

FLASH INFO

SORTIR, BOUGER, S'INFORMER

Conférence et ateliers pour les aidants

Prenez soin de vous avec Kiné Ouest Prévention !

Parce que prendre soin de soi,
c'est aussi mieux prendre soin
des autres !

Être aidant au quotidien, c'est donner beaucoup de soi pour accompagner un proche en perte d'autonomie.

Mais comment préserver sa propre santé physique et mentale tout en étant disponible pour l'autre ?

Kiné Ouest Prévention, en partenariat avec Le Groupement des 2 Abbayes, la CPTS BRD, le CLIC Côte d'Emeraude et la Mairie Le Tronchet, vous invite à une conférence suivie d'ateliers pratiques dédiés à la santé des aidants.

GRATUIT

Conférence
mercredi 19 mars 2025 de 15h à 17h

à la Résidence Orée du bois- LE TRONCHET



Animée par un kinésithérapeute spécialisé, cette conférence abordera des thématiques essentielles pour les aidants :

- ✓ Prendre soin de soi pour mieux aider
- ✓ Préserver son corps au quotidien
- ✓ Apprendre à réguler ses émotions face aux défis de l'accompagnement
- ✓ Découvrir des exercices simples et efficaces pour soulager les tensions et améliorer son bien-être.

Après cette conférence, participez à des ateliers pratiques en petit groupe La première rencontre est individuelle autour d'un bilan conseil avec le kinésithérapeute, par la suite 4 ateliers de 2h auront lieu.

Pourquoi participer ?

- ✓ **Pour moi** : apprendre à me préserver, soulager mes tensions et prendre un moment pour moi
- ✓ **Pour échanger** : rencontrer d'autres aidants, partager des expériences et briser l'isolement
- ✓ **Pour mieux aider** : recevoir des conseils concrets sur les gestes du quotidien et éviter les douleurs liées aux aides physiques

Un engagement collectif pour les aidants
Cette action est rendue possible grâce au soutien de la Conférence des financeurs et de la CARSAT, qui financent ces ateliers pour permettre aux aidants de bénéficier d'un accompagnement adapté et accessible.

Un grand merci également à nos partenaires locaux, Le Groupement des 2 Abbayes, la CPTS BRD, le CLIC Côte d'Emeraude et la Mairie Le Tronchet, qui facilitent cette initiative en faveur du bien-être des aidants.

Vous invitent à :

Soirée outils numériques et parcours de santé

Réservée aux professionnels du territoire de santé n°6



JEUDI 27 MARS 2025



18H À 21H30



**ESPACE BEL AIR
MINIAC MORVAN**

PROGRAMME

18h- Forum des outils numériques & partenaires du territoire

19h15 - Intervention « Les Outils numériques Soignants/Soignés »

20h15 - Atelier dinatoire
Temps d'échanges par groupe pour faire émerger les besoins actuels sur le territoire...



Lien inscription: <https://forms.zohopublic.eu/gcsesantbretagne/form/InscriptionsoireMiniac27032025/formperma/YaE-j1SoiqKqjSRBLdOzQsb90MlvC-wu-LeZBN46OiQ>

PERMANENCE CONVIVIALE

- sans rendez-vous -

MARDI 25 MARS 2025

DE 14H A 16H

8B avenue Moka

SAINT-MALO

GRATUIT

**Vie affective
et sexuelle
des seniors**

BIENTÔT A DINARD

**L'intimité et la sexualité
n'ont pas d'âge**

CINÉ - DÉBAT

Comédie Rose de Aurélie Saada

À 14h30 le lundi 28 avril 2025

Au cinéma Emeraude - Dinard

(2 Bd Albert 1er - Dinard)

Inscriptions à l'adresse

seniorlove_by-prev'hygea@yahoo.com

ou au CCAS de la ville de Dinard

(02.99.46.50.90)

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familiales
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

LA MARCHÉ
BLEUE

INVITATION

au Comité de pilotage
Semaine Bleue
10ème édition
de la Caravane du CLIC

Mardi 25 Mars 2025 de 14h à 16h Salle Louise Lecharpentier Pôle culturel de l'Amérance CANCALE

La Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans la société. Cette initiative vise à informer et sensibiliser l'opinion à la contribution des personnes âgées et/ou retraités au sein de la société, mais aussi aux problématiques qu'ils rencontrent au quotidien.

Afin de co-construire et de co-organiser les événements de cette semaine, nous vous convions au 1er comité de pilotage

Coupon à renvoyer au CLIC avant le 20 Mars 2025

o Participera à la réunion de préparation du 25 Mars 2025 : " oui " non

Nom de votre structure et du/des professionnels présents :

.....

Coordonnées (Téléphone et mail) :



NOUVEAU

BULLE D'AIR 35, UN SERVICE D'AIDE AU RÉPIT POUR LES AIDANTS

Pour les aidants accompagnant quotidiennement un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap, il est souvent difficile de s'organiser pour s'absenter ou se reposer.

Le dispositif Bulle d'Air permet aux aidants d'envisager de passer le relai pour souffler un peu. Il consiste en l'intervention d'un professionnel, appelé « relayeur », auprès de la personne aidée et à son domicile.

La MSA Portes de Bretagne a décidé de déployer le dispositif sur son territoire.

Elle s'appuie sur l'association AMPER pour mettre en œuvre le service, depuis 2021 sur le Morbihan puis en 2024 sur l'Ille et Vilaine.

Après avoir démarré sur le sud et l'ouest du département ainsi que sur la métropole rennaise, **cette nouvelle offre de services se déploie désormais aussi sur le Pays de St Malo.**

Grâce au service Bulle d'air©, vous profitez « à la carte » d'un service spécialiste du répit à domicile, ponctuellement ou de façon régulière :

- En journée (à partir de 3 heures consécutives minimum ;
- De nuit ; 24h/24 durant un week-end, une semaine ou plus.

Durant votre absence, un professionnel de confiance, sélectionné et mandaté par nos soins, prend votre relai auprès de votre proche dans sa vie de tous les jours : compagnie, courses, repas, jeux, aide aux gestes quotidiens, sorties (...).

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE BULLE D'AIR ET COMMENT ?

Tous les aidants, ressortissants MSA ou non, peuvent solliciter le dispositif Bulle d'Air en contactant AMPER au 02.99.01.81.31 ou bulledair35@amper-asso.fr. Une évaluation des besoins ainsi qu'un devis personnalisé sont réalisés avec l'aidant par Rachelle Renaudin, Responsable de secteur AMPER, au domicile de la personne aidée. L'intervention peut ensuite être programmée. Une aide financière des Caisses de Retraite est possible et une réduction d'impôt de 50% peut être appliquée.

QUI PEUT DEVENIR RELAYEUR ?

Tout salarié à temps partiel, retraité ou étudiant et justifiant d'une première expérience auprès d'un public fragilisé.

Pour en savoir plus, contactez :

Rachelle RENAUDIN

Responsable de secteur – Bulle d'Air 35

bulledair35@amper-asso.fr

02.99.01.81.31

RECHERCHE BÉNÉVOLES

-COMMUNICATION

-NUMERIQUE

-FINANCEMENT

Le Centre local d'information et de coordination (CLIC), géré par une association Loi 1901, est un lieu ressource pour les personnes de plus de 60 ans, les personnes en situation de handicap, les aidants et les acteurs du territoire de la Côte d'Émeraude.

Nous recherchons 3 bénévoles qui souhaitent :

- 👉 Participer à l'élaboration d'une stratégie de communication et à son déploiement
ou
- 👉 Participer à l'élaboration d'une stratégie numérique et à son déploiement
ou
- 👉 Participer à la recherche de financement complémentaire pour le fonctionnement de l'association/

Vous serez en lien étroit avec les salariés, les membres du bureau et les adhérents de l'Association.

Pour plus de renseignements merci de prendre contact de notre part avec :

LE CLIC DE LA COTE D'ÉMERAUDE rue Henri Dunant 35800 Dinard par mail ou téléphone

✉ coordination@clic-cote-emerande.fr

☎ 02.99.16.88.76

<https://clic-cote-emerande.fr/>

CITOYENNETÉ DINARD

VILLE DE
Dinard
PÔLE VIE DE LA CITÉ
Citoyenneté



**CAMPAGNE DE RENOUVELLEMENT
DE CARTE D'IDENTITÉ À DOMICILE**
pour les personnes à mobilité réduite
ne pouvant pas se déplacer

du 7 au 14 avril 2025

les agents du service État Civil se rendront directement
au sein de votre structure

(maisons de retraite, résidence autonomie)

ou à votre domicile

pour procéder au renouvellement de votre carte d'identité

Inscriptions et modalités

auprès du **service état-civil**

au **02 99 16 31 17**

ou par courriel : **etat.civil@ville-dinard.fr**

