

## Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) « AGECLIC »

### Pour



- Les personnes âgées de plus de 60ans,
- Les enfants et les adultes en situation de handicap,
- Leur entourage.

### Sur le territoire de :



- La Communauté de communes de la Bretagne romantique
- La Communauté de communes du Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint-Michel.

### C'est :



-Un lieu d'information, de conseil, d'accompagnement pour aider les personnes dans les démarches relatives au maintien de l'autonomie. *Le CLIC est une antenne de la Maison Départementale des Personnes Handicapées.*

-Un service proposant des actions de prévention construites avec les acteurs, professionnels et élus, du territoire.

## Des questions ? Besoin d'un moyen de transport ?

- ✓ Composez le 02 23 16 45 45
- ✓ Ecrivez à [clic@agecllic.fr](mailto:clic@agecllic.fr)
- ✓ Rendez-vous au CLIC « Agecllic »  
(Dans les locaux de la Maison France Services de la Bretagne romantique)  
3 rue de la mairie 35270 COMBOURG



## DES ACTIONS

## PRES DE CHEZ VOUS



**Actions mises en place avec le soutien des communes concernées**

Version septembre 2020

Port du masque obligatoire

Mise à disposition de gel hydroalcoolique

**Des ateliers sont mis en place pour les personnes de plus de 60 ans avec le soutien des communes concernées par des opérateurs sur le territoire.**

## Nutrition et Activité physique

Venez échanger avec un diététicien et un éducateur sportif !

**-Pleine-Fougères, septembre 2020.**

Renseignements au 02 99 41 83 78



## Mémoire

La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?

*Réunion d'information*

**-Baguer-Pican, octobre 2020.**

**-Saint-Domineuc, octobre 2020.**

Renseignements au 07 63 85 53 34



## Sommeil

Mieux le comprendre, mieux le gérer ? Les rythmes de vie, la santé, le bien-être.

*Réunion d'information*

**-Pleine-Fougères, janvier 2021.**

**-Québriac, octobre 2020.**

Renseignements au 07 63 85 53 34



## Numérique

Découvrir du numérique et initiation à la tablette.

*Réunion d'information*

**-Mesnil-Roc'h, octobre 2020.**

Renseignements au 02 99 59 55 57



## Activité physique

Bougez plus, bougez mieux pour préserver son dos animé par un éducateur sportif et une ergothérapeute.

*Réunion d'information*

**-Tinténia, novembre 2020.**

Renseignements au 02 99 59 01 82



## Bien vivre sa retraite

Être acteur de sa santé, mais comment ?

*Réunion d'information*

**-Dingé, janvier 2021.**

Renseignements au 07 63 85 53 34



## Habitat

Aménager son logement pour une autonomie durable, animé par une ergothérapeute.

*Réunion d'information*

**-Pleine-Fougères, janvier 2021.**

Renseignements au 02 99 59 01 82



## Nutrition

Au menu, échanges, jeux et dégustation : tout ce qu'il faut savoir pour passer à table avec plaisir !

*Réunion d'information*

**-Mesnil Roc'h, janvier 2021.**

Renseignements au 02 99 01 81 81.



**Des actions pour les aidants et les personnes aidées sont proposées grâce à l'implication d'acteurs du territoire**

Temps d'échanges, ateliers, animations proposés pour les aidants, accompagnés ou non des personnes aidées, à raison d'une rencontre tous les deux mois.

## Un temps pour nous, les aidants

Sur le territoire de la Communauté de communes du Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint-Michel

*Informations et inscriptions*

Nelly RUCH, informatrice sociale, CDAS de la Baie 02 99 02 76 50



## Un temps pour soi, hors du domicile

Sur le territoire de la Communauté de communes Bretagne romantique

*Informations et inscriptions*

Elodie BOUCHER, coordinatrice, CLIC Ageclis 02 23 16 45 45



**EN RAISON DE LA SITUATION SANITAIRE, L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE**