



PROGRAMME DE PRÉVENTION DU CLIC NOROIT POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ.

DE SEPTEMBRE 2026 À MARS 2027

Tous les ateliers ou conférences proposés
dans cette plaquette font l'objet de financements,
ils sont donc gratuits pour les usagers.

Avec le soutien financier de :





Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie et avez plus de 50 ans ?

Vous pouvez établir un bilan de santé. L'objectif est d'apporter écoute, conseils, orientations et suivi afin de mieux vivre la relation d'aide, prévenir l'épuisement et réduire les facteurs de risque liés à cette situation. Ces bilans peuvent être réalisés avec ou sans son proche. Centre de Prévention Agirc-Arrco, 26 Bd de Beaumont à Rennes
Infos et inscriptions : 02 99 92 25 25

TEMPS DES AIDANTS :

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie / en situation de handicap, malade ou âgé ? Autour d'un café, venez partager votre expérience avec d'autres aidants. Un temps convivial d'échange et d'information animé par des professionnels.



Mordelles : les lundis de 14h30 à 16h

La Longère du CIAS, place Toulouse Lautrec.

En 2026 : les 28/09, 26/10, 23/11, 14/12.

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 37



Pacé : les mercredis de 10h à 10h30 à la Métairie

Dates 2026 : les 16/09, 14/10, 18/11, 16/12.

Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52

À Mordelles, La Longère

Infos et inscriptions : 02 90 02 36 37
ou accompagnaids@cias-ouest-rennes.fr

Atelier

« Gestion des émotions et stress »

Cycle de 8 Séances de 1h30. Sophrologie couplé à un temps d'échange pour faciliter l'expression du ressenti et du vécu des aidants. Organisé par Accompagn'aidants. Séance possible sur une commune du CLIC Noroit. (à définir).

Atelier

« Comprendre pour agir »

Cycle de 6 séances de 3h. Parcours d'accompagnement pour permettre aux aidants d'analyser les situations vécues dans sa relation avec son proche malade, en situation de handicap ou de dépendance et ainsi trouver ses propres réponses.

Parcours bien-être des aidants

Pour favoriser le mieux être psychologique et physique des aidants au travers de groupes d'échange et d'ateliers basés sur les activités artistiques, physiques et sociales. Réunion d'information le 4 décembre à 14h30 à La Longère.

Avec le
soutient de :



Ce programme d'actions de prévention s'adresse aux personnes de **plus de 60 ans**. Il est mis en place avec le **soutien des communes du CLIC Noroit**. N'hésitez pas à vous rapprocher de vos **Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)** pour vous renseigner sur l'organisation d'éventuelles actions complémentaires sur votre commune

2 Septembre 2026 ←

Romillé :

ÉQUILIBRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

À 14h : conférence suivie d'un atelier de 12 séances, animé par un kinésithérapeute.

Salle de la Mosaïque.

Infos & inscriptions : 07 87 12 45 37

ou florence.guernalec@romille.fr



À partir du 15 septembre 2026 ←

Mordelles :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - TAÏ-CHI

Les mardis de 10h à 10h45 ou 10h45 à 11h30.

Cycle de 12 séances animées par Florian, enseignant diplômé. La Longère

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36

ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr



16 Septembre 2026

Parthenay de Bretagne :

MÉMOIRE

À 18h, conférence « travailler sa mémoire tout en prenant plaisir ». **Suivi d'un atelier de 6 séances, tous les jeudis de 14h à 16h.**

Salle du conseil (Mairie) à Parthenay de Bretagne

Infos & inscriptions : 06 75 20 87 85

ou gpommereul@parthenaydebretagne.fr



À partir du 16 septembre 2026

Mordelles :

ATELIER RESSOURCEMENT

les mercredis de 10h30 à 11h30.

Cycle de 16 ateliers de sophrologie, animés par Patricia, sophrologue. La Longère.

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36

ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr



À partir du 18 septembre

Le Rheu : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - YOGA

Cycle de 12 séances de yoga, les vendredis de 14h à 15h. Animés par Mélanie, Yogi diplômée.

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36

ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr





À partir du 24 septembre

Mordelles : BIEN DANS MON ASSIETTE

Les jeudis de 10h à 13h30. Cycle de 5 ateliers nutrition, avec un RDV préalable suivi du partage du repas cuisiné. Animé par Rozenn, diététicienne. La Longère

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36
ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr



À partir de septembre 2026

La Chapelle-Chaussée : BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

Atelier « se faire plaisir par le chant » animé par une intervenante qualifiée. Le lundi de 10h30 à 12h. Cycle de 6 séances. D'autres thématiques ((yoga du visage, corps en mouvement, sophrologie...)) pourront être proposées selon les envies du public Centre Social et Culturel AFEL (14, rue du Lavoir).

Infos & inscriptions : 02 99 45 86 31
ou contact@afel.fr



Les jeudis des périodes scolaires

La Chapelle-Chaussée :

GYM DOUCE

Les Jeudis des périodes scolaires de 15h à 16h : activités douces et adaptées pour préserver votre équilibre, votre mobilité et votre sérénité, animé par un intervenant qualifié. Centre Social et Culturel AFEL (14, rue du Lavoir).

Infos et inscriptions : 02 99 45 86 31
ou contact@afel.fr



À partir de septembre 2026

La Chapelle-Chaussée ou La Chapelle des Fougeretz

RETOUR AU SPORT

Le mardi après-midi des périodes scolaires : marche d'orientation, badminton, ping-pong, marche le long du canal. Encadré par un éducateur sportif et animateur. Centre Social et Culturel AFEL - 14, rue du Lavoir.

Infos & inscriptions : 02 99 45 86 31
ou contact@afel.fr



À partir de septembre 2026

La Chapelle-Chaussée ou Miniac-Sous-Bécherel

ATELIER CUISINE

« Un temps pour apprendre et réaliser des plats ensemble ». Le mardi ou jeudi de 10h à 14h, une fois par mois.

Centre Social et Culturel AFEL - 14, rue du Lavoir

Infos & inscriptions : 02 99 45 86 31
ou contact@afel.fr



À partir de septembre 2026

Chavagne : MEMENTO

« Musclez votre mémoire dans un cadre convivial et bienveillant ». Cycle de 8 séances les jeudis de 10h à 11h30. Animé par Gaëlle, animatrice formée.

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36

ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr



À partir de septembre 2026

Mordelles :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - GYM - ÉQUILIBRE
Prévention des chutes

Les vendredis de 10h à 11h30. Cycle de 12 séances animées par Claire, animatrice formée. La Longère

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36

ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr



12 Octobre 2026

La Chapelle des Fougeretz

BIEN DANS MON ASSIETTE

À 14h30, conférence (salle du conseil).

Suivie d'un entretien sur un cycle de 5 ateliers les mardis de 10h à 13h30. Partage du repas cuisiné. Animé par Rozenn, diététicienne.

Infos & inscriptions : 02 99 13 13 13

ou mairie@lachapelledesfougeretz.fr



16 Octobre 2026



La Chapelle-Thouarrault

SOMMEIL

À 14h, conférence suivie d'un atelier de 8 séances.
Tous les vendredis de 14h à 16h. Médiathèque
l'Empreinte (1 rue de l'église)

Infos & inscriptions : 06 31 10 91 02
ou avsp@lachapellethouarrault.fr



12 Novembre 2026



L'Hermitage : SANTÉ MENTALE

À 14h, réunion d'information.

Suivie d'un atelier de 12 séances, tous les jeudis
de 14h à 16h. Salle Marcel Blot - Espace Le Vivier.

Infos & inscriptions : ASEPT-Bretagne.
02 98 85 79 25 ou contact@asept-bretagne.fr



24 Novembre 2026



Vezin-Le Coquet :

MÉMOIRE

À 14h, réunion d'information.

Suivie d'un atelier de 10 séances, tous les mardis
de 14h à 16h30.

Salle Bleue (rdc EHPAD - 1 Rue de Belle-Ile).

Infos & inscriptions : 2 98 85 79 25
ou contact@asept-bretagne.fr



3 Décembre 2026



Pacé : ADAPTATION AU LOGEMENT ET PREVENTION DES CHUTES / EQUILIBRE

À 14h, réunion d'information suivie de :

- 2 séances sur l'adaptation au logement sous forme de jeux animées par SOLIHA
- et 5 séances d'activité physique adaptée et équilibre animées par SAPARMAN

Infos & inscriptions : 02 99 35 49 52

ou clicnoroit@gmail.com



Décembre 2026



Cintré et Saint-Gilles : PRENONS L'AGE DU BON CÔTÉ

En décembre : réunion d'information suivie d'un cycle de 12 séances qui regroupe des ateliers de nutrition, d'activités physiques adaptées.

Infos & inscriptions : 02 90 02 36 36

ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr



Tout au long de l'année



PROGRAMME « SE METTRE AU VERT »

En partenariat avec l'association Accueil Paysan, ateliers pour les seniors isolées ou les binômes aidants/aidés. Cycle de 4 séances de 2h. Moments de partage, d'échange, de convivialité et de découverte dans un lieu de vie en milieu rural.

Infos & inscriptions : 06 38 05 33 95 ou
semettreauvert35@accueil-paysan.com



Structures porteuses d'actions collectives

de prévention de la perte d'autonomie

LA LONGÈRE DU CIAS

Un dispositif social à l'Ouest de Rennes, qui met en place des espaces de rencontre et de bien-être pour les proches-aidants, les seniors isolés, et les retraités. Elle propose des actions de prévention santé ouvertes à tous les seniors de 60 ans et plus sur les 7 communes du CIAS (sophrologie, taï-chi, expression corporelle, danse, théâtre, etc.), ainsi que des conférences ou réunions à thème.

Pour obtenir des renseignements : 02 90 02 36 36
lalongere@cias-ouest-rennes.fr.

L'AFEL (Association Familles Education Loisirs)

est une association de proximité qui favorise le lien social et le bien-vivre sur le territoire. Elle propose des activités, des animations et des actions de prévention ouvertes à tous les publics.

Pour obtenir des renseignements : 02 99 45 86 31
ou contact@afel.fr

ACCUEIL PAYSAN 35

est un réseau d'agriculteurs et d'acteurs ruraux qui proposent un accueil fondé sur le partage, la solidarité et le respect de l'environnement. L'association développe des activités d'accueil à la ferme, d'hébergement, de découverte et d'accompagnement social.

Pour obtenir des renseignements : 06 38 05 33 95
ou semettreouvert35@accueil-paysan.com



Le centre local d'information et de coordination (CLIC) Noroît est un service de proximité destiné aux personnes de plus de 60 ans ainsi qu'aux personnes en situation de handicap.

Pour toutes inscriptions ou renseignements au sujet de ces actions de prévention, vous pouvez contacter le CLIC Noroît

au 02 99 35 49 52

ou par mail à clic.noroit@gmail.com.