la sieste

Identifiez les bienfaits de la sieste et bénéficiez de recommandations pour mieux dormir. Animé par une sophrologue.

Au choix parmi 3 lieux:

- **GUIGNEN:** 10/09/2021 de 14h à 17h - salle des Roseaux
- **LA DOMINELAIS:** 23/09/2021 de 14h à 17h - salle conseil municipal
- **LE SEL DE BRETAGNE:** 08/10/2021 de 13h45 à 16h45 - salle Bleue

Inscriptions auprès du CLIC 4 Rivières: 02 99 52 01 59

### Sommeil

Apprenez à prendre soin de vous en adoptant les bons réflexes du quotidien tout en échangeant dans la convivialité.

Réunion d'information:

- **SAINT-SEGLIN:** Le 21/09/2021 à 10h

Inscriptions auprès du Chorus: 02 99 92 46 99

### Marche bleue

Venez participer à la marche bleue dans le cadre de la Semaine Nationale des retraités et des personnes âgées.

- **BAIN DE BRETAGNE:** Le 4/10/2021 à 15h
- Renseignements auprès de Mme ANDRE, éducatrice sportive - OCAS: 07 61 13 33 19

### Café des aidants

Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade 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.

- **GUICHEN:** Le 13/09/2021, le 8/11/2021, le 10/01/2022 à 14h - CLIC des 4 rivières
- **GRAND FOUGERAY:** Le 11/10/2021, le 13/12/2021, le 14/02/2022 - Mairie

Accès libre et gratuit

### Sérénité au volant

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

3 séances

2 Réunions d'information :

- **BOURG DES COMPTES:** Le 20/09/2021 à 14h - Salle de réunion ADMR

Inscriptions auprès du CCAS: 02 99 05 62 62

- **GUIPRY-MESSAC:** Le 20/09/2021 à 14h - Salle annexe de la Mairie principale

Inscriptions auprès du CLIC: 02 99 52 01 59

### Activité physique adaptée

Vous souhaitez débiter ou reprendre une activité adaptée à votre condition physique ? Venez travailler votre équilibre, apprendre à entretenir vos articulations et renforcer votre tonicité musculaire. Animé par un éducateur sportif.

Réunion d'information:

- **SAINT-SENOUX:** *En cours de programmation*

Inscriptions auprès du CLIC: 02 99 52 01 59

\*Document actualisé le 25/08/2021