

LE CLIC, C'EST AUSSI...

TOUT UN PROGRAMME

d'animations, d'ateliers, de rencontres...

Des ateliers et actions de prévention pour les personnes de plus de 60 ans

- **Mardi 13 février de 10 h à 12 h**

Atelier jeu sur la nutrition, animé par une diététicienne, Maison de la Famille, 1 place Anne de Bretagne.

- **À partir du mois de septembre**

Plusieurs ateliers : cuisine, sommeil, activités physiques...

Des propositions pour les proches aidants

- **Les mardis 6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin**

Une séance à 16 h et une autre à 18 h

Sophrologie, Maison de la Famille, 1 place de Bretagne.

- **Les vendredis 26 janvier, 23 février, 29 mars, 12 avril, 24 mai et 21 juin de 10 h 30 à 12 h**

Cafés philo, à la Maison de la Famille (sauf en mars et avril, Espace Bougainville, 12 rue du Grand Passage).

- **Les mercredis 13, 20, 27 mars et 3 avril**

Ateliers aidants / aidés : bien aménager son logement pour préserver sa santé et celle de son proche.

Animés par une ergothérapeute, Espace Bougainville, 12 rue du Grand Passage.

La participation à ce cycle inclut une visite à domicile.

- **En mars, un après-midi par semaine à la campagne**

Passez un temps privilégié avec votre proche pour déconnecter du quotidien.

Réservé aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparenté, et de leur proche aidant.

- **À partir du mois d'avril**

Plusieurs ateliers (sous réserve) : yoga du rire, promenade des aidants, atelier créatif..

Pour tous

- **Mardi 23 janvier de 14 h à 16 h 30**
« Habiter autrement pour vieillir autrement », échanges autour des possibilités d'habitats participatifs pour les plus de 60 ans.
Maison de Quartier de Rocabey, 7 rue Jules Ferry.
- **Aide aux démarches administratives** en ligne à domicile.

Du soutien psychologique

- **Le 1^{er} mercredi de chaque mois à 18 h 30 et le 2^e mardi de chaque mois de 10 h à 12 h**
Groupe de parole des aidants, à la Maison de la Famille, 1 place de Bretagne.
- **Soutien psychologique individualisé**
Pour les personnes de plus de 60 ans et les aidants de personnes de plus de 60 ans (5 séances gratuites à domicile).

Gratuit - Info / résa : 02 23 18 58 00 / ccas.clic@saint-malo.fr

