

# LE CLIC, C'EST AUSSI...

# TOUT UN PROGRAMME

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

## Vos prochains rendez-vous en 2024 :

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

- **Mercredi 29 mai, de 10 h à 12 h**  
**Conférence sur le sommeil des plus de 60 ans.**  
 Ce temps sera suivi d'un cycle de 6 ateliers sur inscription (du 5 juin au 10 juillet), animés par une psychologue et une sophrologue.  
*Maison de la Famille, 1 place Anne de Bretagne.*
- **Lundi 3 juin, de 10h30 à 12h**  
**Conférence et nutri-quiz sur l'alimentation des plus de 60 ans.** Ce temps sera suivi d'un cycle de 5 ateliers sur inscription : découverte de recettes et dégustations en pleine conscience de produits locaux.  
 Animés par une diététicienne.  
*Maison de la Famille, 1 place Anne de Bretagne.*
- **Mardi 18 juin, de 10 h à 11 h 30, accueil dès 9 h 15**  
**« Voilà l'été, et si on bougeait ? »** : web conférence proposée par l'Agirc Arrco. La conférence sera suivie d'une randonnée chaque jeudi matin, au mois de juillet et août, à Saint-Malo.  
*À visionner chez soi ou salle de Paramé, place Georges Coudray.*
- **Un mardi par mois**  
**« Groupe convivialité »** animé par Angèle Moreau, psychologue. Venez passer un joyeux moment de partage, en toute bienveillance !

### Des propositions pour les proches aidants

- **Les mardis 7 mai et 4 juin**  
**Séances à 16 h et une autre à 18 h.**  
 Sophrologie.  
*Maison de la Famille, 1 place Anne de Bretagne.*

- **Vendredis 24 mai et 21 juin, de 10 h 30 à 12 h**  
Cafés philo. Prochains thèmes :  
Qu'est-ce qui nous motive ? Faut-il penser à la mort ?  
*Maison de la Famille, 1 place Anne de Bretagne*
- **Mardi 25 juin, de 10 h à 12 h**  
**Atelier créatif ressources et émotions.**  
**Promenade au parc de la Briantais**  
Inès de Pierrefeu, psychologue, vous invite à une marche dans la nature estivale.  
Rencontre, échanges et initiation à l'art floral.  
Un temps entre aidants pour trouver des ressources en soi et à travers les autres, dans un écrin de verdure.  
**À venir le mardi 24 septembre, de 14 h à 16 h :**  
**Balade sur la plage du Sillon et land-art.**

## Pour tous

- **Jeudi 26 septembre (à confirmer)**  
Mini forum « Bien chez soi » : pièce de théâtre et échanges sur le bien-vieillir au domicile.
- **Aide aux démarches administratives** en ligne à domicile.

## Du soutien psychologique

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

**Gratuit - Info / résa : 02 23 18 58 07 / [ccas.clic@saint-malo.fr](mailto:ccas.clic@saint-malo.fr)**

