

Le CLIC des 4 Rivières/Antenne MDPH,  
service gratuit d'information à  
destination des personnes âgées,  
personnes en situation de handicap et  
de leur entourage,  
vous propose des actions de  
prévention

Avec les partenaires suivants:  
ACTIMUT, ASEPT, Brain Up, IFPEK,  
Jubiliz, MND, 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](mailto:accueil.clic.4rivieres@gmail.com)

# Programme\* Actions de prévention pour les séniors

Sur le Pays des  
Vallons de Vilaine

**Janvier à Mars 2023**

\*sous réserve de  
modifications

\*Document actualisé le 20/12/2022





## Nutrition

Apprenez à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme. Apprendre à lire les étiquettes. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir. 9 séances

Réunion d'information :

- **BOURG DES COMPTES:** Lundi 23 Janvier à 9h30 - Salle Anne de Bretagne, 28 rue de la Gare

Inscriptions auprès de la Mairie, Mme Danet: 02 99 79 62 11



## Bienvenue à la retraite

"Construisez une retraite qui vous ressemble" Bénéficiez de conseils pour vous aider à débiter votre retraite du bon pied: approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques...

- **En distanciel:** Du jeudi 05 Janvier au 09 Février, les jeudis matin de 10h30 à 12h

Inscriptions auprès de Jubiliz: 06 98 64 77 79



## Nutrition et activité physique



Préserver mon bien-être et mon autonomie par l'alimentation et l'activité physique. Une diététicienne et un éducateur sportif vous invitent à échanger, à expérimenter et à cuisiner autour de l'importance de bien manger et de pratiquer une activité physique régulière.

Réunion d'information:

- **La Couyère:** date en cours de programmation.

Inscription et renseignements auprès de la mairie: 02 99 43 13 93

# Gratuit



## Mon dos et moi



Vous souhaitez en connaître plus sur le fonctionnement de votre dos et avoir des conseils personnalisés ? Une ergothérapeute répondra à vos questions et vous proposera des exercices tenant compte des limitations physiques et des besoins de chacun.

3 séances (28/02, 07/03 et 14/03)

Réunion d'information:

- **GUICHEN:** Mardi 07 Février 2023 de 10h à 12h - Au CLIC, Bâtiment le RESO, 26 rue cdt Charcot

Inscriptions au 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:

- **VAL D'ANAST:** Vendredi 06 Janvier 2023 de 10h30 à 11h30 - Salle de la mairie, Campel

Inscriptions auprès de la mairie: 02 99 34 91 29 ou 06 87 70 20 28

## Equilibre



Travaillez votre équilibre, apprenez à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination. Découvrez des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis. 12 séances

Réunions d'information:

- **BAULON:** date en cours de programmation.
- **SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE:** date en cours de programmation.
- 

Pré-inscription et renseignements auprès de Siel Bleu: 06 98 44 64 13

## 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.

Accès libre et gratuit

- **GUICHEN:** Lundi 09 Janvier et lundi 13 Mars de 14h à 15h30 - CLIC des 4 rivières
- **BAIN DE BRETAGNE:** Lundi 06 Février et lundi 03 Avril de 14h à 15h30 - Bâtiment Le Stériad