

## LE CLIC « AGECLIC »

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) « AGECLIC » s'adresse aux :

- Personnes de plus de 60 ans,
- Enfants et adultes en situation de handicap,
- Aidants et à l'entourage.



L'Ageclic propose :



- Un espace d'information, de conseil et d'accompagnement



- Une antenne de la Maison Départementale des Personnes Handicapées,



- Des actions locales d'information et de prévention

## CONTACTEZ-NOUS

*Vous recherchez une information ?*

*Vous souhaitez avoir un rendez-vous ?*

*Vous voulez vous inscrire à une action ?*



Maison France Services de la Bretagne romantique, 3 rue de la mairie à Combourg (35270)



02 23 16 45 45



[clic@ageclic.fr](mailto:clic@ageclic.fr)



[www.ageclic.fr](http://www.ageclic.fr)



Rendez-vous possibles à Combourg, Tinténiac, Dol-de-Bretagne et Pleine-Fougères.

## RETROSPECTIVE

### Les ateliers sportifs

Vivre pleinement sa retraite, c'est prendre soin de soi pour **préserver son capital santé** ! Dans une ambiance conviviale et de partage en petit groupe, des ateliers se sont tenus jusqu'en avril :



- À **Bager-Morvan** et à **Saint-Briec-sur-Iffs**, une série de 10 **ateliers « équilibre »** s'est déroulée, pour apprendre à travailler son équilibre, à entretenir sa coordination et à savoir se relever en cas de chute.
- À **Trémeheuc**, un programme **d'activités sportives adaptées** a permis aux participants d'améliorer leurs capacités physiques, dans une ambiance de partage convivial.

### Assemblée Générale

L'Assemblée Générale annuelle de l'association AGECLIC a eu lieu le **mardi 26 avril 2022** à Combourg. Cette réunion a notamment permis de présenter l'activité réalisée en 2021 grâce à la mobilisation de l'équipe et des membres de l'association, et à informer l'audience d'une prochaine révision du **projet associatif**.



Avec le soutien de



## ACTIONS PRES DE CHEZ VOUS

### Place aux aidants

Les 3 CLIC du Pays de Saint Malo organisent, avec le soutien de Malakoff Humanis et de la Conférence des financeurs d'Ille-et-Vilaine, un **programme d'évènements gratuits à destination des aidants** durant tout le mois de juin : conférences, tables rondes, ateliers bien-être, rencontres avec des professionnels...



Le temps fort de ce programme aura lieu lors du forum lié au passage de la **Caravane des aidants**

**les 16, 17 et 18 juin 2022**

de 9h30 à 19h à **SAINT-MALO**

Esplanade St-Vincent & Palais du grand large

D'autres activités sont également proposées à Roz-sur Couesnon, Mesnil Roc'h, Dinard, Saint-Méloir-des-Ondes, Saint-Malo...

**Programme & infos** sur le site [Ageclic /actualités](http://Ageclic.fr/actualites)

« **Un temps pour vous, les aidants** » : Ces ateliers du mardi continuent sur le Pays de Dol et Baie du Mont St-Michel. Il est possible de venir seul ou accompagné de son proche, de participer à plusieurs rencontres...

Ille & Vilaine  
LE DEPARTEMENT

**Les aidants,  
Prenez du temps pour vous!**

**5 Mardis à 14h30\***  
« Un temps pour nous, les aidants »  
Temps d'échanges, d'ateliers, d'animations ...



Mardi 7 juin à ROZ-SUR-COUESNON

Mardi 4 octobre à DOL-DE-BRETAGNE

Mardi 6 décembre à PLEINE-FOUGERES

Inscriptions : Nelly 02 90 02 76 50

[Plus d'infos](http://Ageclic.fr/actualites) sur le site Ageclic /actualités

## A VOS AGENDAS

**Gym douce adaptée** : 5 séances individuelles et personnalisées, gratuites, à domicile, pour travailler la mobilité et l'équilibre des + de 60 ans !

yvv Bretagne  
ACTIMUT

**Gym douce  
à domicile**  
adaptée à tout état de forme

Pour les + de 60 ans



secteur de DOL-DE-BRETAGNE

➤ du 15 septembre au 13 octobre

secteur de PLEINE-FOUGERES

➤ du 20 octobre au 2 décembre

Inscriptions : Mathilde 06 73 92 02 05

[Plus d'infos](http://Ageclic.fr/actualites) sur le site Ageclic /actualités

« **Un temps pour soi** », 2 Journées pour les aidants !  
Organisées fin septembre pour les personnes retraitées, isolées, en situation de handicap et pour les aidants, ces journées offriront un accueil informatif, des espaces de bien-être, des lieux d'échange conviviaux... déjeuner compris !



Mardi 27 septembre à COMBOURG

Jeudi 29 septembre à TINTENIAC