

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