

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^{er} mercredi de chaque mois, à 18 h 30 et le 2^e 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

