

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@ageclic.fr
- ✓ Rendez-vous au CLIC « Ageclic »
(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



Port du masque obligatoire

Mise à disposition de gel hydroalcoolique



Actions mises en place avec le soutien des communes concernées

Version septembre 2020

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

-Bagger-Pican, octobre 2020.

-sur une commune de la Bretagne romantique.

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

-sur une commune de la Bretagne romantique.

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

-Tinténiac, 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 soi, hors du domicile

Sur le territoire de la Communauté de communes Bretagne romantique

Informations et inscriptions

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



D'autres actions sont proposées par des acteurs sur le territoire, pour en savoir plus, contactez le CLIC Ageclac !

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