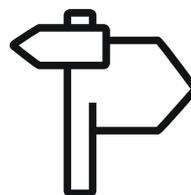


VIEILLIR ENTOURÉ

SUR LE PAYS DE REDON

... des pistes pour tisser de nouvelles relations ...



2018

Édito

5 millions de Français souffrent de la solitude en France et cela concerne une personne âgée de plus de 75 ans sur 4 ! La prévention et la lutte contre l'isolement social des personnes âgées représentent un enjeu prépondérant pour notre territoire. Il s'agit d'une question de santé publique car l'isolement accélère la perte d'autonomie, renforce les fragilités de santé et constitue une des causes principales du suicide. L'isolement social constitue également un enjeu de cohésion sociale car il creuse les inégalités sociales et financières et accentue le non recours aux droits et aux soins.

Si la famille, les amis, les voisins et les réseaux associatifs restent très présents pour certaines personnes âgées, cela n'est pas le cas pour toutes ! Avancée en âge, éloignement familial, faible niveau de ressources, problèmes de santé, difficulté de mobilité ... l'isolement social est provoqué par un cumul de facteurs. Celui-ci est encore trop souvent méconnu et sous-estimé car les situations d'isolement social sont difficiles à repérer.

Cet isolement est plus ou moins réversible selon son importance et les ressources mobilisables d'où l'importance de mettre l'accent sur la prévention de l'isolement et de repenser toutes formes de coopérations entre les acteurs.

Forts de ces constats, de nombreux acteurs locaux se sont engagés, sous l'impulsion de la démarche « Vieillir et s'épanouir en Pays de Redon », co-pilotée par le CLIC et les caisses de retraite MSA. En juin 2016, plus de 200 personnes (habitants, professionnels et élus) se sont réunis pour lancer la coopération locale « Luttons ensemble contre l'isolement des âgés du Pays de Redon », rejoignant ainsi la dynamique nationale MONALISA (Mobilisation Nationale de lutte contre l'isolement des Agés).

Dès le départ de leur réflexion, les membres de la coopération ont indiqué que de nombreuses initiatives existaient sur le territoire. Ils ont souhaité la réalisation de ce répertoire afin de les faire connaître pour mieux orienter les personnes, de repérer les complémentarités pour mutualiser certains projets communs et impulser ensemble de nouvelles actions ! A travers plus d'une centaine d'initiatives, vous pourrez découvrir les différentes formes que peuvent prendre la prévention et la lutte contre l'isolement au sein du Pays de Redon !

Ce répertoire s'ajoute aux informations sur les services de maintien au domicile et/ou sur les structures collectives d'accueil du territoire que vous retrouvez auprès du CLIC. Il est aussi une ressource complémentaire aux informations sur la vie locale que peuvent vous fournir chaque mairie.

Je tenais à remercier tous les bénévoles, les professionnels, les associations et les élus pour leur implication et leur contribution au développement de ces initiatives. Je les invite à nouveau, chacun de leur place, à rejoindre la coopération pour rendre compte de nouvelles initiatives qui concourent à la prévention et la lutte contre l'isolement, pour participer à la mise à jour des informations du répertoire, pour communiquer sur l'existence de ce répertoire auprès des habitants et dans leurs réseaux, pour faciliter l'émergence de nouvelles réponses sur le territoire.

Yvette ANNEE,
Elue référente du Centre Local
d'Information et de Coordination

Jean-François MARY,
Président de REDON Agglomération

SOMMAIRE



11 À DOMICILE



12 Avoir de la visite à la maison

- 13 CENTRE SOCIAL REDON
- 13 CCAS SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE
- 13 CLUB DES AÎNÉS LANGON
- 14 SERVICE PAROISSIAL DE VISITES ILLE-ET-VILAINE
- 14 SERVICE PAROISSIAL DE VISITES MORBIHAN



15 Avoir de la visite en établissement

- 16 CCAS SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE
- 16 EHPAD ALLAIRE
- 16 EHPAD GUÉMÉNÉ-PENFAO
- 17 EHPAD GRAND-FOUGERAY
- 17 EHPAD LA GACILLY
- 17 EHPAD PIPRIAC
- 18 EHPAD PLESSÉ
- 18 EHPAD DES CHARMILLES REDON
- 18 EHPAD DES MARINIERS REDON
- 19 EHPAD SAINT-JACUT-LES-PINS
- 19 SERVICE PAROISSIAL DE VISITES ILLE-ET-VILAINE
- 20 SERVICE PAROISSIAL DE VISITES MORBIHAN



21 Faire appel au portage de livres, CD, DVD...

- 22 MÉDIATHÈQUE AVESSAC
- 22 BIBLIOTHÈQUE LIEURON
- 22 MÉDIATHÈQUE PEILLAC
- 22 BIBLIOTHÈQUE PIPRIAC
- 22 MÉDIATHÈQUE PLESSÉ
- 22 BIBLIOTHÈQUE SAINT-GANTON
- 22 MÉDIATHÈQUE SAINT-VINCENT-SUR-OUST

SOMMAIRE



23

À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE



24

Pratiquer une activité physique à son rythme

- 25 LES RIPOSTEUSES REDON
- 25 ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SAINT-GORGON
- 26 CLUB CŒUR ET SANTÉ REDON
- 26 OFFICE INTERCOMMUNAL DES SPORTS DU PAYS DE REDON
- 27 GYM DOUCE ADMR PIPRIAC
- 27 GYM SANTÉ SENIORS SAINTE-MARIE
- 28 LE PRINTEMPS DU BIEN-ÊTRE REDON
- 28 RANDO SANTÉ DE L'ELAN SPORTIF REDONNAIS
- 29 SPORT ADAPTÉ CENTRE SOCIAL REDON
- 29 GYM D'ENTRETIEN ALLAIRE
- 30 GYM TAÏSO AVESSAC
- 30 GYM DOUCE BAINS-SUR-OUST
- 31 GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN BÉGANNE
- 31 GYM D'ENTRETIEN BRUC-SUR-AFF
- 32 GYM DOUCE GLÉNAC
- 32 GYM DOUCE GRAND-FOUGERAY
- 32 GYM DOUCE LANGON
- 33 GYM DOUCE GUÉMÉNÉ-PENFAO
- 33 GYM SANTÉ GUÉMÉNÉ-PENFAO
- 34 GYM DÉTENTE SOUPLESSE LIEURON
- 34 GYM DOUCE PIPRIAC
- 35 GYM LOISIRS PLESSÉ
- 35 GYM DOUCE RIEUX
- 36 GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SAINT-GORGON
- 36 GYM DOUCE SAINT-JACUT-LES-PINS
- 37 GYM DOUCE SAINT-JEAN-LA-POTERIE
- 37 GYM SAINT-MARTIN-SUR-OUST
- 38 GYM RETRAITÉS ET PRÉ-RETRAITÉS SAINT-NICOLAS-DE-REDON
- 38 GYM SAINT-SULPICE-DES-LANDES
- 39 GYM SAINT-VINCENT-SUR-OUST
- 39 GYM DÉTENTE TRÉAL
- 40 PISCINE DE REDON AGGLOMÉRATION
- 41 RANDOMAP
- 41 QI GONG - LA VOIX DU CORPS CARENTOIR
- 42 YOGA « SUR CHAISE » GUÉMÉNÉ-PENFAO
- 42 YOGA NATURE PLESSÉ

SOMMAIRE



43 Se faciliter l'accès aux activités culturelles

- 44 CHARTE CULTURE ET SOLIDARITÉ REDON
- 44 THÉÂTRE POUR TOUS PAYS DE REDON
- 45 LES AMIS DU CANAL PAYS DE REDON
- 45 CULTURE ET BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS REDON
- 46 TIBÉRIADE FÉGRÉAC



147 Se familiariser à l'informatique

- 48 CENTRE SOCIAL REDON
- 48 LES MULOTS REDON
- 49 ATELIERS MULTIMÉDIA ALLAIRE
- 49 ATELIERS MULTIMÉDIA BAINS-SUR-OUST
- 50 ATELIERS MULTIMÉDIA REDON
- 50 ATELIERS MULTIMÉDIA RIEUX
- 51 COUP DE POUCE INFORMATIQUE SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE
- 51 S@M@RINET SAINTE-MARIE



152 Partager et transmettre ses savoirs

- 53 INCROYABLES COMESTIBLES PAYS DE REDON
- 53 TERRE DE PARTAGE PLESSÉ
- 54 JARDIN PARTAGÉ CENTRE SOCIAL REDON
- 54 JARDIN PARTAGÉ CIAS DU TERRITOIRE D'ALLAIRE
- 55 UN VÉLO POUR L'AFRIQUE SAINT-NICOLAS-DE-REDON
- 55 L'OUTIL EN MAIN SAINT-NICOLAS-DE-REDON ET BAINS-SUR-OUST
- 56 FEMMES ET VIE LOCALE LOIRE-ATLANTIQUE
- 56 ATELIERS GÉNÉALOGIE CENTRE SOCIAL REDON
- 57 CERCLE GÉNÉALOGIQUE DES PAYS DE L'OUST
- 57 ATELIERS ALPHABÉTISATION SECOURS POPULAIRE REDON
- 58 LIRE ET FAIRE LIRE SAINT-VINCENT-SUR-OUST
- 58 MICAMOT SIXT-SUR-AFF

SOMMAIRE



59 Participer à des loisirs « ré » créatifs

- 60 DE FIL EN AIGUILLE SIXT-SUR-AFF
- 60 ATELIERS TRICOT CROIX ROUGE REDON
- 60 ATELIERS TRICOT SECOURS CATHOLIQUE REDON
- 61 ATELIERS PASTELS LIEURON
- 61 ATELIERS CUISINE CIAS DU TERRITOIRE D'ALLAIRE
- 61 ATELIERS CUISINE CROIX ROUGE REDON



62 Se retrouver dans des lieux de convivialité

- 63 CAFÉ SENIORS CENTRE SOCIAL REDON
- 63 CAFÉ PAPOT'ÂGE CENTRE SOCIAL REDON
- 63 CAFÉ GALLO MÉDIATHÈQUE RENAC
- 64 BISTROT EHPAD GUÉMENÉ-PENFAO
- 64 ANIMATIONS ADMR PIPRIAC
- 65 MOMENTS CONVIVIAUX NEOTOA QUARTIER DE BELLEVUE REDON
- 66 **LES CLUBS DE RETRAITÉS**
- 66 CLUB CLARA ALLAIRE
- 67 AMICALE DES RETRAITÉS AVESSAC
- 67 CLUB DE L'ESPÉRANCE BAINS-SUR-OUST
- 67 CLUB DE L'AMITIÉ BÉGANNE
- 68 CLUB BON ACCUEIL BRUC-SUR-AFF
- 68 CLUB DES RETRAITÉS CARENTOIR
- 68 CLUB DES TABLETTES COURNON
- 69 CLUB DE L'AMITIÉ FÉGRÉAC
- 69 CLUB ARC EN CIEL GRAND-FOUGERAY
- 69 CLUB DES QUATRE SAISONS GUÉMENÉ-PENFAO
- 70 ASSOCIATION DES AÎNÉS GUÉNOUVRY
- 70 CLUB DU BON TEMPS LA DOMINELAIS
- 70 CLUB DES AJONCS D'OR LANGON
- 71 CLUB DE L'AMITIÉ LA GACILLY
- 71 GÉNÉRATION SOLIDARITÉ LA GACILLY
- 71 CLUB DES AJONCS D'OR LES FOUGERÊTS
- 72 CLUB DE L'AMITIÉ LIEURON
- 72 ASSO. SPORTS ET LOISIRS DES RETRAITÉS PEILLAC
- 72 CLUB DE LOISIRS PIPRIAC
- 73 CERCLE DE LA DÉTENTE PLESSÉ
- 73 FOYER DE LA RENCONTRE LE COUDRAY-PLESSÉ
- 73 FOYER DE L'AMITIÉ LE DRESNY-PLESSÉ
- 74 LA JOIE DE VIVRE QUELNEUC
- 74 CLUB DE L'AMITIÉ REDON
- 74 CLUB DE LA HOUSSAYE REDON
- 75 CLUB DES BRUYÈRES RIEUX

SOMMAIRE



- 75 CLUB DÉTENTE ET LOISIRS SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE
- 75 CLUB DU SOURIRE SAINTE-MARIE
- 76 CERCLE DE L'ÉTERNELLE JEUNESSE SAINT-GANTON
- 76 CLUB DE LA GAÏTÉ SAINT-GORGON
- 76 CLUB DE L'AMITIÉ SAINT-JACUT-LES-PINS
- 77 CLUB DE L'AMITIÉ SAINT-JEAN-LA-POTERIE
- 77 CLUB LES MENHIRS SAINT-JUST
- 77 CLUB LA JOIE DE VIVRE SAINT-MARTIN-SUR-OUST
- 78 CLUB LE NICOLASIEN SAINT-NICOLAS-DE-REDON
- 78 GÉNÉRATION MOUVEMENT LES AÎNÉS RURAUX
SAINT-SULPICE-DES-LANDES
- 78 CLUB DES POT'ÂGÉS SAINT-VINCENT-SUR-OUST
- 79 CLUB DES RETRAITÉS SAINT-VINCENT-SUR-OUST
- 79 CLUB DE LA JOIE SIXT-SUR-AFF
- 79 CLUB DES AJONCS D'OR THÉHILLAC SAINT-DOLAY
- 80 CLUB DES BONNES RENCONTRES TRÉAL
- 80 LES TOURNOIS DE PÉTANQUE EN INTERCLUBS
- 80 CLUB DE LA DÉTENTE CONQUEREUIL



- 81 **Prendre soin de soi**
- 82 ARBRE ET LUEUR LIEURON
- 82 ATELIER COIFFURE LES RESTOS DU CŒUR REDON
- 82 ATELIERS MÉMOIRE BRUC-SUR-AFF
- 83 ATELIERS MÉMOIRE LIEURON
- 83 ATELIERS MÉMOIRE SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE
- 84 ATELIERS MÉMOIRE SIXT-SUR-AFF
- 84 GROUPE BIEN-ÊTRE CENTRE DE SANTÉ ALLAIRE
- 85 ESPACE MÉDIATION REDON
- 86 PASS PORT MIEUX ÊTRE REDON
- 86 LA ROCHE DU THEIL BAINS-SUR-OUST



- 87 **Voyager**
- 88 SENIORS EN VACANCES de l'ANCV
- 89 SÉJOUR DE RÉPIT LES BRUYÈRES BRUGHEAS
- 90 SÉJOUR DE RÉPIT DU RELAIS DES AIDANTS AL'FA RÉPIT
- 91 SÉJOUR DE RÉPIT VILLAGE RÉPIT FAMILLES FONDETTES

SOMMAIRE



92 SE DÉPLACER



93 Recourir à la Mobilité solidaire

- 94 ASSOCIATION DES AÎNÉS GUÉNOUVRY
- 94 ASSOCIATION MOBISOL PIPRIAC, LIEURON ET SAINT-GANTON
- 95 CLUB DU BON ACCUEIL BRUC-SUR-AFF
- 95 ASSOCIATION DU CERCLE DE LA DÉTENTE PLESSÉ
- 96 CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ALLAIRE
- 96 CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE BAINS-SUR-OUST
- 97 CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE SAINT-VINCENT-SUR-OUST



98 Faire appel au transport à la demande

- 99 TADI LIB' GRAND-FOUGERAY
- 100 TRANSPORT +
- 101 LILA À LA DEMANDE



102 TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE



103 Suite à un deuil

- 104 ASSOCIATION DE CONJOINTS SURVIVANTS ET PARENTS D'ORPHELINS / VEUFs ET VEUVES CIVILS
- 104 FAVEC - ILLE-ET-VILAINE : GRAND-FOUGERAY - PIPRIAC MAURE-DE-BRETAGNE
- 105 FAVEC - LOIRE-ATLANTIQUE
- 105 FAVEC - MORBIHAN : ALLAIRE - RIEUX
- 106 APPRIVOISER L'ABSENCE VANNES
- 106 ECHANGE ET PARTAGE DEUIL DEUIL REDON ET VANNES
- 107 JALMALV - ILLE-ET-VILAINE
- 107 JALMALV - MORBIHAN : VANNES (antenne)
- 108 JALMALV - LOIRE-ATLANTIQUE : NANTES - SAINT-NAZAIRE
- 109 JONATHAN PIERRES VIVANTES NANTES
- 109 VIVRE SON DEUIL RENNES
- 110 COLLECTIF FRATERNITÉ DIGNITÉ OBSÈQUES PAYS DE REDON

SOMMAIRE



111 Lors d'une maladie

ADDICTIONS

- 112 ALCOOL ASSISTANCE 35 REDON
- 112 ALCOOLIQUES ANONYMES REDON
- 113 CSAPA – CENTRE HOSPITALIER REDON
- 113 LES AMIS DE LA SANTÉ REDON

CANCER

- 114 LIGUE CONTRE LE CANCER REDON
- 114 LIGUE CONTRE LE CANCER LOIRE-ATLANTIQUE

DIABÈTE

- 115 DIABÈT'ACCUEIL REDON

MALADIES NEUROLOGIQUES

- 115 PLATEFORMES DE RÉPIT ET DE RESSOURCES
- 116 ASSOCIATION DES PARKINSONIENS PAYS DE REDON
- 116 LA PAUSE RELAIS DE L'ASSAD DU PAYS DE REDON
- 117 LE RELAIS DES AIDANTS D'AL'FA RÉPIT

MALADIES PSYCHIQUES

- 120 ASSOCIATION OXYGÈNE REDON
- 120 UNAFAM 35 REDON

MALADIES SENSORIELLES

- 121 OREILLE ET VIE 56 LORIENT ET VANNES
- 121 KEDITU 35 RENNES
- 122 AVH ASSOCIATION VALENTIN – HAÛY NANTES ET RENNES
- 122 VOIR ENSEMBLE RENNES
- 122 MIROPHILE RENNES



123 Lors d'une période d'hospitalisation

- 124 AUMÔNERIE HÔPITAL DE REDON
- 124 BIBLIOTHÈQUE AMBULANTE HÔPITAL DE REDON
- 124 LE SERVICE SOCIAL DE L'HÔPITAL

SOMMAIRE



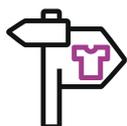
125 Par un service d'écoute téléphonique

- 126 CROIX ROUGE ÉCOUTE
- 126 SOLITUD'ÉCOUTE
- 127 SOS AMITIÉ
- 127 SUICIDE ÉCOUTE
- 128 OPTION CONVIVALITÉ DES SERVICES DE TÉLÉASSISTANCE



129 Pour se nourrir

- 130 AU PAIN D'ÉPICES PIPRIAC
- 131 CROIX ROUGE
- 131 RESTOS DU CŒUR
- 131 SECOURS POPULAIRE



132 Pour se vêtir

- 133 CROIX ROUGE
- 133 RESTOS DU CŒUR
- 133 SECOURS CATHOLIQUE
- 133 SECOURS POPULAIRE



134 DEVENIR BÉNÉVOLE ?



À DOMICILE

“

*Je m'ennuie.
Je ne sais pas quoi faire...
L'hiver est long. Je suis seul.*

”

Au domicile des personnes (en perte d'autonomie), les services d'aide à domicile ont également pour mission l'accompagnement relationnel et social vers le maintien et la restauration de l'autonomie (accompagnement vers l'extérieur, aide à la prise de rendez-vous, lecture...). Les informations relatives aux services d'aide à domicile du territoire sont disponibles sur le site internet de REDON Agglomération et sur le CLIC.

En complément des temps de présence de l'entourage familial, amical et des interventions des services professionnels, des visites peuvent être assurées par des bénévoles, sur certaines communes, que la personne retraitée vive à domicile ou en établissement.



À DOMICILE

Avoir de la visite à la maison

“ J'aime bien
quand vous
venez... ”



*J'aime bien quand vous venez...
Depuis que mon homme est parti,
c'est quand même long toute seule...
Y'a l'temps d'en passer par la tête...
Pourtant un de mes gars vient tous les
matins m'apporter le journal, l'autre
passe dans la journée.
Mes belles filles viennent à tour de rôle,
elles s'occupent de mon linge,
elles sont bien gentilles avec moi...*



La journée est parfois longue malgré les allers et venues de professionnels et les visites des proches, pour celles et ceux qui ont la chance d'en avoir. C'est pour cela que dans certaines communes, des visites de bénévoles sont proposées au domicile des personnes qui le souhaitent. Selon les centres d'intérêt de la personne visitée, le bénévole lui rend visite pour partager un moment, prendre un café, discuter du pays, donner des nouvelles des gens, faire un scrabble ou un jeu de carte, lire le journal, regarder un film ou des photos, faire une balade, etc...

Ces visites permettent de maintenir ou de recréer du lien social.



CENTRE SOCIAL REDON

COMMENT ?

Une équipe de bénévoles assure en binôme des visites au domicile.

POUR QUI ?

Les personnes de 60 ans et plus et/ou isolées de Redon et des communes limitrophes.

TARIF ?

Gratuit.

QUI CONTACTER ?

Elodie Beillouin du Centre Social Confluence de Redon
au **09 50 63 17 50** (local de Patton)
ou **02 99 71 44 57** (Centre social)

elodie.beillouin@confluence.asso.fr



CCAS SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE

COMMENT ?

Des bénévoles font des visites à domicile aux personnes âgées qui le souhaitent.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Sainte-Anne-sur-Vilaine.

QUI CONTACTER ?

Le CCAS de Sainte-Anne-sur-Vilaine
au **02 99 08 60 54**



CLUB DES AÎNÉS LANGON

COMMENT ?

Des bénévoles du club visitent à domicile les personnes âgées de la commune.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Langon

QUI CONTACTER ?

Le président du club de Langon
au **06 11 85 34 30**



SERVICE PAROISSIAL DE VISITES ILLE-ET-VILAINE

COMMENT ?

Un bénévole assure la visite au domicile des personnes demandeuses.

OÙ ?

Bains-sur-Oust,
Brain-sur-Vilaine,
La Chapelle-de-Brain, Langon, Redon,
Renac, Sainte-Marie.

TARIF ?

Gratuit.

QUI CONTACTER ?

Sœur Emilienne au **07 85 89 64 37**
pour des visites à Bains-sur-Oust.

Marie-Madeleine Divet
au **02 99 70 21 29**
pour des visites à Brain-sur-Vilaine.

Père René Laillé au **02 99 70 20 41**
pour des visites à la Chapelle-de-Brain
et Langon.

Georges Poirier au **02 99 72 09 89**
sur Renac.

Le presbytère de Redon
(Père Paul Habert ou Giselle Vinouze)
au **02 99 71 10 53** pour des visites
sur Redon ou Sainte-Marie.



SERVICE PAROISSIAL DE VISITES MORBIHAN

COMMENT ?

Un bénévole assure la visite au domicile des personnes demandeuses.

OÙ ?

Allaire, Béganne, Rieux, Saint-Gorgon,
Saint-Jacut-les-Pins, Théhillac
Saint-Jean-la-Poterie, Saint-Perreux,
Saint-Vincent-sur-Oust et Peillac.

TARIF ?

Gratuit.

QUI CONTACTER ?

Allaire : Marie-Thérèse Caudart
au **02 99 71 94 03**

Béganne : Annie Prévot
au **02 99 91 89 03**

Rieux : Liliane Bloyet
au **02 99 91 93 30**

Saint-Gorgon :
contacter le **02 99 71 82 16**

Saint-Jacut-les-Pins : Jean-Paul Danet
au **02 99 71 96 39**

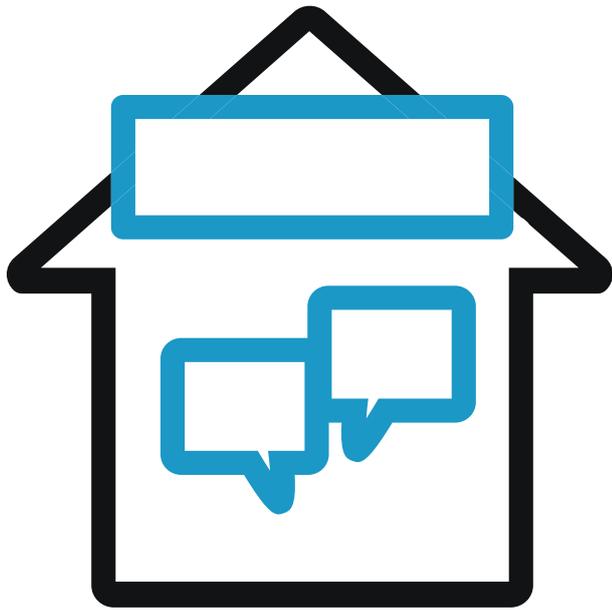
Saint-Jean-la-Poterie : Paulette Bloyet
au **02 99 71 41 51**

Saint-Perreux : Marcelle Hallier
au **02 99 72 70 49**

Saint-Vincent-sur-Oust : Agnès Clodic
au **02 99 91 21 10**

Théhillac : Marie-Annie David
au **02 99 90 96 62**

Peillac : Léone Hallier
au **02 56 50 13 61**



À DOMICILE

Avoir de la visite en établissement

(EHPAD, résidence partagée)

“ Le contact
passe toujours ”



*J'avais envie de donner de mon temps
auprès des personnes âgées (...)*

*Les personnes que je visite
m'ont touchées et je me suis tout de
suite sentie à l'aise.*

*Elles sont toutes différentes : parfois
drôles, parfois méfiantes...
mais après quelques instants,
le contact passe toujours facilement.*



Dans les EHPAD, une équipe, souvent composée de bénévoles et de l'animateur/trice participe à la vie de l'établissement à travers des animations et visites aux résidents qui le souhaitent.

La présence de cette équipe permet aux résidents de créer ou recréer du lien par l'échange avec des personnes de leur commune et la rencontre de nouvelles personnes.

Les animations : sorties, activités manuelles, gym douce, ateliers cuisine, loto, jeux de société, ateliers informatiques.... ne sont exhaustivement présentées ici. Elles sont périodiquement renouvelées en fonction des attentes des résidents. Le principe est de trouver un rythme et une activité adaptés à chacun. Les visites et animations réalisées par les bénévoles contribuent à la qualité de vie et au bien-être des personnes accueillies.



CCAS SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE

COMMENT ?

Des bénévoles font des visites en établissement aux personnes âgées qui habitent ou habitaient sur la commune de Sainte-Anne-sur-Vilaine.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

EHPAD des communes avoisinant Sainte-Anne-sur-Vilaine.

QUI CONTACTER ?

Le CCAS de Sainte-Anne-sur-Vilaine
au **02 99 08 60 54**



EHPAD ALLAIRE

COMMENT ?

Un groupe de bénévoles s'est constitué au sein de l'EHPAD pour créer du lien à travers des animations collectives et/ou des rencontres individuelles autour du tricot, de promenades, du chant, de l'aumônerie et de visites.

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD d'Allaire.

QUI CONTACTER ?

La Maison de Retraite Les Ajoncs d'Or
au **02 99 71 94 59**



EHPAD GUÉMENÉ-PENFAO

COMMENT ?

Des bénévoles viennent visiter les personnes de l'établissement qui le souhaitent et animent un lieu de convivialité autour du bistrot ouvert aux personnes vivant à domicile.

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD de Guéméné-Penfao.

QUI CONTACTER ?

L'EHPAD La Vallée du Don
au **02 40 51 15 15**



EHPAD GRAND-FOUGERAY

COMMENT ?

Une fois par mois, des bénévoles réalisent des visites auprès des résidents qui le souhaitent. Des bénévoles de JALMALV (Jusqu'à la Mort, Accompagner La Vie) viennent également visiter les personnes en soins palliatifs ou leurs proches.

QUI CONTACTER ?

L'hôpital Local de Grand-Fougeray
au **02 99 08 30 30**

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD
de Grand-Fougeray.

TARIF ?

Gratuit.



EHPAD LA GACILLY

COMMENT ?

Des bénévoles de l'Association VMEH (Visite des Malades en Etablissements Hospitaliers) apportent par des visites régulières une présence amicale aux personnes qui le souhaitent.

Des animations avec des chants ont lieu ainsi qu'un accompagnement aux sorties des résidents.

QUI CONTACTER ?

L'EHPAD de La Gacilly
au **02 99 08 12 48**

POUR QUI ?

Les résidents des maisons de retraite
La Glouzie et Bel Orient ainsi que
le Foyer Bel Ami, à La Gacilly.

TARIF ?

Gratuit.



EHPAD PIPRIAC

COMMENT ?

Des bénévoles de la paroisse viennent visiter les personnes demandeuses.

QUI CONTACTER ?

La résidence Ker Joseph à Pipriac
au **02 99 34 45 34**

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD de Pipriac.



EHPAD PLESSÉ

COMMENT ?

Des bénévoles de l'aumônerie viennent visiter les personnes qui le souhaitent.

QUI CONTACTER ?

La résidence de la Rochefoucauld à Plessé au **02 40 79 60 03**

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD de Plessé.



EHPAD DES CHARMILLES REDON

COMMENT ?

Des bénévoles et une personne en service civique vont à la rencontre de ceux qui le souhaitent pour proposer des temps d'échanges en fonction des souhaits de chacun (lecture du journal, promenade ...).

QUI CONTACTER ?

L'EHPAD des Charmilles au **02 99 70 36 10**

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD des Charmilles.



EHPAD DES MARINIERS REDON

COMMENT ?

Une équipe de bénévoles rendent visites aux résidents qui le souhaitent, de même que les bénévoles de l'équipe « Les rossignols » qui viennent aussi chanter.

OÙ ?

A l'EHPAD des Mariniers de Redon.

QUI CONTACTER ?

L'accueil de l'EHPAD des Mariniers au **02 99 71 71 71**

TARIF ?

Gratuit.



EHPAD SAINT-JACUT-LES-PINS

COMMENT ?

Des bénévoles (membres de clubs, de la famille, de l'équipe paroissiale ou bien des bénévoles non rattachés à un organisme) peuvent également réaliser des visites auprès des personnes qui le souhaitent.

Un bénévole de JALMALV (Jusqu'à la Mort, Accompagner La Vie) vient également visiter les personnes qui le souhaitent.

POUR QUI ?

Les résidents de l'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins.

TARIF ?

Gratuit.

QUI CONTACTER ?

La Maison d'Accueil Angélique Le Sourd
au **02 99 91 28 87**



SERVICE PAROISSIAL DE VISITES ILLE-ET-VILAINE

COMMENT ?

Un bénévole assure la visite en établissement des personnes demandeuses.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

EHPAD des Charmilles et des Mariniers
à Redon,

Résidence Les Marais
à Sainte-Marie

et au foyer logement les Hortensias
de Langon.

QUI CONTACTER ?

Père Lenoir

au **02 99 71 11 46**

pour des visites aux Charmilles ou aux
Mariniers.

Maryvonne Sorel

au **02 99 72 08 41**

pour des visites à l'EHPAD de Sainte-Marie.

Père René Laillé

au **02 99 70 20 41**

pour des visites au foyer logement de
Langon.



SERVICE PAROISSIAL DE VISITES MORBIHAN

COMMENT ?

Un bénévole assure la visite en établissement des personnes demandeuses.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

EHPAD d'Allaire et de Saint-Jacut-les-Pins et domicile partagé de Rieux et Béganne.

QUI CONTACTER ?

Pour des visites à l'EHPAD d'Allaire, contacter l'établissement au **02 99 71 94 59** ou le presbytère d'Allaire au **02 99 71 91 05**

Pour des visites à l'EHPAD de Saint-Jacut-les-Pins, contacter l'établissement au **02 99 91 28 87**

Pour les domiciles partagés de Béganne et Rieux, contacter la mairie de Béganne au **02 99 91 81 57** ou la mairie de Rieux au **02 99 91 90 69**



À DOMICILE

Faire appel au portage de livres, CD, DVD...

“ Avant, j'arrivais à aller à pied ... ”

« Avant, j'arrivais à aller à pied à la bibliothèque. Maintenant, je peux y aller mais je n'arrive plus à monter la côte, alors, je n'y vais plus ! J'ai appris par une voisine la possibilité de faire appel au portage de livre par la bibliothèque : on m'apporte des livres en gros caractères et des livres audio pour les moments où je suis trop fatiguée pour lire. En plus, ça me permet d'avoir de la visite ! Je suis gâtée ! »

Pour être en forme, c'est important de continuer à « stimuler » ses neurones et de rester connecté avec le monde extérieur, d'autant plus quand on ne peut plus sortir de chez soi. C'est en cela que la lecture est importante, de même que les échanges autour des livres, avec la personne qui les porte par exemple.

Le « moteur » de ces échanges et de ces liens avec l'extérieur est la passion, le plaisir. C'est pourquoi il faut veiller à partir de l'intérêt de la personne pour tel ou tel sujet. La sélection des livres (ou de tout autre document, CD, DVD, etc.) est donc essentielle, tout comme la personne qui vient les apporter, au domicile ou en établissement. La lecture est un vecteur de lien social.



MÉDIATHÈQUE AVESSAC

TARIF ?

L'abonnement annuel.

QUI CONTACTER ?

La bibliothèque au **02 99 91 00 97**
bibliotheque.avessac@orange.fr



BIBLIOTHÈQUE LIEURON

TARIF ?

L'abonnement annuel.

QUI CONTACTER ?

La bibliothèque au **02 99 34 08 58**



MÉDIATHÈQUE PEILLAC

TARIF ?

L'abonnement annuel.

QUI CONTACTER ?

La médiathèque au **02 99 91 27 08**
(possibilité de réserver des ouvrages par téléphone)
mediatheque@peillac.fr
<http://legrandlogis.blogspot.fr/>



BIBLIOTHÈQUE PIPRIAC

TARIF ?

L'abonnement annuel à la bibliothèque +
l'adhésion à l'association « Le livre à Voile » +
1,50 euro par livraison.

QUI CONTACTER ?

TEZEA au **02 23 30 99 05**



MÉDIATHÈQUE PLESSÉ

TARIF ?

L'abonnement annuel.

QUI CONTACTER ?

La médiathèque au **02 40 79 76 68**
mediatheque@mairie-plesse.fr



BIBLIOTHÈQUE SAINT-GANTON

TARIF ?

L'abonnement annuel à la bibliothèque +
l'adhésion à l'association « Le livre à Voile » +
1,50 euro par livraison.

QUI CONTACTER ?

TEZEA au **02 23 30 99 05**



MÉDIATHÈQUE SAINT-VINCENT-SUR-OUST

TARIF ?

L'abonnement annuel.

QUI CONTACTER ?

La médiathèque au **02 99 91 37 84**
mediathequestvincent@orange.fr



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

“

*On se sent
vraiment bridé ...
C'est mieux de se déplacer.*

”

De nombreuses études montrent les liens entre la participation sociale et la santé des aînés. On relève notamment un ralentissement du déclin cognitif et fonctionnel, une diminution de la consommation de médicaments et des symptômes dépressifs, une amélioration de la perception de l'état de santé. On dit que le vieillissement biologique de chaque personne serait pour 30% lié à l'hérédité, et pour 70% lié au comportement.

Ainsi, conserver une vie sociale et relationnelle riche, adopter une bonne hygiène de vie et pratiquer une activité physique régulière adaptée à son rythme sont autant de comportements qui contribuent à une augmentation de la sensation de bien-être.



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Pratiquer une activité
physique à son rythme

“ Ça me faisait
une sortie ”



*Auparavant, je faisais partie
du club de marche de la commune
mais ça allait trop vite !
Je n'arrive plus à suivre...
je n'avais pas envie de ralentir
tout le monde alors j'ai arrêté ...
mais j'aimais bien car ça me
faisait ma petite sortie et
c'était l'occasion de discuter un peu.*



Avec l'âge, la masse musculaire et la force diminuent, l'essoufflement peut aussi être plus important et l'équilibre est de plus en plus fragile... Pour renverser la tendance, il convient de pratiquer une activité physique régulière pour entretenir ses muscles et ses articulations, diminuer le risque de chute, réduire le stress et le risque de dépression, prévenir les maladies cardiaques... mais aussi entretenir ses liens sociaux !

Avant de s'adonner à une nouvelle activité physique, il est important de connaître et de tenir compte de ses capacités, de ses envies et de s'entretenir avec son médecin traitant pour vérifier que l'activité choisie est adaptée à son état de santé.

En cas d'activité en groupe, il est important de choisir un groupe ayant les mêmes capacités que soi. Les activités ci-après ne sont pas exhaustives car il existe de nombreuses associations sur le Pays de Redon. Elles partagent le fait de s'adapter aux capacités de chacun selon un rythme qui convient à tous.



LES RIPOSTEUSES REDON

QUOI ?

La pratique de l'escrime adaptée pour retrouver la mobilité et la souplesse du bras opéré tout en trouvant un soutien moral entre personnes ayant un vécu similaire.

POUR QUI ?

Toute personne touchée par le cancer du sein quelque soit l'âge et le moment du parcours (en surveillance, traitement ou reconstruction) avec l'aval de son médecin traitant ou oncologue indiquant la possibilité de pratiquer l'escrime adaptée.

QUAND ?

Le jeudi de 9h30 à 11h30.

TARIF ?

1^{ère} année gratuite (financée par Vivalto santé). Par la suite, licence classique de 190 euros (paiement en plusieurs fois).

OÙ ?

Salle d'armes : salle Saint Conwoïon, chemin des bois du chapelet à Redon

QUI CONTACTER ?

Isabelle HOLLEBECQ
au **06 11 45 95 39**
ai.hollebecq@orange.fr

A NOTER

Entretiens individuels le 4^{ème} jeudi du mois de 14h00 à 17h00 sur RDV pour découvrir les activités de l'association à :
Ressources Santé Pays de Vilaine,
2, grande rue à Redon.



ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SAINT-GORGON

QUOI ?

L'association des centres de soins Allaire Malansac organise des ateliers d'activités physiques adaptés, animés par un éducateur sportif diplômé d'état de l'Association Profession Sport 56. L'objectif est de prévenir les chutes et de développer ou maintenir la mobilité. L'atelier se clôture par un goûter convivial.

POUR QUI ?

Les personnes âgées en situation de fragilité mais mobiles.

QUAND ?

Le mardi de 14h30 à 16h30.

OÙ ?

Salle municipale de Saint-Gorgon.



QUI CONTACTER ?

Le centre de soins d'Allaire
au **02 99 71 92 60**



CLUB CŒUR ET SANTÉ REDON

QUOI ?

Séances d'activités physiques adaptées et randonnée au parcours facile avec découverte de la région.

POUR QUI ?

Le club est ouvert à toute personne voulant entretenir son cœur et son corps. Ceux qui rencontrent des problèmes de santé et/ou ceux qui souhaitent reprendre une activité régulière en groupe.

QUAND ?

Activité physique adaptée :
(hors vacances scolaires)
3 cours le lundi de 14h00 à 17h00
2 cours le mardi et le jeudi
de 9h30 à 11h30.

Randonnée parcours facile le vendredi
matin 9h00 ou 9h30 selon saison.
Planning fourni à l'inscription.

TARIF ?

Adhésion individuelle annuelle :
75 euros pour 1 à 2 séances de gym
+ une séance de marche par semaine.
Adhésion annuelle couple : 130 euros.
Ou 30 euros/personne pour une séance de
marche par semaine.

OÙ ?

LE LUNDI :
Salle de la Mutuelle des Pays de Vilaine
13, rue des Douves à Redon.

LE MARDI ET JEUDI :
Maison des associations à Redon.

Permanence :
Entretiens individuels avec un permanent
le 2^{ème} lundi du mois de 10h00 à 12h00 sans
RDV pour découvrir les activités du club à :
Ressources Santé Pays de Vilaine
2, grande rue à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le club Cœur et Santé de Redon
Philippe au **06 74 21 48 10**
ou Chantal au **02 99 72 11 97**

clubcoeursanteredon@gmail.com
<https://www.fedecardio-bretagne.org/>



OFFICE INTERCOMMUNAL DES SPORTS DU PAYS DE REDON

QUOI ?

L'office est un regroupement d'association sportives du territoire qui a pour but de promouvoir l'activité physique pour tous.

COMMENT ?

L'office vous informe et vous oriente vers les activités physiques adaptées aux capacités de chacun et son souhait.

OÙ ?

5, rue Jacques Prado à Redon.

QUI CONTACTER ?

Un membre de l'OFIS
au **06 74 43 92 41**
ofis@ofispaysderedon.fr
www.ofispaysderedon.fr



GYM DOUCE ADMR PIPRIAC

COMMENT ?

Des bénévoles organisent l'animation et le transport en allant chercher les personnes à domicile. L'activité est dispensée par un éducateur sportif du conseil départemental d'Ille-et-Vilaine.

QUAND ?

Tous les deux mois de 14h30 à 17h30.

POUR QUI ?

Les bénéficiaires de l'ADMR.

TARIF ?

7 euros comprenant le transport et le goûter.

OÙ ?

Salle des Terres-rouges,
2, rue Jeanne d'Arc à Pipriac.



QUI CONTACTER ?

Chantal Tiger, pôle animation ADMR
au **02 99 34 45 44**



GYM SANTÉ SENIORS SAINTE-MARIE

QUOI ?

L'association Kiné Ouest Prévention organise des cours de gym afin d'améliorer l'équilibre et de prévenir d'une chute éventuelle, dispensés par un kinésithérapeute.

COMMENT ?

Échauffement musculaire et articulaire, stimulation des différents organes de l'équilibre, parcours d'équilibration à obstacles etc.

QUAND ?

Tous les jeudis de 14h00 à 15h00.

POUR QUI ?

Les personnes de plus de 65 ans.

TARIF ?

29 euros le trimestre.

QUI CONTACTER ?

Jean Michel Blondeau, kinésithérapeute
au **02 99 71 41 46**

OÙ ?

Salle rue des ardoisières à Sainte-Marie.



LE PRINTEMPS DU BIEN-ÊTRE REDON

QUOI ?

L'association propose différentes activités : gym adaptée, yoga, feldenkrais, stretching et des ateliers d'initiation (plantes médicinales, course à pied, pilates...) avec pour objectif la prévention et l'éducation à la santé.

POUR QUI ?

Accessibles à tous, ces activités sont animées par des professionnels dans le respect des difficultés et des objectifs de chacun. Le cours de gym adaptée étant réservé aux seniors et aux personnes plus fragilisées.

QUAND ?

Chaque semaine du lundi au vendredi.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 10 euros
+ prix des cours.

OÙ ?

4, rue des écoles à Redon.
Maison des associations à Redon.

QUI CONTACTER ?

« Le Printemps du Bien-Être »
au **06 88 60 57 53**

jpgallard@printempsdubienetre.fr
<http://www.printempsdubienetre.fr/>



RANDO SANTÉ DE L'ELAN SPORTIF REDONNAIS

COMMENT ?

Retrouver le plaisir de randonner en prenant son temps à travers une activité adaptée à sa condition et dispensée par des formateurs et animateurs diplômés spécifiques marche nordique.

POUR QUI ?

Ceux qui souhaitent reprendre l'activité doucement.

QUAND ?

Le mardi de 14h30 à 16h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 33 euros.

OÙ ?

Point de rendez-vous :
au feu du complexe sportif Joseph Ricordel
à Redon.



QUI CONTACTER ?

Rémi David, président de Rando santé
et de la marche nordique
au **02 99 71 26 75**

marchenordique.esrrando@orange.fr
www.esrrando-marchenordique-redon.fr



SPORT ADAPTÉ CENTRE SOCIAL REDON

QUOI ?

Sport adapté.

COMMENT ?

Apprendre les bons gestes pour se maintenir en bonne santé avec une activité physique adaptée et animée par un coach sportif de l'association Siel bleu.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

QUAND ?

Un mardi tous les 15 jours,
de 10h30 à 11h45.

TARIF ?

2,50 euros la séance.

OÙ ?

Centre social Confluence,
5, rue Guy Pabois à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le **02 99 71 44 57** (Centre social)
ou **09 50 63 17 50** (local de Patton)
Inscriptions limitées à 20 participants.



GYM D'ENTRETIEN ALLAIRE

QUOI ?

Le Centre de Loisirs et d'Animation Culturelle (CLAC) propose de la gym d'entretien pour garder la forme, se faire plaisir dans un esprit convivial.

COMMENT ?

Pour que chacun avance à son rythme, deux types de séances sont proposés (gym d'entretien ou tonique) par une animatrice sportive diplômée de l'OFIS de Redon.

QUAND ?

Le lundi de 18h45 à 19h45
et/ou le jeudi de 19h45 à 20h45.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 78 euros (remise de 15 % pour les personnes participant à deux cours).

OÙ ?

Dojo de la salle omnisports d'Allaire.

QUI CONTACTER ?

Patricia Bahurel
au **02 99 71 96 77**



GYM TAÏSO AVESSAC

QUOI ?

Cours de gym adaptés aux personnes et dispensés par une animatrice diplômée.

COMMENT ?

S'accorder un peu de temps pour soi, pour le bien-être de son corps, conserver une certaine souplesse dans ses mouvements, c'est aussi un lieu de rencontre et de convivialité.

QUAND ?

Le mardi de 14h30 à 15h45.

TARIF ?

27 euros par trimestre
(1 cours d'essai gratuit).

OÙ ?

Salle polyvalente d'Alessac.

QUI CONTACTER ?

Marie-Thérèse Deboeuf, présidente
au **02 99 91 18 67**
ou **06 06 44 26 27**



GYM DOUCE BAINS-SUR-OUST

QUOI ?

Activité dispensée par un éducateur sportif et basée sur l'équilibre, la mémoire, comment se relever, les gestes de la vie quotidienne...

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

QUAND ?

Le lundi de 16h30 à 17h30.

TARIF ?

30 euros l'année.

OÙ ?

Salle des sports, rue de Munchhouse à Bains-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Se renseigner auprès la Mairie de Bains-sur-Oust au **02 99 91 70 87**



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN BÉGANNE

QUOI ?

L'association bégannaise de gymnastique d'entretien propose des cours de gym douce dispensés par deux animateurs diplômés.

COMMENT ?

Echauffement, travail debout, travail au sol, étirement, relaxation, exercices de mémoire.

QUAND ?

La gym douce a lieu le lundi de 17h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 65 euros (1 cours par semaine) ou 98 euros (2 cours par semaine).

OÙ ?

Salle du Bois Joli à Béganne.

QUI CONTACTER ?

Nelly Duriez, présidente
au **09 54 01 21 99**
Anne Moreau, vice-présidente
au **02 99 91 82 04**
Evelyne Baert, secrétaire
au **02 99 91 54 12**



GYM D'ENTRETIEN BRUC-SUR-AFF

QUOI ?

L'association Bruc Multi Activités (BMA) propose de la gym d'entretien animée par une professionnelle.

COMMENT ?

Travail musculaire du corps à l'aide d'outils (ballon, élastique...) et étirements.

POUR QUI ?

L'association est ouverte à tous.

QUAND ?

Le mercredi de 18h30 à 19h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 68 euros.

OÙ ?

Salle polyvalente de Bruc-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

Marie-José Racapé, présidente
au **02 99 34 59 87**
ou **06 61 11 28 29**



GYM DOUCE GLÉNAC

QUOI ?

L'association Saint Léon propose des cours collectifs de gym douce.

QUAND ?

Le mardi de 15h00 à 16h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 55 à 75 euros.

QUI CONTACTER ?

Les membres du bureau ;
Annie Danilo
au **02 99 08 06 22**
Marie-Noëlle Martin
au **02 99 08 51 58**

OÙ ?

Salle des sports, rue du stade à Glénac.



GYM DOUCE GRAND-FOUGERAY

QUOI ?

L'association Gym fulk propose des cours de gym douce dispensés par un animateur sportif.

QUAND ?

Le vendredi de 10h15 à 11h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 75 euros pour un cours par semaine.

OÙ ?

Salle des sports au Grand-Fougeray.

QUI CONTACTER ?

Yannick Martin, président
au **02 40 79 64 77**
ou **06 82 70 98 38**

gymfulk@yahoo.fr



GYM DOUCE LANGON

QUOI ?

L'association sportive Espérance de Langon propose de la gym douce.

QUAND ?

Le lundi de 16h30 à 17h30.

QUI CONTACTER ?

esperancedelangon@gmail.com



GYM DOUCE GUÉMENÉ-PENFAO

QUOI ?

L'association Guémené Acti Forme propose des cours collectifs de gym douce dispensés par un professeur diplômé.

COMMENT ?

Les séances sont destinées à renforcer et à tonifier le corps ainsi qu'à améliorer l'équilibre et le maintien de l'autonomie, suivie d'un travail de relaxation.

QUAND ?

Le lundi ou le jeudi de 17h00 à 18h00.

TARIF ?

3 euros la séance.

OÙ ?

Salle Multi activités, Le Pivert à Guémené-Penfao.

QUI CONTACTER ?

Marie Hunter, présidente
au **06 83 20 46 86**

guemene-acti-forme@bbox.fr
<http://www.guemene-acti-forme.fr/>



GYM SANTÉ GUÉMENÉ-PENFAO

QUOI ?

L'association Gym santé propose de la gymnastique d'entretien pour adulte adaptée au rythme de chacun et dispensée par une animatrice diplômée.

QUAND ?

Le lundi, de 17h00 à 18h00
à Guémené-Penfao et de 15h15 à 16h15
à Beslé-sur-vilaine.

Le jeudi de 10h30 à 11h30
à Guémené-Penfao et de 9h30
à 10h30 à Beslé-sur-vilaine.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 65 euros.

OÙ ?

Salle Multi activités, Le Pivert
à Guémené-Penfao.
Salle polyvalente de Beslé-sur-vilaine.

QUI CONTACTER ?

Jeannine Plédel, présidente
au **02 40 51 02 48**



GYM DÉTENTE SOUPLESSE LIEURON

COMMENT ?

L'association propose des exercices d'équilibre, cardio, élasticité, renforcement musculaire, déplacements dans l'espace, dispensés par une animatrice.

QUAND ?

Le jeudi de 10h30 à 11h30.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 90 euros.

OÙ ?

Salle polyvalente
13, rue de la Croix Bouëxic à Lieuron.

QUI CONTACTER ?

Céline Ropert
au **06 73 64 80 33**

estelleceline@orange.fr



GYM DOUCE PIPRIAC

Quoi ?

L'association Sport Détente propose une section Seniors de gym douce pour se maintenir en forme, encadrée par un animateur diplômé.

COMMENT ?

Exercices d'équilibre, mémoriels, de coordination, de relaxation seront pratiqués progressivement pour le renforcement musculaire ; la tonification du dos, des membres supérieurs et inférieurs.

Quand ?

Section séniors le mardi
de 16h30 à 17h30.

QUI CONTACTER ?

sportdetente.pipriac@live.fr



GYM LOISIRS PLESSÉ

QUOI ?

Créneau horaire de gym réservé au « 55 ans et plus » et dispensé par un animateur diplômé.

COMMENT ?

Travail de bras, jambes etc. adapté à l'âge des personnes.

QUAND ?

Le jeudi de 17h30 à 18h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 80 euros (1 cours d'essai gratuit).

OÙ ?

Salle polyvalente, route d'Avessac.

QUI CONTACTER ?

Béatrice Gautier, présidente
au **02 40 51 85 74**



GYM DOUCE RIEUX

QUOI ?

Le club des Bruyères propose des cours de gym douce dispensés par une animatrice diplômée.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

QUAND ?

Le jeudi de 10h30 à 11h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 12 euros
+ 54 euros pour les cours de gym.

OÙ ?

Salle communale de Rieux.

QUI CONTACTER ?

Jean Nerbonne, président du club
au **02 99 91 94 08**



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SAINT-GORGON

QUOI ?

L'association gorgonnaise de gym propose des cours de gymnastique d'entretien adaptés au rythme des personnes et dispensés par une animatrice sportive.

COMMENT ?

Elastibande, mouvement de bras, travail au sol, renforcement, danse musicale.

QUAND ?

Le lundi soir de 20h00 à 21h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 42 euros.

OÙ ?

Salle socio-culturelle de Saint-Gorgon.

QUI CONTACTER ?

Marie Claire Le Sourd, présidente
au **02 99 71 99 07**

marie-claire.le-sourd@orange.fr



GYM DOUCE SAINT-JACUT-LES-PINS

QUOI ?

L'association Tous en forme propose de la gymnastique d'entretien animée par une professeur agrée et diplômée par la Fédération de Gymnastique Volontaire.

COMMENT ?

Travailler toutes les parties du corps, y compris celles qui ne sont plus sollicitées ; apprendre à coordonner sa respiration avec le mouvement exécuté...

POUR QUI ?

Les cours sont adaptés pour les personnes de 60 ans et plus ou celles qui souffrent de problèmes articulaires ou musculaires.

QUAND ?

Le jeudi de 9h00 à 10h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 45 euros.

OÙ ?

Salle polyvalente, rue du stade à Saint-Jacut-les-Pins.

QUI CONTACTER ?

Patrick Le Claire, président
au **02 99 93 41 65**

Marie-Thérèse Denoual
au **02 99 91 21 45**



GYM DOUCE SAINT-JEAN-LA-POTERIE

QUOI ?

L'association gym douce potiane propose des cours de gym douce animés par une monitrice diplômée.

QUAND ?

Le mardi de 14h00 à 15h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 52 euros (2 cours d'essai gratuits).

OÙ ?

Centre Pierre Glet à Saint-Jean-la-Poterie.

QUI CONTACTER ?

Jacqueline Cadio, présidente
au **02 99 71 30 89**



GYM SAINT-MARTIN-SUR-OUST

QUOI ?

L'ESM Section gym propose de la gym adaptée à chaque personne dispensée par une animatrice sportive diplômée.

COMMENT ?

Renforcement musculaire, exercices sur chaise, etc.

QUAND ?

Le lundi de 15h00 à 16h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 50 euros (2 cours d'essais gratuits).

OÙ ?

70 Avenue de la Libération
à Saint-Martin-sur-Oust
(en face de la boulangerie)

QUI CONTACTER ?

Christelle Mabon
au **02 99 91 46 42**
Fabienne Madouasse
au **06 18 96 78 14**



GYM RETRAITÉS ET PRÉ- RETRAITÉS SAINT-NICOLAS-DE-REDON

QUOI ?

Gymnastique rythmique conduite par une professionnelle.

COMMENT ?

Séances d'assouplissements, d'étirements et de musculation pour le bien-être des personnes.

QUAND ?

Le vendredi de 14 h15 à 15 h15.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 55 euros.

OÙ ?

À la salle des sports de Saint-Nicolas-de-Redon.

QUI CONTACTER ?

Marie-Thérèse Bellon, présidente au **02 99 71 24 04**



GYM SAINT-SULPICE-DES-LANDES

QUOI ?

L'association de gym propose des cours adaptés à chacun et dispensés par une animatrice.

COMMENT ?

Échauffement, cardio, renforcement musculaire, abdominaux, step, relaxation...

QUAND ?

Le mercredi de 20h30 à 21h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 82 euros (2 cours d'essai gratuits).

OÙ ?

À la salle de la Grée à Saint-Sulpice-des-Landes.

QUI CONTACTER ?

Isabelle RIGAUD, secrétaire au **02 99 72 99 60**



GYM SAINT-VINCENT-SUR-OUST

QUOI ?

Exercices variés de gym dynamique et adaptée au rythme des personnes, dispensés par une animatrice diplômée.

COMMENT ?

Assouplissement, renforcement musculaire, gainage, abdominaux....

QUAND ?

Le lundi de 10h00 à 11h00.

OÙ ?

À la Salle polyvalente de Saint-Vincent-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Marcel Tirion, président
au **02 56 24 92 80**
Alain Chesné, trésorier
au **02 99 91 23 45**



GYM DÉTENTE TRÉAL

QUOI ?

Cours de gym adaptés au rythme et à l'âge de chacun.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

QUAND ?

Le mercredi de 14h30 à 15h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 50 euros.

OÙ ?

À la salle des sports de Tréal.

QUI CONTACTER ?

La mairie de Tréal
au **02 99 08 84 82**
Dominique Huet, présidente
au **02 99 93 74 51**



PISCINE DE REDON AGGLOMÉRATION

QUOI ?

Créneau réservé aux plus de 50 ans.

QUAND ?

Le mercredi de 9h00 à 10h30 pendant la période scolaire et de 10h00 à 11h30 pendant les vacances scolaires.

TARIF ?

Tarif réduit pour les personnes en situation de handicap sur présentation d'un justificatif.

QUOI ?

Aquarelaxant.

POUR QUI ?

Ouvert aux personnes désirant pratiquer une activité sportive et relaxante. Séances en moyenne profondeur d'une durée de 40 minutes.

QUAND ?

Le lundi de 11h20 à 12h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 235 euros pour 1 cours par semaine.

OÙ ?

Parc Anger à Redon.

QUI CONTACTER ?

La piscine au **02 99 71 08 49**

piscine.redon@redon-agglomeration.bzh

A NOTER

Les exercices proposés sont adaptés au niveau de chacun et dispensés par un éducateur spécialisé dans les activités aquatiques.

- Prendre rendez-vous en avril pour les inscriptions de septembre.
- Possibilité de participer à l'activité dès maintenant en réservant le créneau la veille (dans ce cas, le tarif est de 9,50 euros la séance).



RANDOMAP

QUOI ?

Association de randonnée pédestre.
La randonnée est conduite par des animateurs ou accompagnateurs bénévoles.

QUI CONTACTER ?

02 40 51 85 05

<http://randomap.e-monsite.com/>

QUAND ?

Le mardi et jeudi matin, le samedi après-midi et le dimanche après-midi ou à la journée sur différentes distances. La rando douce a lieu les 1^{er} et 3^{ème} samedis du mois (programme sur le site internet de l'association).

TARIF ?

Adhésion annuelle de 34 euros.



Qi Gong - LA VOIX DU CORPS CARENTOIR

QUOI ?

L'association La Voix du Corps propose des cours de Qi Gong (gymnastique énergétique chinoise) dispensés par une enseignante diplômée de la Fédération européenne de Qi Gong et arts énergétiques.

OÙ ?

Salle des associations,
à côté de l'église à Carentoir.

QUI CONTACTER ?

Gaëtane Relet, enseignante
au **02 99 91 37 35**

COMMENT ?

Accessible à tous, le Qi Gong aide à entretenir la santé et la vitalité. Il permet d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la respiration et la concentration.

QUAND ?

Le lundi de 18h00 à 19h30,
le mardi de 10h00 à 11h30
et le vendredi de 10h00 à 11h30.

TARIF ?

Adhésion à l'association de 10 euros
+ 165 euros (un cours par semaine) ou 230
euros (deux cours par semaine).



YOGA « SUR CHAISE » GUÉMÉNÉ-PENFAO

QUOI ?

L'association Yoga pour tous propose du yoga adapté, sur chaise dispensé par une professeur diplômée de l'Institut français de yoga.

COMMENT ?

Le principe du yoga reste (mouvement avec le corps, respiration...) mais est mis sur un support ; la chaise.

QUAND ?

Sur demande.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 130 euros pour un cours par semaine. Possibilité de faire un cours tous les 15 jours ou moins (tarifs sur demande).

OÙ ?

À la salle du Nord de Guémené-Penfao ou à la Salle Multi activités, Le Pivert.

QUI CONTACTER ?

Isabelle Guindon, professeur de yoga au **02 40 51 47 17**

Marie-Claire Blit, présidente au **02 40 51 08 93**

yogapourtous44@gmail.com.



YOGA NATURE PLESSÉ

QUOI ?

L'association Yoga Nature propose des cours de yoga Kundalini (yoga dynamique sur sol), en groupe de 10 personnes maximum, adaptés au rythme des personnes.

COMMENT ?

Travail de respiration, posture, relaxation, méditation.

QUAND ?

Le jeudi de 10h00 à 11h30.

TARIF ?

100 euros la carte de 10 cours.

OÙ ?

Au pôle associatif de Plessé, route de Guémené.

QUI CONTACTER ?

Claudette Robin, intervenante au **02 40 79 47 08**

ou **06 35 92 67 40**

claudette.robin6@gmail.com



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Se faciliter l'accès aux
activités culturelles

“ Partager
des passions ”



*J'ai besoin de relations
amicales avec qui partager
des passions comme la lecture
ou le cinéma !*



De nombreuses possibilités existent sur le Pays de Redon pour faciliter l'accès à des offres culturelles locales telles que les spectacles, le cinéma ou la lecture.

Les programmes sont variés et sources d'ouverture. Ces sorties peuvent être des opportunités d'échanges et de rencontres que ce soit au cours du déplacement, sur place ou après la sortie. Ce répertoire est une invitation à être curieux.



CHARTRE CULTURE ET SOLIDARITÉ REDON

QUOI ?

Faciliter l'accès aux spectacles du Théâtre du Pays de Redon et du Cinémanivel.

POUR QUI ?

Les bénéficiaires des minimas sociaux, les demandeurs d'emploi de longue durée, bénéficiaires de l'allocation adulte handicapée auprès de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), faisant partie d'un groupe accompagné par un partenaire référent et habitant Redon.

TARIF ?

2 euros la place de cinéma ou de théâtre.

QUI CONTACTER ?

Le CCAS de Redon
au **02 99 71 22 97**
ou le Centre Social de Redon
au **02 99 71 44 57**



THÉÂTRE POUR TOUS PAYS DE REDON

QUOI ?

Faciliter l'accès à la programmation du Théâtre du Canal.

COMMENT ?

Les associations caritatives signataires du territoire de REDON Agglomération peuvent proposer des tarifs préférentiels à leur bénéficiaire.

POUR QUI ?

Les bénéficiaires des associations caritatives suivantes : Secours Populaire, Secours Catholique, Resto du cœur, Croix Rouge et Avesac sans Frontière, habitant sur REDON Agglomération.

QUI CONTACTER ?

L'association caritative de rattachement.



LES AMIS DU CANAL PAYS DE REDON

QUOI ?

L'association Les Amis du Canal regroupe les abonnés au Canal-Théâtre du Pays de Redon.

COMMENT ?

Son rôle est d'accompagner la programmation réalisée par l'équipe professionnelle, d'œuvrer à l'animation du théâtre, notamment du bar et de la bibliothèque, ainsi qu'à l'accueil du public lors des spectacles.

Les Amis du Canal ont également pour souci de faciliter l'accès à la culture pour tous : ils organisent une solution de transport pour les personnes qui n'ont pas de moyens de locomotion pour se rendre au théâtre.

POUR QUI ?

Ce service peut-être sollicité par tous.

QUI CONTACTER ?

Les Amis du Canal
au **02 23 10 10 80**

lesamisducanal35@gmail.com



CULTURE ET BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS REDON

QUOI ?

L'association promeut la lecture pour tous les publics.

COMMENT ?

Mise à disposition d'ouvrages en gros caractères et de livres audio.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 71 08 33**

cbptredon@gmail.com



TIBÉRIADE FÉGRÉAC

QUOI ?

L'association Tibériade est un lieu d'accueil, d'écoute et d'échanges, comprenant un espace livres.

COMMENT ?

Prêts et ventes de livres neufs ou d'occasion, manifestations (sorties, conférence, débat et journée de réflexion)...

QUAND ?

Tous les jeudis et samedis de 10h00 à 12h00.

POUR QUI ?

Gratuit
(adhésion facultative de 5 euros).

OÙ ?

2, rue de la Danoterie à Fégréac.

QUI CONTACTER ?

La maison paroissiale
au **02 40 62 22 28**

tiberiade.fegreac@gmail.com
www.tiberiade-fegrac.fr



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Se familiariser
à l'informatique

“ Partager
des passions ”

« Les séniors font preuve d'une vraie curiosité, d'une vraie envie d'apprendre. Certains participants ont décidé, de leur propre initiative, d'organiser un club multimédia hebdomadaire (...) pour échanger avec leurs proches par mail ou sur les réseaux sociaux, trier et partager des photos. Mais aussi s'adapter à la société d'aujourd'hui, de plus en plus informatisée. Une contrainte à la base mais qui fait naître une certaine curiosité. »

S'informer sur les actualités, prendre des nouvelles de son entourage, échanger avec les enfants et petits-enfants, trouver une recette de cuisine, faire des achats en ligne mais aussi remplir des démarches administratives (impôts, retraite, assurance maladie)... le numérique prend une part de plus en plus importante dans toutes les sphères de la vie au risque d'isoler de plus en plus les non-initiés ! Afin de prévenir cet isolement, des initiatives émergent sur le territoire pour permettre de se familiariser et/ou d'approfondir ses connaissances en informatique. Elles sont aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres ...



CENTRE SOCIAL REDON

COMMENT ?

Sur inscription, une animatrice multimédia du centre social propose des cours d'informatique collectifs (5 personnes) sur des sujets divers et variés : utiliser internet, accéder aux sites d'échange en ligne, enregistrer des photos...

QUAND ?

Le lundi de 9h30 à 11h00,
le mardi de 14h00 à 15h30
et le vendredi de 14h00 à 15h30.

TARIF ?

3, 5 ou 7 euros par trimestre
en fonction de l'avis d'imposition
+ adhésion annuelle au Centre social : 2,50
euros pour les habitants de Redon et 4
euros pour les habitants
des autres communes.

QUI CONTACTER ?

Le Centre Social Confluence
au **02 99 71 44 57**
au **09 50 63 17 50**



LES MULOTS REDON

COMMENT ?

L'association Les Mulots propose de s'initier à l'informatique via une formation gratuite de 10h00 intitulée « Visa Internet Bretagne », mais aussi de l'initiation à l'informatique en fonction des demandes de chacun (formations à la bureautique, à internet et messagerie, au partage de fichiers et de photos numériques...)

TARIF ?

Formation « Visa Internet Bretagne » :
gratuite.
Modules de 3 heures par thème :
45 euros (4 pers. minimum)
Cours individuel d'une heure :
55 euros.

OÙ ?

51, rue de la Châtaigneraie à Redon.
Déplacement dans le Pays de Redon,
voir plus selon les demandes.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 70 50 60**

contact@lesmulots.org



ATELIERS MULTIMÉDIA ALLAIRE

QUOI ?

Ateliers d'initiation au numérique dispensé par un animateur multimédia.

QUAND ?

Le Mardi de 14h00 à 17h00
(2 créneaux, cours collectifs d'1h30).
Le Mercredi de 9h30 à 12h30
(2 créneaux, cours collectifs d'1h30).
Le Vendredi de 15h00 à 17h00
(2 créneaux individuels sur rendez-vous).

TARIF ?

2 euros la séance +
abonnement à la médiathèque.

OÙ ?

À la médiathèque
10, place de l'église à Allaire.

QUI CONTACTER ?

Renseignements et inscription
au **02 99 72 80 77**
ou **02 99 71 93 58**

multimedia@allaire.info



ATELIERS MULTIMÉDIA BAINS-SUR-OUST

QUOI ?

Cours d'informatique pour les seniors dispensés par une animatrice.

COMMENT ?

Découverte et usage des nouvelles technologies de l'information et de la communication avec une animatrice en petits groupes (6 personnes maximum) : naviguer sur internet, envoyer des photos par mail, chercher des recettes, créer un diaporama,... et initiation à la tablette.

POUR QUI ?

Habitants de Bains-sur-Oust ou membres d'une association de la commune.

QUAND ?

Lundi : 16h45 à 18h15.
Mardi : 10h30 à 12h00 ou de 16h45 à 18h15.
Mercredi : 10h30 à 12h00 ou de 14h00 à 17h00.

TARIF ?

10,35 euros par famille bainsoise
ou de 12,50 euros par an.

OÙ ?

5, place Nominoë à Bains-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Anne-Michelle Martel, animatrice
au **02 99 91 63 87**

cyber.bainssuroust@orange.fr



ATELIERS MULTIMÉDIA REDON

QUOI ?

Cours d'informatique à la demande dispensés par des animatrices multimédia de la médiathèque.

COMMENT ?

Des ateliers « à la carte » pour les débutants, sur votre propre ordinateur portable: se former à l'informatique, à Internet et à des logiciels ou pour répondre aux questions (hors dépannage informatique).

QUAND ?

Tous les jeudis de 14h00 à 15h15, hors vacances scolaires.

TARIF ?

3 euros par atelier.

OÙ ?

A la médiathèque Jean Michel Bollé, 6, rue Joseph Lamour de Caslou à Redon.

QUI CONTACTER ?

Inscription à l'espace multimédia au **02 99 71 29 38**

mediatheque@redon-agglomeration.bzh



ATELIERS MULTIMÉDIA RIEUX

QUOI ?

Ateliers multimédia dispensés par une animatrice multimédia.

COMMENT ?

Ateliers sur des séances thématiques : clavier/souris, windows, internet, messagerie, traitement de texte, tableur, photos. Possibilité d'apportez votre ordinateur portable.

POUR QUI ?

Ouverts à tous. Inscription préalable obligatoire. Places limitées. L'atelier n'a lieu qu'à partir de 3 personnes inscrites.

QUAND ?

Le mercredi et/ou le samedi de 9h30 à 10h30.

TARIF ?

1 euro pour les abonnés, 2 euros pour les non-abonnés.

OÙ ?

À la médiathèque, rue du Perron à Rieux.

QUI CONTACTER ?

La médiathèque au **02 99 91 97 03**

mediatheque@mairiederieux.fr



COUP DE POUCE INFORMATIQUE SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE

QUOI ?

Initiation à l'informatique.

OÙ ?

Sainte-Anne-sur-Vilaine

COMMENT ?

Cours collectifs d'informatique. Groupes limités à 10 personnes. Des supports de cours sont fournis, et il est possible de louer ou d'emprunter un ordinateur pendant le trimestre de formation.

QUI CONTACTER ?

La bibliothèque
au **02 99 08 75 44**

evasion-par-le-livre@orange.fr

QUAND ?

3 sessions trimestrielles (hors vacances scolaires) de 9 semaines par an. niveau 0 ont lieu le mardi de 17h00 à 18h30 et niveau 1 le mardi de 19h00 à 20h30.

TARIF ?

Adhésion à l'association « L'évasion par le livre » + pour chaque session : 12 euros pour les résidents de Sainte-Anne-sur-Vilaine ou 15 euros.



S@M@RINET SAINTE-MARIE

QUOI ?

Initiation à l'informatique.

OÙ ?

Au 1^{er} étage de la maison des associations de Sainte-Marie.

COMMENT ?

Des animateurs bénévoles accompagnés d'un animateur communal mettent en place différents ateliers pour découvrir l'outil informatique sous ses différents aspects (bureautique, internet, photo, vidéo, jeux ...).

QUI CONTACTER ?

S@m@rinet
au **02 99 72 67 57**

samarinet@wanadoo.fr

QUAND ?

Six créneaux horaires, pour trois niveaux d'apprentissage, sont proposés au long de la semaine. De septembre à juin. Pour les débutants : le lundi de 13h30 à 15h00 ou le jeudi de 10h30 à 12h00.

TARIF ?

1 euro pour les abonnés,
2 euros pour les non-abonnés.



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Partager
et transmettre
ses savoirs

“
C'est un plaisir
de faire ça”



*C'est un plaisir de faire
ça tous les mercredis.
Moi c'est mon grand plaisir de venir,
de recevoir les enfants, les parents
aussi, de faire voir aux parents ce que
les enfants ont préparé, les recettes
qu'ils ont réalisé...
Pour moi, que personnes âgées
et enfant se rencontrent, ça compte
énormément.*



N'est-ce pas un plaisir pour les aînés de transmettre et de faire perdurer les savoirs acquis du fait d'une passion ou de l'expérience professionnelle ? C'est une façon de se sentir utile, de donner du sens à sa carrière et à sa vie, de perpétuer ce qui semble important et de laisser une trace. C'est aussi l'occasion de partager ce que l'on sait avec des personnes de tous âges ! De nombreuses associations et organismes ont développés cette possibilité qui permet à des enfants ou à des adultes de découvrir de nouveaux centres d'intérêt, voire pour les plus jeunes de choisir une voie professionnelle... Jardinage, cuisine, mais aussi menuiserie... Nombreuses sont les activités où l'on peut créer de ses mains et tisser des liens sociaux. Qui n'a jamais rêvé de partager ce qu'il aime et de transmettre ses connaissances ?



INCROYABLES COMESTIBLES PAYS DE REDON

QUOI ?

Le collectif (Conseil de développement du PRBS), porte un projet partagé et citoyen autour de la culture des fruits et des légumes pour tous, dans l'espace public.

COMMENT ?

Le principe est de cultiver des jardins potagers dans l'espace public afin de créer du lien social, d'animer et de former sur la réalité des plantes comestibles et d'éveiller à la participation.

QUAND ?

Le 1^{er} mardi du mois de 18h00 à 20h30 un moment de partage autour du jardin, puis autour d'un verre au Ciné Manivel.
Le 3^{ème} vendredi du mois de 18h00 à 20h30 : un jardinage dinatoire avec partage du repas.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Plusieurs espaces publics accueillent cette démarche à Redon :
- Quai Jean Bart près d'Erea, la MAPAR et le Ciné Manivel,
- Parc de Bel Air près de l'aire de jeux et de l'animalerie,
- Jardin face au Château du Parc Anger et la Médiathèque, dans les carrés de buis,
- Rue du Val (verger partagé).

QUI CONTACTER ?

le Conseil de Développement
au **02 99 70 39 58**
Isabelle Jouan, référente
au **02 23 63 26 03**

incroyablescomestibles.prbs@gmail.com



TERRE DE PARTAGE PLESSÉ

QUOI ?

Jardin collectif de légumes et/ou fleurs bio.

COMMENT ?

Les adhérents se retrouvent le vendredi ou à leur bon vouloir. Un repas est organisé les vendredis midi.
Des ateliers ont également lieu : cuisine (1 fois par mois), vannerie (1 fois par semaine), conversations anglais et allemand (1 fois par semaine), couture (chaque jeudi en fin d'après-midi ou début de soirée, jours et horaires supplémentaires en fonction de vos disponibilités).

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 5 euros.
Achat en commun si besoin de matériels
+ le repas du vendredi midi : 3 euros.

OÙ ?

Les ateliers ont lieu au local de l'association 4, rue de la Poste à Plessé et le jardin est situé au 6, Tregoët à Plessé.



Du co-voiturage s'organise pour les personnes résidant sur la même commune.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **06 68 10 19 01**
ou **09 81 06 97 67**

terredepartage44@gmail.com



JARDIN PARTAGÉ CENTRE SOCIAL REDON

QUOI ?

Un jardin d'habitants accompagné par une animatrice.

COMMENT ?

Les différents ateliers (herboristerie, nature grands-parents/enfants, compostage, développement durable...) permettent de jardiner, réparer les outils et papoter autour d'un repas... C'est un projet ouvert à tous ceux qui souhaitent participer à une expérience collective riche de rencontres et de découvertes.

QUAND ?

Permanence au jardin tous les vendredis après-midi à partir de 14h00.

OÙ ?

28 bis, rue Saint Michel à Redon.



Du co-voiturage s'organise pour les personnes résidant sur la même commune.

QUI CONTACTER ?

Renseignements et inscriptions auprès de Christelle Moussaud au Centre Social au **02 99 71 44 57**



JARDIN PARTAGÉ CIAS DU TERRITOIRE D'ALLAIRE

QUOI ?

Le jardin partagé du Centre Intercommunal d'Animation Sociale est un lieu pour se détendre et discuter. Ouvert tous les jours, on y partage des techniques de jardinage.

QUAND ?

Rendez-vous au jardin une fois par mois, le mardi de 14h30 à 16h30.

TARIF ?

L'accès au jardin est gratuit pour les adhérents du CIAS (Adhésion annuelle de 5 euros par famille).

OÙ ?

19, rue de Redon à Allaire.



Le transport des participants est possible sur demande.

QUI CONTACTER ?

Le CIAS au **02 99 71 99 11**

cias@lafede.fr
www.lafede.fr



UN VÉLO POUR L'AFRIQUE SAINT-NICOLAS-DE-REDON

QUOI ?

Transmission de savoirs sur la récupération et la remise en état de vélo.

COMMENT ?

Récupération et remise en état de vélo dans un objectif de recyclage, de création de lien social et d'entraide internationale avec l'Afrique. Pour participer à l'action, il est possible d'amener les vieux vélos quel que soit l'état, en les louant ou en venant donner un coup de main à l'atelier.

QUAND ?

Les lundis, mardis et jeudis de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 5 euros.

OÙ ?

7, rue de la Vilaine à Saint-Nicolas-de-Redon.

QUI CONTACTER ?

Un vélo pour l'Afrique au **02 99 72 75 46**



L'OUTIL EN MAIN SAINT-NICOLAS-DE-REDON ET BAINS-SUR-OUST

QUOI ?

Echange et transmission de savoir-faire.

COMMENT ?

Des retraités de métier bénévoles transmettent leur passion à des jeunes âgés de 9 à 14 ans. La menuiserie, la plomberie, la cuisine et la pâtisserie, les travaux de couture, de jardinage et plus encore sont proposés aux enfants.

QUAND ?

Le mercredi (sauf vacances scolaires) de 14h00 à 16h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 80 euros (Bains-sur-Oust).
Adhésion annuelle de 90 euros (Saint-Nicolas-de-Redon).

OÙ ?

Le Clos du Bignon (anciens ateliers communaux) à Bains-sur-Oust.

Salle du château d'eau

rue du parc des sports à Saint-Nicolas-de-Redon.

QUI CONTACTER ?

Jean Hamon, président de l'association de Bains-sur-Oust au **06 84 77 73 16**.

L'association de Saint-Nicolas-de-Redon au **06 31 16 78 70**



FEMMES ET VIE LOCALE LOIRE-ATLANTIQUE

QUOI ?

Association d'échanges réservée aux femmes.

COMMENT ?

Des groupes de bénévoles autonomes organisent des ateliers hebdomadaires ou mensuels sur leur commune en fonction des souhaits de chacun.

Exemple d'ateliers : travaux manuels de découpage, cartonnage, couture, peinture sur verre, création de bijoux, décorations de Noël ou de Pâques, art floral, tri sélectif, diététique, premiers secours etc.

L'association organise également des réunions collectives (assemblée générale, galette des rois, visites du patrimoine etc.), des débats publics, des sorties et des échanges culturels (cours d'anglais, de cuisine...).

QUAND ?

Saint-Nicolas-de-Redon,
1 fois/semaine le jeudi de 14h00 à 17h00.
Plessé,
Tous les 15 jours, le jeudi de 14h15 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 10 euros à laquelle s'ajoute 2 euros par an pour la participation aux ateliers. Les sorties ne dépassent pas 20 euros.

OÙ ?

Saint-Nicolas-de-Redon
Plessé à la salle du foot, route d'Avesnac.

QUI CONTACTER ?

02 40 51 82 74 ou **02 40 51 99 04**
Guémené-Penfao et Conquereuil :
Tous les 15 jours, le lundi de 14h00 à 17h00.
Pierric :
1 fois/mois, le lundi de 14h00 à 17h00.



ATELIERS GÉNÉALOGIE CENTRE SOCIAL REDON

QUOI ?

Partez à la recherche de vos racines.

QUAND ?

Le vendredi de 9h30 à 12h00.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Au Centre Social
5, rue Guy Pabois à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le Centre social Confluence
au **02 99 71 44 57** (Centre social)
ou **09 50 63 17 50** (local de Patton)



CERCLE GÉNÉALOGIQUE DES PAYS DE L'OUST

QUOI ?

Etude de la généalogie.

COMMENT ?

Favoriser l'échange de recherches généalogiques entre les membres de l'association.

Pour commencer sa généalogie, il faut faire l'enquête dans sa propre famille : posez des questions à vos parents les plus âgés, faire revivre les vieux papiers de famille, comme les livrets de famille et militaire, les photos.

POUR QUI ?

Tous les généalogistes amateurs du pays désirant ou souhaitant retrouver leurs généalogies et l'histoire de leurs familles.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 18 euros.

QUI CONTACTER ?

Ginette Fontan par courrier
9, rue des Frêles à Bains-sur-Oust.

ginettefontan1@wanadoo.fr
<http://www.cgpov-genealogie.fr/>



ATELIERS ALPHABÉTISATION SECOURS POPULAIRE REDON

QUOI ?

Accompagnement des personnes dans l'apprentissage de la langue française et l'ouverture culturelle en individuel ou en groupe, dispensé par des bénévoles.

QUAND ?

Le mardi.

OÙ ?

11, avenue du Pèlerin à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le Secours Populaire, le mardi,
au **02 99 72 46 30**



LIRE ET FAIRE LIRE SAINT-VINCENT-SUR-OUST

QUOI ?

Deux personnes âgées de plus de 50 ans viennent lire des histoires aux enfants de grande-section et CP de l'école.

QUAND ?

Tous les lundis de 13h30 à 14h15, d'octobre à juin.

OÙ ?

A la médiathèque
20, rue de Redon à Saint-Vincent-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Inscription auprès de la médiathèque de Saint-Vincent-sur-Oust
au **02 99 91 37 84**



MICAMOT SIXT-SUR-AFF

QUOI ?

Café-Libraire à la ferme.

COMMENT ?

Ateliers et animations : balades botaniques, ateliers infusions, vannerie, cuisine sauvage, animations culturelles, goûter bio, café tricot, apéro jeux...

QUAND ?

Le mercredi de 14h00 à 19h00
et le samedi de 14h00 à 21h00.

OÙ ?

7, la Châtaigneraie des Landes
à Sixt-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

Renseignements et réservations
au **02 23 10 52 26**

assomicamot@gmail.com.
www.micamot.fr



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Participer à
des loisirs
« ré » créatifs

“ Ça fait du bien ”

«

*On discute,
on boit le café ensemble,
on partage ses petits soucis
du quotidien
et ça fait du bien !*

»

Prenez des personnes, donnez-leur des ingrédients et des ustensiles de cuisine ou du fil et des aiguilles. Laissez-les ensemble autour d'une table. Revenez quelques heures plus tard. À défaut d'un plat réussi ou d'un joli bonnet, attendez-vous au moins à des discussions animées... Car ces ateliers constituent le lieu par excellence de l'échange. Outre les découvertes culinaires ou aiguillées, ces moments favorisent les rencontres entre personnes n'ayant pas forcément l'occasion de se côtoyer.

Ludiques et conviviaux, les ateliers de couture ou de cuisine permettent, de retrouver confiance et le plaisir de faire soi-même. Ils constituent un moment de partage, de rires et de création de liens. On discute, on boit le café ensemble, on partage ses petits soucis du quotidien et ça fait du bien !



DE FIL EN AIGUILLE SIXT-SUR-AFF

QUOI ?

Association de travaux d'aiguilles.

COMMENT ?

Lieu de rencontres et de convivialité autour d'activités comme le tricot, le crochet, la broderie, la couture et le canevass. Partage de moments conviviaux (repas, galette des rois...).

QUAND ?

Tous les vendredis après-midi.

OÙ ?

Salle Seizh
3, rue des Parcs à Sixt-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

Monique Cheval, présidente
au **02 99 70 00 16**



ATELIERS TRICOT CROIX ROUGE REDON

QUAND ?

Le vendredi de 14h00 à 16h30.

OÙ ?

26, B Rue Saint Michel à Redon

QUI CONTACTER ?

La Croix Rouge de Redon
au **02 99 71 46 81**



ATELIERS TRICOT SECOURS CATHOLIQUE REDON

COMMENT ?

Un groupe de bénévoles vous accompagne lors d'un atelier de tricot (préparation du marché de Noël...).

QUAND ?

Le mercredi de 14h00 à 17h00.

OÙ ?

1, quai Saint-Jacques à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le Secours Catholique,
le mercredi au **02 99 72 79 24**



ATELIERS PASTELS LIEURON

QUOI ?

Dessins aux pastels et à l'encre de Chine.
Une exposition tous les 2 ans.

QUAND ?

Le 4^{ème} jeudi du mois
de 14h00 à 16h30.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 50 euros.

OÙ ?

Salle de la mairie à Lieuron.

QUI CONTACTER ?

Pour plus de renseignements
contacter la mairie de Lieuron
au **02 99 34 08 11**



ATELIERS CUISINE CIAS DU TERRITOIRE D'ALLAIRE

QUOI ?

Conduit par une animatrice, le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Territoire d'Allaire propose de réaliser et déguster à plusieurs un menu de saison tout en faisant connaissance dans la convivialité.

QUAND ?

Une à trois fois par mois
de 10h00 à 14h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 5 euros par famille
+ 3,50 euros par personne et par atelier.

OÙ ?

Allaire, Saint-Jacut-les-Pins et Béganne.



Le transport des participants
est possible sur demande.

QUI CONTACTER ?

Le CIAS
au **02 99 71 99 11**

cias@lafede.fr
www.lafede.fr



ATELIERS CUISINE CROIX ROUGE REDON

QUAND ?

Le lundi de 10h00 à 12h00.
Les personnes peuvent déjeuner
ensemble ensuite.

OÙ ?

26, B Rue Saint Michel à Redon.

QUI CONTACTER ?

La Croix Rouge de Redon
au **02 99 71 46 81**



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Se retrouver dans
des lieux
de convivialité



On a besoin
de se retrouver



*On a besoin
de se retrouver ensemble
et de ne pas rester seul :
faire des sorties à la journée ou sur
plusieurs jours, des repas,
des moments conviviaux.*



Pour répondre à ce besoin d'être en relation, des lieux ouverts à tous existent et sont spécialement dédiés aux seniors, en complément des nombreux moyens existants sur le territoire (cafés, fêtes, etc.). Chacune de ces propositions est une occasion de trouver de la chaleur humaine et de faire de nouvelles rencontres, voire même de retrouver d'anciennes connaissances, en pratiquant ou non une activité.



CAFÉ SENIORS CENTRE SOCIAL REDON

COMMENT ?

Echange convivial autour d'un thème choisi par les participants. Un intervenant pose le sujet et ensuite la parole est libre.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

QUAND ?

Le jeudi après-midi tous les deux mois de 14h00 à 16h00.

TARIF ?

Gratuit.

Sur inscription (places limitées à 60 participants).

OÙ ?

Centre social de Redon.

QUI CONTACTER ?

Centre social Confluence de Redon.

02 99 71 44 57 (Centre social)

09 50 63 17 50 (local de Patton)



CAFÉ PAPOT'ÂGE CENTRE SOCIAL REDON

COMMENT ?

Un temps sympa autour d'un café, pour échanger, discuter, mettre en place des activités, échange de savoirs et créativité.

QUAND ?

Tous les jeudis matin de 9h30 à 12h00.

POUR QUI ?

Ouvert à tous à partir de 60 ans.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

5, rue Patton, local Neotoa à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le Centre social Confluence de Redon

au **02 99 71 44 57**

ou **09 50 63 17 50** (local de Patton)



CAFÉ GALLO MÉDIATHÈQUE RENAC

QUOI ?

Café Gallo pour se retrouver et papoter autour d'un café en parlant patois.

QUAND ?

Tous les 1^{er} mercredis du mois de 14h30 à 16h30 à la médiathèque.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

À la médiathèque,
35, rue du Colonel du Halgouët à Renac.

QUI CONTACTER ?

Médiathèque de Renac

au **02 99 72 02 44**

mediatheque.renac@gmail.com



BISTROT EHPAD GUÉMENÉ-PENFAO

COMMENT ?

Accueil assuré par des bénévoles de l'association « La joie de vivre ». On y vient pour partager un moment et se changer du quotidien autour de jeux de cartes, de société, de discussions, d'animations musicales, d'expositions, pétanque...

Le bistrot est ouvert aux personnes résidant à domicile, ce qui permet aux personnes de la résidence de rencontrer d'anciens voisins et/ou amis et de tisser les liens avec les bénévoles des associations du canton et les familles des résidents.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

QUAND ?

Ouvert du mardi au vendredi et le dimanche de 15h00 à 17h00.

TARIF ?

Service gratuit.
Coût des consommations à la charge des personnes.

OÙ ?

Résidence La vallée du Don,
31, chemin de la Grée Caillette
à Guéméné-Penfao.



ACCESSIBILITÉ ?

Les bénévoles peuvent amener au bistrot des personnes habitant à côté de chez elle qui n'ont pas de moyens de se déplacer.

Il est également possible de prendre le bus de la résidence.

QUI CONTACTER ?

Résidence La vallée du Don
au **02 40 51 15 15**



ANIMATIONS ADMR PIPRIAC

QUOI ?

Jeux de mémoire, après-midi à thème (châtaignes, crêpes), cinéma, sorties...

POUR QUI ?

Les bénéficiaires de l'ADMR.

QUAND ?

Un après-midi par mois.

OÙ ?

44, rue du Général de Gaulle à Pipriac.



Un transport est organisé par les bénévoles de l'association.

QUI CONTACTER ?

L'ADMR
au **02 99 34 45 44**



MOMENTS CONVIVIAUX NEOTOA

QUARTIER DE BELLEVUE - REDON

QUOI ?

Ateliers conviviaux.

COMMENT ?

Jeux avec les personnes âgées (petit bac, cartes), accueil convivial et échange autour des animations dans le quartier. Tous ces moments sont accompagnés par une locataire-relais agréée par Néotoa, qui veille au bon déroulement de ces rencontres et peut, le cas échéant, en initier de nouvelles.

QUAND ?

Le mardi de 14h30 à 16h30
et le mercredi de 9h30 à 11h30.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Ces animations s'adressent aux locataires Néotoa habitants le quartier de Bellevue à Redon.

QUI CONTACTER ?

Lucienne Hery, locataire relais
au **06 89 26 13 90**

Les clubs de retraités



Depuis quelques années, on essaie de renouveler les propositions du club. On voyait bien que les plus jeunes ne venaient plus. A quelques uns du bureau, on a pris le temps d'aller à la rencontre de ces nouveaux retraités, on leur a demandé ce qui les ferait venir. Ils n'ont pas tous répondu mais certains nous ont donné des idées : de la marche, des nouveaux jeux de société, des sorties à la journée...

On a testé, ça fonctionne : on a une douzaine de nouveaux adhérents. Il y en a même 2 qui sont prêts à prendre la relève pour s'occuper de l'association quand on voudra arrêter.



Au sein de chaque commune, les clubs des retraités proposent aux personnes de participer à diverses activités. Ces associations ont un rôle important pour la vie sociale de nombreux retraités. Elles s'adressent à tous, sans critère d'âge. Et dans certaines communes, l'accès est ouvert sans critère géographique.



CLARA ALLAIRE

QUOI ?

Après-midi dansant, concours de belote, danse bretonne, déjeuner dansant, fest-deiz, repas, sortie loisir, sortie promenade, spectacle, Téléthon, tournoi de cartes, jeux de société, belote, Triominos. marche et tourisme.

QUAND ?

Le mardi de 14h00 à 17h30.

OÙ ?

Salle du temps libre
6, rue Saint-Hilaire à Allaire
(un mardi sur 3 à Allaire,
les autres mardis à Béganne ou Rieux).

QUI CONTACTER ?

Hélène Chevrel, présidente
au **02 99 71 94 16**



AMICALE DES RETRAITÉS AVESSAC

QUOI ?

Marche, pétanque, jeux de société,
Triomino, Scrabble...

QUAND ?

Le mardi et le jeudi de 14h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 13 euros.

OÙ ?

A la salle des associations
5, chemin des écoles à Avesnac.

QUI CONTACTER ?

Josiane Guihaire, présidente
au **02 99 91 00 49**



CLUB DE L'ESPÉRANCE BAINS-SUR-OUST

QUOI ?

Après-midi en chanson, repas créole,
jeux (belote, Scrabble, Triomino,
petits chevaux...), repas de Noël,
repas de fin de session en juin....

QUAND ?

Le club se réunit tous les quinze jours,
le jeudi, de 14h00 à 16h00 pour les jeux
et de 16h00 à 17h00 pour une collation
et un échange d'information.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 17 euros.

OÙ ?

Salle de l'Oust
14, bis Rue de la Poste à Bains-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Marie Le Franc, vice-présidente
au **02 99 71 37 49**
Marie-Thérèse Dréan, membre du bureau
au **02 99 91 71 54**



CLUB DE L'AMITIÉ BÉGANNE

QUOI ?

Rencontre des retraités et participation
à la vie de la commune : danse, gym,
marche, jeu de boules.
Un voyage de découverte par an
(musée, spectacles...).

QUAND ?

Le mardi de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.

OÙ ?

Salle du Bois Joli à Béganne
(un mardi sur 3 à Béganne,
les autres mardis à Allaire ou Rieux).

QUI CONTACTER ?

Robert Cadiou, président
au **02 99 91 88 70**

robert.cadiou@orange.fr



CLUB BON ACCUEIL BRUC-SUR-AFF

QUOI ?

Jeux, fête des anniversaires, animations déguisements en février, une sortie annuelle avec un voyageur.

QUAND ?

Le 1^{er} jeudi du mois de 14h30 à 17h00 toute l'année ainsi que le 3^{ème} jeudi du mois (d'octobre à mars).

TARIF ?

Adhésion annuelle de 18 euros.

OÙ ?

Salle des associations de Bruc-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

Solange Brulais, présidente
au **02 99 34 47 28**



CLUB DES RETRAITÉS CARENTOIR

QUOI ?

Jeux, boules, sorties à la journée, repas... Une marche douce adaptée est organisée le 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois, le matin. Une équipe de bénévoles réalise également des activités à l'hôpital de Carentoir. Chant le 1^{er} et 3^{ème} lundi de chaque mois.

QUAND ?

Rencontres le 1^{er} et 4^{ème} mardi de chaque mois.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 22 euros.

OÙ ?

A la salle polyvalente,
rue Bois Vert à Carentoir.

QUI CONTACTER ?

Christiane Couedor, présidente
au **02 99 08 95 95**



CLUB DES TABLETTES COURNON

QUOI ?

Animations telles qu'un loto interne avec les élèves de l'école Saint-Joseph, une sortie pour le spectacle « La noce maraîchine » près de Saint-Gilles-Croix-de-Vie... Rencontres mensuelles interclubs avec La Gacilly, Les Fougerêts, Peillac..., pour jouer à des jeux de société, marcher ensemble, danser ou tout simplement discuter.

QUAND ?

Le 2^{ème} mardi de chaque mois,
et le 4^{ème} mardi de janvier, février et mars.

OÙ ?

Salle communale, Le bourg à Cournon.

QUI CONTACTER ?

Eliane Chantreau, présidente
au **02 99 08 51 91**



CLUB DE L'AMITIÉ FÉGRÉAC

QUOI ?

Jeux de cartes, belote, boules, repas.
Concours interclub de boules avec
Guémené-Penfao, Plessé, Massérac,
Pierric, Beslé-sur-Vilaine, Marsac-sur-Don.
Un concours interclub de belote
par an à Fégréac.

OÙ ?

Salle Valériane
rue de l'Hôtel Denis à Fégréac.

QUI CONTACTER ?

Ginette Pruneaud, présidente
au **06 74 96 74 21**

QUAND ?

Rencontre chaque mardi de 14h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 14 euros.



CLUB ARC EN CIEL GRAND-FOUGERAY

QUOI ?

Thés dansants, belote, lotos, repas animés,
excursions à la journée, voyages aidés par
l'ANCV, concours de belote, tarot,
dictée au niveau du canton...

OÙ ?

Salle de la maison des associations,
21, rue Saint Roch à Grand-Fougeray.

QUI CONTACTER ?

Jean-Paul Geffray, président
au **02 99 08 31 10**

QUAND ?

Tous les jeudis.

jeanpaulgeffray@yahoo.fr



CLUB DES QUATRE SAISONS GUÉMÉNÉ-PENFAO

QUOI ?

Thé dansant, repas des adhérents,
pique-niques, marches, jeux de pétanque,
de belote, de Scrabble,
sorties à la journée ou à la semaine.
Repas des adhérents une fois par an et
deux après-midi festives : la buche de Noël
et la galette des rois.
D'avril à juillet des tournois de pétanques
ont lieu en interclubs.

OÙ ?

Salle des fêtes, place du Nord
à Guémené-Penfao

QUI CONTACTER ?

Rolande Burgaud, présidente
au **02 40 51 05 90**

QUAND ?

Le mercredi de 14h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 14 euros.



ASSOCIATION DES AÎNÉS GUÉNOUVRY

QUOI ?

Jeux de sociétés, initiation au tarot et à la belote, initiation à la danse de salon en interclubs, vannerie, pétanque, marche adaptée, vélo, initiation à l'informatique, transport solidaire.
Voyages ANCV une fois par an.

QUAND ?

Le jeudi de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 14 euros.

OÙ ?

Salle annexe de la mairie,
rue Forêt à Guénouvry.



Possibilité d'être véhiculé et accompagné via le service de transport solidaire.

QUI CONTACTER ?

Jules Daniel, président
au **02 40 79 20 90**



CLUB DU BON TEMPS LA DOMINELAIS

QUOI ?

Concours de belottes, etc.

OÙ ?

Salle polyvalente, Bourg de La Dominelais
(route de la grée).

QUI CONTACTER ?

Germaine Amosse, présidente
au **02 99 72 92 39**



CLUB DES AJONCS D'OR LANGON

QUOI ?

Les adhérents se retrouvent pour des jeux divers et variés (en extérieur aux beaux jours) et apprécient le goûter gratuit qui est servi à 16h30.
7 à 9 repas par an et 3 voyages.
Animation d'anniversaires au foyer logement de Langon le vendredi.
Visite à domicile des personnes qui le souhaitent par quelques membres du club.

QUAND ?

Rencontre chaque jeudi
(y compris durant les vacances scolaires),
de 14h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 13 euros.

OÙ ?

Salle des Ajoncs d'or
place de la Mairie à Langon.

QUI CONTACTER ?

Jean-Yves Gauvin, président
au **06 11 85 34 30**



CLUB DE L'AMITIÉ LA GACILLY

QUOI ?

Partage de la galette des rois.

QUAND ?

Le vendredi de 14h00 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 20 euros.

OÙ ?

Salle rue de la Motte à La Gacilly.

QUI CONTACTER ?

Marcel Texier, président
au **02 99 08 03 47**



GÉNÉRATION SOLIDARITÉ LA GACILLY

QUOI ?

Correspondance pour l'anniversaire des personnes âgées de 70 ans et plus de la commune par les enfants des écoles.

Lien et animations pour les personnes âgées à domicile (marche chantée, spectacle de Noël des enfants suivi d'un goûter) et en maison de retraite (colis de Noël, chants etc.)
Animation du repas du CCAS.

OÙ ?

L'association est installée
rue de l'Hôtel de Ville à La Gacilly.

QUI CONTACTER ?

René Huet, président
au **02 99 08 10 98**



CLUB DES AJONCS D'OR LES FOUGERÊTS

QUOI ?

Jeux de sociétés, de cartes, belotes, dominos, marche, pétanque, boules bretonnes, palets, un repas annuel et un repas de Noël avec un spectacle des enfants, sorties, rencontres interclubs avec échanges de jeux de société et danse bretonne.

QUAND ?

Le dernier jeudi du mois de 14h à 18h.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 20 euros.

OÙ ?

A la salle multifonction de la mairie,
15, rue de l'Oust Les Fougerêts.

QUI CONTACTER ?

Serge Gloze, président
au **02 99 91 52 71**



CLUB DE L'AMITIÉ LIEURON

QUOI ?

Jeux de Scrabble, Triomino, belote, tarots, palets. Une vente publicitaire avec repas une fois par an. 3 sorties d'une journée en car par an. 5 repas par an (galette des rois, pot au feu, repas de printemps, barbecue, repas de fin d'année).

QUAND ?

1 jeudi tous les 15 jours de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 17 euros.

OÙ ?

Salle polyvalente
13, rue de la Croix Bouëxic à Lieuron.

QUI CONTACTER ?

Françoise Ménager, présidente
au **02 99 34 10 18**



ASSO. SPORTS ET LOISIRS DES RETRAITÉS PEILLAC

QUOI ?

Concours de belote, concours de boules en interclubs, rassemblements, repas, sorties loisirs, sorties promenade, marche, spectacles...
Jeu de cartes, jeu de dominos, jeux de société.

QUAND ?

Rencontres le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois de 14h30 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.

OÙ ?

6, rue de la Mairie à Peillac.

QUI CONTACTER ?

Le club
au **02 99 91 33 55**.

assosportsloisirs.peillac@yahoo.fr



CLUB DE LOISIRS PIPRIAC

QUOI ?

Jeux de cartes, belote, Scrabble, Triomino, palets, petits chevaux.
Sorties à la journée avec les clubs de Saint-Just et Guipry-Messac.
Un repas par an au restaurant.

QUAND ?

Le 1^{er} le 3^{ème} mardi du mois de 14h30 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 20 euros.

OÙ ?

Salle Chirpar
rue Chirpar à Pipriac.

QUI CONTACTER ?

Robert Jeanine
au **09 83 04 94 27**



CERCLE DE LA DÉTENTE PLESSÉ

QUOI ?

Association proposant des activités pour créer des liens (jeux de sociétés, belote voyages...).

QUAND ?

Tous les jeudis (sauf en août) de 14h00 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 12 euros.

OÙ ?

au ZEd (pôle associatif),
route de Guémené à Plessé.

QUI CONTACTER ?

Patrick Calvez, président
au **02 40 87 65 33**

blaiscalvez@gmail.com



FOYER DE LA RENCONTRE LE COUDRAY - PLESSÉ

QUOI ?

Partage de la galette des rois, repas...

TARIF ?

Adhésion annuelle de 5 euros.

OÙ ?

Salle communale du Coudray à Plessé.

QUI CONTACTER ?

Dominique Beaugé, président
au **02 40 51 98 75**



FOYER DE L'AMITIÉ LE DRESNY - PLESSÉ

QUOI ?

Jeux de société, pétanque, belote, concours de belote interclubs, loto, voyages, pique-niques et repas de fin d'année.

QUAND ?

Tous les mardis de 14h30 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.

OÙ ?

Salle commune, Le Dresny à Plessé.

QUI CONTACTER ?

Yolande Daval, présidente
au **02 40 51 88 62**



LA JOIE DE VIVRE QUELNEUC

QUOI ?

Marche, repas des retrouvailles, voyages.

QUAND ?

Rassemblement le 1^{er} mercredi de chaque mois de 14h30 à 17h30.
Marche le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de chaque mois suivi d'un repas au restaurant.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 12 euros.

OÙ ?

Salle communale
2, rue du Houx à Quelneuc.

QUI CONTACTER ?

Jeanine Colleaux, présidente
au **02 99 08 80 64**



CLUB DE L'AMITIÉ REDON

QUOI ?

Association culturelle et de loisirs pour discuter, jouer aux cartes ou au Scrabble ou faire des travaux d'aiguille (couture, tricot, broderie, crochet, patchwork).

QUAND ?

Le mardi et vendredi après-midi.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 12 euros.

OÙ ?

10, rue du Port à Redon.



Un minibus de la Ville peut passer prendre des adhérents à leur domicile

QUI CONTACTER ?

Mace Mariannick
au **02 99 71 60 86**



CLUB DE LA HOUSSAYE REDON

QUOI ?

Jeux de cartes (belote, tarot), Scrabble, Rubicube, Triomino..., boules et palet l'été.
Sorties une fois par mois.
Sorties en voyages organisés 1 à 2 fois par an. Un thé dansant organisé par le club, ouvert à tous, à la salle des fêtes le 1^{er} dimanche de mars.

QUAND ?

Rencontres chaque mercredi de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion de 14 euros par an.

OÙ ?

Ecole Marie Curie,
4, avenue Gaston Sebilleau à Redon.



Possibilité d'aller chercher les personnes qui ne peuvent pas se déplacer.

QUI CONTACTER ?

Evelyne Beaudoin, présidente
au **02 99 72 21 88**



CLUB DES BRUYÈRES RIEUX

QUOI ?

Activités de loisirs, danse bretonne, jeux de cartes et de boules, concours de belote, sorties promenade, gym douce.
Un voyage par an.

QUAND ?

Le mardi de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 12 euros.

OÙ ?

Salle communale ou paroissiale
place de l'église à Rieux : un mardi sur 3
les autres mardis : Allaire ou Béganne



Du covoiturage s'organise
entre les membres du club.

QUI CONTACTER ?

Jean Nerbonne, président
au **02 99 91 94 08**



CLUB DÉTENTE ET LOISIRS SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE

QUOI ?

Repas conviviaux avec musique et danse, goûters d'anniversaire chaque trimestre, une excursion par an, concours de belote, loto, journée tous jeux.

QUAND ?

Le mardi de chaque quinzaine.

OÙ ?

A la salle de la Blorais.

QUI CONTACTER ?

Jacques Chaillou, président
au **02 56 50 18 16**



CLUB DU SOURIRE SAINTE-MARIE

QUOI ?

Les adhérents se retrouvent pour des activités qu'ils choisissent : jeux (Rumicube, belote, Triomino ...), rencontres intergénérationnelles avec les enfants de Sainte-Marie.
Goûter d'anniversaire, goûter de Noël, partage de la galette des rois, confections manuelles (bijoux, peluches, crochets, fleurs en papier, décorations de Noël).
Accès à la bibliothèque du club.
Sortie au restaurant 4 fois/an.

QUAND ?

Rencontre tous les mardis
de 14h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.

OÙ ?

Maison de l'enfance
Fouy à Sainte-Marie.

QUI CONTACTER ?

Lucienne GENIN
au **02 99 72 55 84**
ou **06 16 44 35 13**

clubdusourire35600@orange.fr



CERCLE DE L'ÉTERNELLE JEUNESSE SAINT-GANTON

QUOI ?

Palets, jeux de cartes, confection de compositions florales ou de boules de Noël.
Assemblée générale avec partage de la galette des rois en janvier.
Une sortie au restaurant par an et 2 repas par an.
Un pique-nique au mois d'août.

OÙ ?

Salle des fêtes
La Belle Alouette à Saint-Ganton.



Le club peut organiser un transport pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer.

QUAND ?

Rencontres le 4^{ème} mardi du mois de 14h00 à 18h00.

QUI CONTACTER ?

Jean Laurent
au **02 99 08 65 42**
Marie-Pierre Bourhis
au **02 99 08 73 14**

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.



CLUB DE LA GAÏTÉ SAINT-GORGON

QUOI ?

Jeux de cartes, loto, marche, jeux de boules, sortie à la journée.

OÙ ?

A la mairie de Saint-Gorgon.



Un covoiturage est organisé par les membres du club.

QUAND ?

Le 1^{er} jeudi du mois, de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 14 euros.

QUI CONTACTER ?

Rouxel Michel
au **02 99 71 81 53**



CLUB DE L'AMITIÉ SAINT-JACUT-LES-PINS

QUOI ?

Après-midi de détente et participation à des jeux. Un loto interne au club a lieu tous les deux mois.

OÙ ?

A la salle polyvalente,
rue du Stade à Saint-Jacut-les-Pins.

QUAND ?

Rassemblement tous les 1^{er} jeudis du mois à 14h00.
2^{ème} jeudi du mois à 14h00 à la salle du club : art floral
3^{ème} jeudi du mois : visite aux résidents de la Maison d'Accueil Angélique Lesourd.
Le mardi de la 4^{ème} semaine : cinéma, départ à 13h40 de la salle du Club.

QUI CONTACTER ?

Annick Bijot, présidente
au **02 99 91 37 08**

- Contacter le 15 du mois Danielle Souchet au **02 99 71 97 51**



CLUB DE L'AMITIÉ SAINT-JEAN-LA-POTERIE

QUOI ?

Belote, loto, Scrabble, pétanque, visionnage de films une fois par trimestre, tout ceci accompagné du goûter traditionnel. Chaque mois, fête des anniversaires avec remise d'un cadeau. Organisation de concours internes de belote et de lotos. Partage de la galette de rois, un voyage par an et un repas convivial de fin d'année.

QUAND ?

Rencontres le 1^{er} et 3^{ème} jeudi de chaque mois hors vacances scolaires.

OÙ ?

Rue de la Mairie à Saint-Jean-la-Poterie.

QUI CONTACTER ?

Jean Guichard, président
au **02 99 71 33 97**



CLUB LES MENHIRS SAINT-JUST

OÙ ?

Mairie,
rue de l'Abbé Corbe à Saint-Just.

QUI CONTACTER ?

Jeannine Briand
au **02 99 72 03 57**



CLUB LA JOIE DE VIVRE SAINT-MARTIN-SUR-OUST

QUOI ?

Jeux de cartes, de société, Rumicube, Scrabble, goûter, loto, sorties à la journée ou au restaurant ...

QUAND ?

Rencontre le 3^{ème} mardi après-midi du mois.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 18 euros.

OÙ ?

A l'espace socio-culturel
Avenue Libération à Saint-Martin-sur-Oust.



Du covoiturage est organisé pour les personnes rencontrant des difficultés de mobilité.

QUI CONTACTER ?

Maryvonne Le Bouler, présidente
au **02 99 91 58 07**



CLUB LE NICOLASIEN SAINT-NICOLAS-DE-REDON

QUOI ?

Pétanque, Jeux de cartes, belote, Scrabble, tarot, sorties, voyages, lotos, participation au Téléthon. Journées vente Proconfort, repas de fin d'année...

QUAND ?

Tous les mercredis et jeudis de 14h00 à 17h30.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 13 euros.

OÙ ?

Avenue Jean Burel à Saint-Nicolas-de-Redon.

QUI CONTACTER ?

Denis Tesnière, président
au **06 11 47 16 34**

Jean Sourget, vice-président
au **02 99 72 37 67**



GÉNÉRATION MOUVEMENT LES AÎNÉS RURAUX SAINT-SULPICE-DES-LANDES

QUOI ?

Jeux divers, belote, Scrabble, petits chevaux, repas et un voyage annuel.

QUAND ?

Tous les 15 jours le jeudi de 14h00 à 18h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 17 euros.

OÙ ?

Salle derrière la mairie, rue de la Mairie à Saint-Sulpice-des-Landes.

QUI CONTACTER ?

Roger Morteveille, président
au **02 99 72 92 88**



CLUB DES POT'ÂGÉS SAINT-VINCENT-SUR-OUST

QUOI ?

1 fois/mois : Marche + pique-nique ou restaurant avec départ différent et arrivée commun même ceux qui ne marchent pas.
Journée « Grand Air » : sortie mer/pêche + pique-nique + jeux de boules ou marche.
1 fois/semaine : Pétanques le vendredi à partir de 14h. Jeux (tarot, belote, Scrabble, Rumicube) le mercredi de 14h00 à 17h00.
Spectacles, 2 voyages par an (dont un à l'étranger). Participation au Téléthon.
Journées à thème : code de la route avec l'auto école, 1^{ers} secours...

QUAND ?

Le 1^{er} vendredi du mois de 14h00 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.

OÙ ?

Salle Jules Ferry, route de Redon à Saint-Vincent-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

René Pavin, président
au **02 99 91 24 17**



CLUB DES RETRAITÉS SAINT-VINCENT-SUR-OUST

QUOI ?

Jeux de cartes, belote, Rumicube, Scrabble.
Repas et sorties à la journée
avec d'autres communes.

QUAND ?

Le 2^{ème} et le 4^{ème} vendredi du mois
de 14h00 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 20 euros.

OÙ ?

Salle Jules Ferry, route de Redon
à Saint-Vincent-sur-Oust.



Le club peut organiser
un transport pour les
personnes qui ne peuvent
pas se déplacer.

QUI CONTACTER ?

Jean Hallier, président
au **02 99 91 32 09**



CLUB DE LA JOIE SIXT-SUR-AFF

QUOI ?

Jeux de cartes, tricot, repas.

QUAND ?

Tous les lundis.

QUI CONTACTER ?

La mairie de Sixt-sur-Aff
au **02 99 70 01 88**



CLUB DES AJONCS D'OR THÉHILLAC - SAINT-DOLAY

QUOI ?

Organisation d'animations toute l'année :
jeux de cartes et de société, thé dansant,
deux repas par an, un voyage et une sortie.

QUAND ?

Rencontres le mardi et le jeudi après-midi.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 13 euros.

OÙ ?

A la salle du club de Saint-Dolay.

QUI CONTACTER ?

Marie-Madeleine Le Thiec, présidente
au **02 99 90 24 21**



CLUB DES BONNES RENCONTRES TRÉAL

QUOI ?

Rencontres, sorties voyages, repas...

QUAND ?

Rencontres tous les mois.

QUI CONTACTER ?

Denise Baujouan, présidente
au **02 99 08 85 69**



LES TOURNOIS DE PÉTANQUE EN INTERCLUBS

QUOI ?

Tournoi de pétanques en interclubs avec
vente de gâteaux et de café et chocolat
entre chaque partie.

QUAND ?

D'avril à juillet, le vendredi
tous les 15 jours de 14h00 à 18h30.

TARIF ?

L'adhésion au club.

OÙ ?

À tour de rôle sur les communes de
Guémené-Penfao, Marsac, Conquereuil,
Massérac, A vessac, Plessé et Pierric.

QUI CONTACTER ?

Le club de votre commune.



CLUB DE LA DÉTENTE CONQUEREUIL

QUOI ?

Jeux de sScrabble, de cartes, pétanques.
2 sorties annuelles (Printemps et Noël).
Organisation d'un séjour de vacances
d'une semaine en lien avec l'ANCV.

QUAND ?

Le jeudi de 14h00 à 18h00

TARIF ?

Adhésion annuelle de 15 euros.

OÙ ?

Salle des associations de Conquereuil.

QUI CONTACTER ?

Annick Ménager, présidente
au **02 40 87 34 69**



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Prendre soin de soi

“

C'est bon pour
le moral”

«

*Je voyais de moins en moins de monde
aussi j'avais moins de goût à aller
chez le coiffeur, à m'habiller !
Une voisine est venue me proposer
d'aller à l'atelier ...
Ça m'a permis de me rendre compte
que c'était bon pour mon moral
et j'y ai trouvé des anciennes
connaissances alors j'y ai pris goût
et pour sortir, je me fais plus coquette !*

»

Prendre soin de soi peut se faire de mille manières ! Quelle que soit la formule choisie (soins du corps, activité intellectuelle, soutien moral, spiritualité), cela aide à se sentir bien. La retraite n'est-elle pas le moment idéal pour s'occuper de soi, le rythme de la vie professionnelle ne l'ayant pas toujours permis de façon régulière ? Les idées qui suivent invitent à prendre ce temps, toujours bénéfique pour le corps et pour l'esprit. Ceux qui ont essayé ne reviennent pas en arrière, ils témoignent sur ce bénéfique et mentionnent l'importance des liens sociaux créés grâce à ces précieuses occasions.



ARBRE ET LUEUR LIEURON

QUOI ?

L'association a pour objectif de permettre aux personnes en difficultés et/ou atteintes de handicap, maladie rare et/ou génétique, auto-immune... de découvrir, bénéficier et se former aux soins énergétiques tels que :
le reiki, la réflexologie, la sophrologie, la litho thérapie, l'art thérapie... dans la possibilité de leurs moyens.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 5 euros
+ prix de l'atelier.

OÙ ?

Principalement à Lieuron, Saint-Just ou Guipry.
D'autres lieux possibles selon les choix et disponibilités.

QUI CONTACTER ?

L'association au **07 63 31 73 65**

arbrlueur@arbrlueur.com



ATELIER COIFFURE LES RESTOS DU CŒUR – REDON

QUOI ?

Atelier animé par un bénévole afin de renforcer l'estime de soi.

POUR QUI ?

Les bénéficiaires des restos du cœur.

QUAND ?

Le jeudi de 14h00 à 16h00
sur rendez-vous .

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

rue de Vannes à Redon.

QUI CONTACTER ?

02 99 72 78 96.

Possibilité de solliciter un rendez-vous lors de la distribution, le jeudi et le lundi.
Uniquement le jeudi lors de la campagne d'hiver.



ATELIERS MÉMOIRE BRUC-SUR-AFF

QUOI ?

Ateliers mémoire.

COMMENT ?

Jeux de lettres, chiffres...

QUAND ?

1 fois par mois le mercredi
de 14h30 à 17h00.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Salle des associations,
Place Jacques Prévert à Bruc-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

Solange Brulais
au **02 99 34 47 28**



ATELIERS MÉMOIRE LIEURON

QUOI ?

Ateliers mémoires.

OÙ ?

Salle de la mairie de Lieuron.

COMMENT ?

Jeux, exercices de mémoire, observations visuelles et auditives, mots mêlés, calculs...
Un binôme prépare à tour de rôle l'atelier.

QUI CONTACTER ?

La mairie de Lieuron
au **02 99 34 08 11**

QUAND ?

Tous les 15 jours de septembre à mai,
le vendredi de 10h00 à 12h00.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 5 euros.



ATELIERS MÉMOIRE SAINTE-ANNE-SUR-VILAINE

QUOI ?

Un petit groupe de la bibliothèque participe à des ateliers animés par une personne bénévole.

OÙ ?

Salle associative à côté de la bibliothèque,
1 place de l'église à Sainte-Anne-sur-Vilaine.

COMMENT ?

Participation à des mots mêlés, dictés, textes, jeux de mémoires.

QUI CONTACTER ?

La bibliothèque de Sainte-Anne-sur-Vilaine
au **02 99 08 75 44**

evasion-par-le-livre@orange.fr

QUAND ?

Tous les 15 jours le lundi de 14h30 à 17h00
(hors vacances scolaires).

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

TARIF ?

Adhésion annuelle à la bibliothèque
de 10 euros.



ATELIERS MÉMOIRE SIXT-SUR-AFF

QUOI ?

Ateliers mémoire.

COMMENT ?

8 séances par personne.

QUAND ?

Tous les 15 jours de septembre à mai,
le vendredi de 10h00 à 12h00.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.

TARIF ?

Service gratuit.

OÙ ?

A la médiathèque,
36, rue Onffroy de la Rosière à Sixt-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

Madeleine Blanchard
au **02 99 70 07 15**



GROUPE BIEN-ÊTRE CENTRE DE SANTÉ ALLAIRE

POUR QUI ?

Ouverts à tous : habitants
le canton d'Allaire.

QUOI ?

Parler de la santé globale, travailler
sur le pouvoir d'agir des participants,
favoriser la prise de parole,
le positionnement personnel
au sein d'un groupe.

COMMENT ?

Mobilisation des participants
par le réseau.

TARIF ?

Gratuit pour les participants.

QUI CONTACTER ?

Le Centre de Soins d'Allaire
au **02 99 71 92 99**
(Secteur d'intervention : canton d'Allaire)



ESPACE MÉDIATION REDON

QUOI ?

La médiation familiale est pour ceux qui n'arrivent plus à se parler et qui souhaitent renouer un dialogue et trouver des accords. Des professionnels qualifiés interviennent pour rétablir un climat de confiance et d'apaisement.

POUR QUI ?

Les parents en cours de séparation ou séparés/divorcés.
Les grands-parents en rupture de lien avec leurs petits enfants, les fratries en désaccord.

COMMENT ?

L'entretien d'information : 1h maximum (le médiateur explique le processus et le cadre de la médiation, les médiés peuvent exprimer la situation, vérifier si la médiation conviendrait).
Les rencontres familiales : 1h30, associent la personne âgée, elles peuvent se dérouler sur le lieu de vie de la personne à définir.

QUAND ?

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h00 à 19h00 et le samedi de 8h00 à 12h00.

TARIF ?

L'entretien d'information est gratuit.
Tarif des séances en fonction des ressources.

OÙ ?

2, rue de rennes à Redon (locaux CAF)
ou
2, avenue de l'Italie à Rennes.

QUI CONTACTER ?

L'Espace Médiation
au **02 99 38 40 28**

www.espace-mediation.com



PASS PORT MIEUX ÊTRE REDON

QUOI ?

Association de Prévention
Accompagnement Soutien.

POUR QUI ?

Toute personne traversant une situation
de difficulté, de crise liée à : un accident,
la maladie, une séparation, de la violence,
un handicap, un deuil...

COMMENT ?

Apprendre à communiquer,
permettre à chacun d'exprimer sa
souffrance, trouver sa place et son rôle,
reprendre confiance en soi,
retrouver un contexte de bienveillance.

QUAND ?

Les consultations sont sur rendez-vous.

TARIF ?

Prix en fonction des ressources
+ cotisation annuelle à l'association.

OÙ ?

5, rue de Fleurimont à Redon.

QUI CONTACTER ?

La thérapeute familiale
au **06 24 39 24 12**

La psychologue et thérapeute familiale
au **06 76 76 47 61**

associationlepass@gmail.com



LA ROCHE DU THEIL BAINS-SUR-OUST

QUOI ?

Le lieu héberge une communauté de prêtres
et religieuses et accueille toute l'année
des particuliers et des groupes.
C'est un lieu pour se reposer,
faire le point, se ressourcer.

COMMENT ?

Accueil de personnes/groupes pour
des temps de repos, de ressourcement
+ la maison proposition de séjours seniors
pour rompre l'isolement à travers
des activités. L'objectif est de permettre
aux personnes de se rencontrer.

TARIF ?

Retraite 6 jours : 342 euros.
Week-end : 83 euros.

OÙ ?

La Roche du Theil à Bains-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Centre de La Roche du Theil
BP 30 328 – 35603 Redon Cedex
02 99 71 11 46

www.larochedutheil.com



À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Voyager

“ Une bouffée
d'oxygène dans
mon quotidien ! ”



*Grace au moindre coût
et au fait d'être accompagnée,
j'ai pu profiter pleinement de mon
séjour au même titre que tous les
vacanciers ! Une vraie bouffée
d'oxygène dans mon quotidien !*



Changer d'air, se dépayser, voyager, aller dans une région qu'on a connu ou qu'on a toujours rêvé de découvrir, créer des liens en partageant quelques jours ensemble... Cela est possible pour tous dans l'absolu, à condition d'avoir les ressources financières, la mobilité, la santé, et les moyens humains de se lancer !

Les propositions suivantes permettent de partir quelques jours et s'adressent à celles et ceux pour qui le départ n'est pas si simple



SENIORS EN VACANCES DE L'ANCV

COMMENT ?

Le dispositif Seniors en Vacances est porté par l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV), établissement public industriel et commercial.

Il a été créé en 2008, dans le cadre de l'action sociale de l'ANCV.

Il vise le départ en vacances de personnes âgées en situation de fragilité économique ou sociale, en leur proposant des séjours tout compris (hors transport) à un tarif préférentiel.

Les départs se font, soit en individuel, soit en groupe. Dans ce dernier cas, les porteurs de projet sont des partenaires qui œuvrent aux côtés de l'ANCV.

POUR QUI ?

→ Les personnes âgées de 60 ans et plus, retraitées ou sans activité professionnelle, résidant en France.

→ Les conjoints de moins de 60 ans et les enfants de moins de 18 ans.

→ Les personnes en situation de handicap dès 55 ans.

→ Les personnes dépendantes et les aidants familiaux ou professionnels.

TARIF ?

393 euros pour une semaine de 8 jours/ 7 nuits
et 328 euros pour un séjour de 5 jours/ 4 nuits.

AIDE AU DÉPART EN VACANCES

Pour les retraités non imposable avant déduction fiscale (dans la limite des crédits disponibles) et pour l'aidant familial ou professionnel qui accompagne une personne en perte d'autonomie ou dépendante, l'ANCV finance une partie du coût du séjour, hors transport, à raison de 185 euros pour une semaine de 8 jours / 7 nuits ou de 150 euros pour un séjour de 5 jours / 4 nuits.

Exemples de partenaires locaux ayant conventionnés avec l'ANCV pour les personnes qui souhaitent partir en groupe et qui résident sur les communes citées ci-après :

CCAS de Carentoir, Fégréac, Plessé et Saint-Nicolas-de-Redon ainsi que l'EHPAD Les Charmilles de Redon et l'Amicale des territoriaux du Pays de Redon.

QUI CONTACTER ?

Par téléphone :

3240 et dire « seniors vacances »
ou www.ancv.com (pour les personnes qui souhaitent partir en individuel).



SÉJOUR DE RÉPIT **LES BRUYÈRES** BRUGHEAS

QUOI ?

Village de répit et de vacances.

COMMENT ?

Vacances ou séjours au bénéfice de personnes en situation de dépendance (handicap, maladie, âge...) ainsi que leurs aidants et accompagnants familiaux ou professionnels. Les séjours peuvent être individuels (famille) ou en groupe (associations, EHPAD, MAS, FAM, IME, ESAT...).

QUAND ?

Ouvert toute l'année.

TARIF ?

Des tarifs adaptés aux possibilités financières des familles et en fonction des publics.
Le personnel réalise les démarches nécessaires pour les aides aux vacances (ANCV).
Le coût d'une semaine est à partir de 550 euros (Renseignement sur le site internet).
Assurance annulation possible.

OÙ ?

Brugheas (03) près de Vichy.

QUI CONTACTER ?

Xavier Belhoste, chargé du développement
au **06 65 48 98 90**
ou **04 43 03 13 27**

xavier@centrederepit.org
<http://www.fondation-denisepicard.org>
<http://lesbruyeres.centrederepit.org>



SÉJOUR DE RÉPIT DU RELAIS DES AIDANTS **AL'FA RÉPIT**

QUOI ?

Séjour Répit permet aux aidants familiaux de partir quelques jours en vacances avec leurs proches atteint d'une maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés pour se ressourcer et se détendre.

Cela permet de retrouver du lien social et de la convivialité au sein d'un groupe de personnes rencontrant les mêmes difficultés, d'échanger avec des professionnels pour aborder plus sereinement la maladie, prendre du plaisir au niveau du couple en partageant des temps de loisirs et de découverte d'une région.

COMMENT ?

Le relais des aidants organise le transport, l'hébergement et l'animation du séjour. Une équipe de professionnels est présente pour aider aux gestes de la vie quotidienne et pour proposer de la stimulation pour les personnes malades. Des bénévoles formés viennent également en soutien aux familles pendant le séjour.

POUR QUI ?

Le couple aidant / aidé.

QUAND ?

2 séjours par an de 5 jours.

TARIF ?

Les séjours bénéficient du soutien de mécènes ce qui permet de réduire leur coût. Des aides individuelles peuvent également être octroyées en fonction de la situation de la personne.

OÙ ?

La grange de Léon dans le Pays de Retz et la maison rivage dans la presqu'île guérandaise.

QUI CONTACTER ?

L'équipe du relais des aidants
au **02 40 66 94 58**
contact@alfarepit.fr



Possibilité d'aide au transport.



SÉJOUR DE RÉPIT **VILLAGE RÉPIT FAMILLES** FONDETTES

QUOI ?

Partir en vacances avec un proche dépendant.

COMMENT ?

Village de vacances permettant de répondre aux besoins de répit des aidants familiaux.

L'aidant et l'aidé se retrouvent tous les deux en vacances pour passer du temps ensemble, accéder à des activités adaptées à la situation de chacun, avoir du temps pour soi sans s'éloigner de l'autre et avec la garantie d'une continuité de prise en charge médicale dans un lieu sécurisé, avec le soutien d'une équipe de professionnels.

Semaines à thème organisées toute l'année.

QUAND ?

Ouvert toute l'année.

TARIF ?

Aidant ou aidé, imposable ou non, il est possible de bénéficier, en fonction des revenus, d'une prise en charge financière par votre caisse de retraite complémentaire AGIRC ou ARRCO.

Inscription : 50 euros.

Tarifs sur demande.

OÙ ?

Fonduettes (37) à côté de la ville de Tours.

QUI CONTACTER ?

Le village
au **02 47 62 47 47**

f.yuce@touraine.vrf.fr
s.rouable@touraine.vfr.fr
<http://www.vrf.fr>



SE DÉPLACER

“

*Je ne conduis pas.
En ce moment, mon mari
est hospitalisé donc je ne bouge
plus puisque
c'est lui qui conduisait*

”

La mobilité est un facteur important pour conserver ou créer des liens sociaux. Les personnes âgées peuvent être privées d'un moyen de transport individuel en raison du décès du conjoint qui conduisait, de l'absence de permis ou de véhicule, du fait de problèmes de santé qui ne permettent plus de conduire... Par manque de solution, beaucoup de personnes renoncent aux trajets considérés de « confort » : rendre visite à un ami, aller à la bibliothèque, aller faire des courses, se rendre chez le coiffeur, faire des démarches administratives et parfois même se rendre à des rendez-vous médicaux. Favoriser la mobilité est donc en enjeu important pour prévenir et lutter contre l'isolement social sur un territoire.

SE DÉPLACER

Recourir à la Mobilité solidaire



Accompagnement
solidaire



Ici, le problème, c'est que quand on ne peut plus conduire, c'est difficile de sortir. On n'a pas toujours le budget pour le taxi et ce n'est pas évident de toujours demander à son entourage.



La mobilité solidaire vise à favoriser des liens solidarité et de proximité en mettant en relation une personne fragilisée dans ses déplacements et un bénévole pour un accompagnement dans les déplacements.

Un référent bénévole assure la réception des appels et la mise en relation de la personne demandeuse avec un bénévole disponible sur le créneau sollicité. Le bénévole accompagne la personne avec son véhicule personnel. Une indemnité correspondant aux frais engagés par l'accompagnateur bénévole est versée par la personne demandeuse.

Cette solidarité organisée est le plus souvent portée par un CCAS ou une association qui est garante du bon fonctionnement et s'assure notamment de la complémentarité avec les services existants (transports en taxi-VSL, transport collectif ou à la demande, accompagnement par un service d'aide à domicile...). Chaque porteur de projet définit le fonctionnement du service : jours et horaires, périmètre de déplacements, défraiements kilométriques ...



ASSOCIATION DES AÎNÉS GUÉNOUVRY

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par le club des aînés.

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent le plus tôt possible, au plus tard à 20h00 la veille du déplacement. Si la demande est acceptée, le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUAND ?

Date du déplacement à définir avec la/le référent.

TARIF ?

Service gratuit basé sur la solidarité. Défraiement kilométrique fixé à 0,35 euros / kilomètre.

OÙ ?

Service réservé aux habitants de Guénouvry (commune de Guémené-Penfao)

QUI CONTACTER ?

Nadine Le Morillon, référente au **02 40 51 11 97**



ASSOCIATION MOBISOL PIPRIAC, LIEURON ET SAINT-GANTON

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par une association dédiée.

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent au moins 3 jours ouvrés avant la date du déplacement. Si la demande est acceptée, le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUAND ?

La date du déplacement à définir avec la/le référent.

TARIF ?

Service basé sur la solidarité. L'adhésion à l'association est de 1 euro. Défraiement kilométrique fixé à 0,40 euros / kilomètre.

OÙ ?

Service réservé aux habitants de Pipriac et Lieuron et à titre exceptionnel aux habitants des communes limitrophes.

QUI CONTACTER ?

Le référent de Pipriac et Saint-Ganton au **07 84 41 97 25**
Le référent de Lieuron au **06 40 83 19 36**



CLUB DU BON ACCUEIL BRUC-SUR-AFF

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par le club des aînés.

OÙ ?

Service réservé aux habitants de Bruc-sur-Aff.

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent au moins 48h00 avant la date du déplacement.

Le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUI CONTACTER ?

Le référent
au **06 08 96 61 55**

QUAND ?

Date du déplacement à définir avec la/le référent.

TARIF ?

Service gratuit basé sur la solidarité.
Défraiement kilométrique fixé à 0,30 euros / kilomètre.



ASSOCIATION DU CERCLE DE LA DÉTENTE PLESSÉ

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par le club des aînés.

OÙ ?

Service réservé aux habitants de Plessé.

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent le plus tôt possible et au plus tard la veille de la date du déplacement souhaité.

Le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUI CONTACTER ?

Le référent
au **06 63 25 45 85**

QUAND ?

Date du déplacement à définir avec la / le référent.

TARIF ?

Service gratuit basé sur la solidarité.
Défraiement kilométrique fixé à 0,35 euros / kilomètre.



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ALLAIRE

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par le CCAS

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent 48h00 avant la date du déplacement souhaité.

Le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUAND ?

Date du déplacement à définir avec la / le référent.

TARIF ?

Service gratuit basé sur la solidarité.
Défraiement kilométrique fixé à 0,30 euros /kilomètre (forfait 2 euros si le déplacement est inférieur à 6 km).

OÙ ?

Service réservé aux habitants d'Allaire.

QUI CONTACTER ?

Le référent
au **06 83 16 89 48**



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE BAINS-SUR-OUST

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par le CCAS.

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent 48h00 avant la date du déplacement souhaité.

Le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUAND ?

Date du déplacement à définir avec la / le référent.

TARIF ?

Service gratuit basé sur la solidarité.
Défraiement kilométrique fixé à 0,35 euros / kilomètre.

OÙ ?

Service réservé aux habitants de Bains-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Le référent
au **06 32 91 75 77**



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE SAINT-VINCENT-SUR-OUST

QUOI ?

Accompagnement solidaire organisé par le CCAS.

COMMENT ?

Les personnes demandeuses doivent téléphoner au référent 48h00 avant la date du déplacement souhaité.

Le référent se charge par la suite de chercher un accompagnateur bénévole.

QUAND ?

Date du déplacement à définir avec la/le référent.

TARIF ?

Service gratuit basé sur la solidarité.
Défraiement kilométrique fixé à 0,35euros / kilomètre (forfait 3 euros si le déplacement est inférieur à 8 km).

OÙ ?

Service réservé aux habitants de Saint-Vincent-sur-Oust.

QUI CONTACTER ?

Le référent
au **07 87 95 44 86**



SE DÉPLACER

Faire appel
au transport
à la demande



J'ai pas de
voiture alors...



Il y a un certain nombre d'années maintenant que j'utilise le transport à la demande et comme tout le monde, je ne rajeunis pas donc je suis très contente d'avoir quelqu'un qui est très serviable, très ponctuel et qui se met tout à fait à notre disposition et notre portée.



Le transport à la demande est un mode de transport public appartenant à une famille de services qui peut inclure les taxis traditionnels ou collectifs, les bus scolaire, le covoiturage et même le vélo en libre-service. Les transports à la demande sont organisés par des professionnels du transport et les voyages sont en général collectifs. Le service peut être accessible à tous publics, ou réservé à des abonnés au profil libre ou spécifique, tel que les Personnes à Mobilité Réduite. La tarification peut être spécifique, ou intégrée à celle du réseau auquel le service est rattaché (réseau urbain, départemental...).



TADI LIB' GRAND-FOUGERAY

QUOI ?

Service de transport à la demande sur réservation.
L'utilisateur est pris en charge à son domicile.
Il est transporté jusqu'à l'un des points d'arrêts prédéfinis sur les communes de Bretagne porte de Loire Communauté.

POUR QUI ?

Les habitants de la communauté de communes.

QUAND ?

Du mardi au vendredi de 9h00 à 18h00,
le samedi de 9h00 à 13h00.

TARIF ?

2 euros l'aller,
4 euros l'aller-retour,
5 euros l'abonnement hebdomadaire,
18 euros l'abonnement mensuel
(réduction de 50% pour les bénéficiaires de minima sociaux).

OÙ ?

Vers l'un des points d'arrêts prédéfinis sur les communes de Bretagne porte de Loire Communauté

Points d'arrêts sur le secteur de Grand-Fougeray : Mairie de la Dominelais, Mairie de Sainte-Anne-sur-Vilaine, Mairie de Saint-Sulpice-des-Landes, Grand-Fougeray : place de l'église, maison de santé, parc d'activités du pays de Grand-Fougeray, Pôle petite enfance, Ehpad-hôpital.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Par téléphone :
réservation au **0 810 35 10 35**
au plus tard la veille du déplacement avant 17h00 en précisant le souhait de l'heure et la destination souhaitée pour l'aller et le retour.

Le jour du déplacement, il convient de régler le trajet au conducteur.

Plus d'informations
au **0 810 35 10 35**
ou sur www.pays-grand-fougeray.fr



TRANSPORT +

COMMENT ?

Service de transport à la demande sur réservation du domicile de la personne jusqu'à la destination choisie sur Redon et le centre ville de Saint-Nicolas-de-Redon.

POUR QUI ?

Les redonnais de plus de 70 ans.
Les redonnais titulaires d'une carte d'invalidité attribué par la MDPH et non imposables (année n-1).

QUAND ?

Du lundi au samedi de 8h00 à 19h00
(sauf jours fériés).

TARIF ?

Pour les redonnais de plus de 70 ans :
5,50 euros le trajet
(+1 euro si besoin d'un véhicule adapté)
jusqu'à 4 trajets/mois.

Pour les redonnais titulaires
d'une carte d'invalidité :
2,50 euros le trajet
jusqu'à 6 trajets/mois.

OÙ ?

La ville de Redon et jusqu'au centre ville de Saint-Nicolas-de-Redon.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Au CCAS de Redon : demander la carte nominative valable 1 an, muni d'un justificatif de domicile, d'une pièce d'identité, d'une photo d'identité, de l'avis d'imposition (année N-1) et le cas échéant de la carte d'invalidité.

Par téléphone : réserver son trajet auprès de l'une des sociétés de taxi conventionnées.

Alliance Taxis : **02 99 71 22 11**

Taxis Bothamy : **02 99 71 03 29**

Taxi Chapin : **02 99 71 72 09**

Taxi Cheval : **02 99 71 10 24**

Taxis Esnaud Pays de Vilaine : **02 99 71 35 35**

Taxis Nor & Via : **02 99 71 36 36**

Le jour du déplacement, l'utilisateur présente la carte « Transport + » et règle directement au chauffeur de taxi le tarif conventionné. Le chauffeur lui remet un reçu afin de valider la prise en charge.

Plus d'informations auprès du CCAS :
02 99 71 22 97



LILA À LA DEMANDE

QUOI ?

Service de transport à la demande sur réservation.
L'utilisateur est pris en charge à son domicile.
Il est transporté jusqu'à la destination choisie sur le territoire de proximité défini.

POUR QUI ?

Les personnes résidant en Loire-Atlantique sur le territoire de Saint-Nicolas de Redon (Saint-Nicolas de Redon, Auessac, Fégréac, Plessé) et sur le territoire de Guémené-Penfao (Guémené-Penfao, Conquereuil, Massérac, Pierric).

QUAND ?

Lundi matin, mardi matin, mercredi matin et après-midi, vendredi matin et après-midi
Pour le matin, l'aller se réalise entre 9h00 et 9h30 et le retour entre 11h30 et 12h00.
Pour l'après-midi, l'aller se réalise entre 14h00 et 14h30 et le retour entre 16h30 et 17h00.

TARIF ?

Un ticket Lila par trajet simple
2,40 euros en plein tarif.
2,10 euros par carnet de 10 tickets.
Soit 2 tickets à 4,80 euros pour un aller-retour.

OÙ ?

Sur les communes des territoires de Saint-Nicolas-de-Redon et de Guémené-Penfao et vers les communes limitrophes (y compris les communes limitrophes en Ille-et-Vilaine et sur le Morbihan).
Il est également possible de se rendre sur les lieux de soins de Châteaubriant, Nozay, Vigneux-de-Bretagne, Pontchâteau.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

En mairie :
demander la carte « Lila à la demande » muni de votre pièce d'identité.
Cette carte vous donne accès à votre numéro client.

Par téléphone :
réserver au **02 40 51 87 92**
au plus tard la veille de votre déplacement du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30.

Les tickets peuvent être achetés à bord des véhicules et devront être obligatoirement validés par le conducteur.

Plus d'informations
au **02 40 51 87 92**



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

“

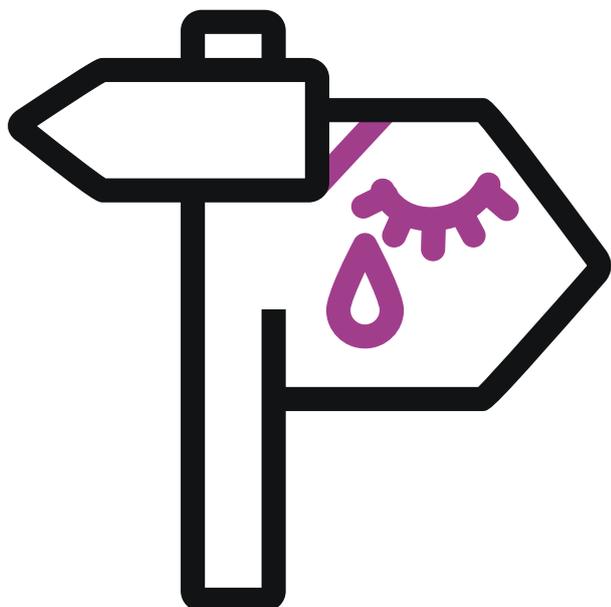
*Pendant les rencontres,
on partage ce que
chacun vit chez lui*

”

Avec l'avancée en âge, la probabilité de vivre seul augmente, et donc, la probabilité d'avoir vécu ou de vivre des événements sources de « ruptures » aussi : perte du conjoint, perte de membres de la famille ou d'amis chers, départ des enfants, maladies pour soi-même ou maladie d'un proche, etc.

Ces changements parfois brutaux peuvent perturber et remettre en cause un équilibre parfois déjà fragile. Il est important de ne pas rester seul à ces moments de la vie, personne n'est à l'abri !

Outre les services professionnels à solliciter (coordonnées sur le site internet du CLIC) pour être informé, orienté et mieux connaître ses droits, des associations existent et peuvent apporter un soutien adapté à la situation de chacun.



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

Suite à un deuil

“

Je n'ai plus
goût

”

«

*Le simple fait de parler avec d'autres
veufs permet de dire son chagrin,
sa colère, sa souffrance...
de s'exprimer tout simplement,
d'être compris.*

»

Le deuil n'est pas une maladie, c'est un état transitoire et incontournable que traverse toute personne qui a perdu un être cher.

Sa durée est variable selon chaque individu, il dépend de différents facteurs (causes du décès, âge de l'endeuillé, situation familiale et financière au moment du décès, brutalité, etc.) parmi lesquels figure la façon dont l'entourage et l'environnement peuvent aider la personne qui le vit à faire son « travail » de deuil.

Les associations de soutien peuvent être sollicitées, au moment où la personne sera prête.



ASSOCIATION DE CONJOINTS SURVIVANTS ET PARENTS D'ORPHELINS / VEUFS ET VEUVES CIVILS

QUOI ?

Association qui défend les droits des conjoints survivants.

COMMENT ?

→ Informer les veuves, veufs face à une réglementation excessivement diverse et complexe, les représenter auprès des pouvoirs publics afin de faire évoluer une législation généralement défavorable,
→ Alerter l'opinion et les couples sur les mesures de prévention propres à atténuer les conséquences du veuvage, aider la personne à se construire une nouvelle identité après le travail de deuil. Vous trouverez ci-dessous l'association la plus proche.

QUI CONTACTER ?

Fédération nationale : <http://www.favec.org/>

FAVEC

ILLE-ET-VILAINE

OÙ ?

2, square de la Rance à Rennes.

QUI CONTACTER ?

L'association au **02 23 40 18 94**
favec35@wanadoo.fr

GRAND-FOUGERAY

OÙ ?

Sainte-Anne-sur-Vilaine, Grand-Fougeray, La Dominelais, Saint-Sulpice-des-Landes et Pierric (44).

QUI CONTACTER ?

François Bouvier, responsable cantonal de Grand-Fougeray au **02 99 08 71 62**
francoisbouvier@wanadoo.fr

PIPRIAC ET MAURE-DE-BRETAGNE

OÙ ?

Pipriac, Bruc-sur-Aff, Lieuron, Saint-Ganton, Saint-Just, Sixt-sur-Aff.

QUI CONTACTER ?

François Bouvier, au **02 99 08 71 62**
francoisbouvier@wanadoo.fr
Huguette Létant, responsable de la section de Teillay au **06 35 20 19 27**



FAVEC SUITE

LOIRE-ATLANTIQUE

QUI CONTACTER ?

Le siège à Paris
au **01 42 85 18 30**

MORBIHAN

OÙ ?

À la Maison de la famille
47, rue Ferdinand Le Dressay à Vannes.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 97 47 42 80**
asso.veuves56@orange.fr

→ ALLAIRE

OÙ ?

À la Maison des permanences
rue Le Mauff à Allaire.

QUI CONTACTER ?

L'association départementale
au **02 97 47 42 80**
asso.veuves56@orange.fr

→ RIEUX

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 91 92 61**
ou **02 99 91 90 63**

Trucs et astuces

Pour connaître les horaires de permanences des autres communes, contacter l'association concernée.



Les personnes qui ne peuvent se rendre aux permanences sont contactées par téléphone ou des visites à domicile sont organisées.



APPRIVOISER L'ABSENCE VANNES

QUOI ?

Soutien à des parents ayant perdu un ou plusieurs enfants, quel que soit leur âge ou la cause de leur décès.

COMMENT ?

Groupes d'entraide de parents, de frères et sœurs et rencontres individuelles.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 23,50 euros.

OÙ ?

À la Maison de la Famille,
47, rue Ferdinand Le Dressay à Vannes.

QUI CONTACTER ?

Marie-Thérèse Le Floch
(antenne grand ouest)
au **07 71 70 56 56**

contactvannes@apprivoiserlabsence.com



ECHANGE ET PARTAGE DEUIL REDON ET VANNES

QUOI ?

Association non confessionnelle qui accompagne les personnes, les familles et les proches endeuillés suite au décès d'un proche.

COMMENT ?

Groupe d'écoute et de soutien pour adultes afin d'échanger, parler, être écouté, soutenu et informé.
Animateurs formés au deuil et supervisés.
Sur rendez-vous ou inscription.

POUR QUI ?

Adultes endeuillés.

REDON

OÙ ?

Ressources Santé Pays de Vilaine
2, grande rue à Redon.

QUAND ?

Entretiens individuels adultes en deuil :
le 1^{er} vendredi* du mois de 14h00 à 18h00.

Groupes de soutien adultes :
le 3^{ème} vendredi de chaque mois de 20h00 à 22h30 (hors vacances scolaires).

QUI CONTACTER ?

Véronique au **02 99 71 87 84**
Andréa au **06 37 42 76 68**
Nadine au **06 80 23 57 05**
ou echangeetpartagedeuil@wanadoo.fr
<http://echangeetpartagedeuil.fr/>

VANNES - Groupes de soutien adultes

OÙ ?

La Maison de la Famille
47, rue Ferdinand Le Dressay à Vannes.

QUAND ?

le 1^{er} vendredi de chaque mois à 20h00
le 4^{ème} vendredi de chaque mois à 14h30
(hors vacances scolaires).

QUI CONTACTER ?

Nadine au **06 80 23 57 05**
Denis au **06 42 60 58 68**
Véronique au **02 99 71 87 84.**



JALMALV

QUOI ?

Jusqu'À La Mort, Accompagner La Vie.

COMMENT ?

Accompagnement des personnes en fin de vie (à l'hôpital, en institution ou à domicile) et des proches qui les entourent : familles, soignants, accompagnement des personnes en deuil (adultes et enfants) et de leurs proches.

Écoute téléphonique, entretiens individuels et en famille, groupes de soutien (ouverts) généralistes et groupe de parole pour les bénévoles d'accompagnement en activité et pour les arrivants (avec possibilité de devenir accompagnant).

ILLE-ET-VILAINE

QUAND ?

Rencontres sur demande.
Groupe de parole le 1^{er} lundi du mois de 18h00 à 20h00.
Contact : 06 64 30 79 49.

OÙ ?

Maison Associative de la Santé
36, Bd Albert 1^{er} à Rennes.

QUI CONTACTER ?

Huguette Le Gall, présidente
au **02 23 25 29 90**
jalmalv35@hotmail.fr
www.jalmalv.fr/do.php?n=Region-35-jalmalv-rennes-ille-et-vilaine

MORBIHAN

Vannes (antenne)

QUAND ?

Accueil et accompagnement deuil le 2^{ème} jeudi du mois 16h30 à 18h30 (hors vacances scolaires).

Permanence téléphonique : le mercredi de 14h00 à 16h00 (hors vacances scolaires).

Vannes (antenne)

OÙ ?

Espace de la Ligue contre le Cancer
8, Parc Pompidou, rue de Rohan à Vannes.

QUI CONTACTER ?

L'antenne de Vannes
au **07 83 40 32 79**



suite **JALMALV**

LOIRE-ATLANTIQUE

Nantes

QUAND ?

Permanences du lundi au jeudi
de 9h00 à 16h00
et le vendredi de 9h00 à 14h00.

Nantes

OÙ ?

23, rue des Renards à Nantes.

QUI CONTACTER ?

Marie-Thérèse FRIBAULT, présidente
au **02 51 88 91 32**
jalmalv-nantes@orange.fr
<http://www.jalmalv-nantes.fr/>

Saint-Nazaire

OÙ ?

4, rue Pierre Mendès France
à Saint-Nazaire
(+ antenne à La Roche-Bernard).

QUI CONTACTER ?

Marie-Laure Percot, présidente
au **02 40 42 57 15**
jalmalv.saintnazaire@gmail.com
<http://jalmalv.over-blog.com/>



JONATHAN PIERRES VIVANTES NANTES

QUOI ?

Association de parents et de frères et sœurs endeuillés.

COMMENT ?

Soutien des parents et de des frères et sœurs touchés par le décès d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur, quels que soient la cause et l'âge.

Accueil téléphonique, permanences, groupes d'entraide, rencontres d'amitié et de partage, conférences, sessions à thème, week-end pour les familles confrontées au suicide de leur enfant.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 53 48 82**
ou **02 99 30 54 39.**

Yvette Guitteaud, écoutante
02 99 55 79 16

guitteaud@orange.fr
Françoise Lacheron, écoutante

02 99 47 98 28

francoise.lacheron@wanadoo.fr
Daniel Gerard, président de l'association
nantaïse

au **02 28 04 08 64**

jpv44@wanadoo.fr

OÙ ?

36, boulevard Albert 1^{er} à Rennes
ou 11, rue de Prinquiau à Nantes.



VIVRE SON DEUIL RENNES

QUOI ?

Collectif qui a pour but de mieux répondre aux besoins des personnes en deuil et de prévenir les deuils compliqués.

COMMENT ?

Ce collectif oriente vers les associations qui proposent un accompagnement des personnes en deuil, en vue d'un accompagnement individuel et/ou collectif.

Il organise également des rencontres sur le thème du deuil.

OÙ ?

36, boulevard Albert 1^{er} à Rennes.

QUI CONTACTER ?

Le collectif
au **02 99 53 48 82**

maison.sante@wanadoo.fr



COLLECTIF **FRATERNITÉ DIGNITÉ OBSÈQUES** PAYS DE REDON

QUOI ?

Le collectif « fraternité dignité obsèques » de Redon intervient pour les personnes décédées seules sans famille et/ou proches pour proposer des obsèques dignes et une sépulture décente.

COMMENT ?

Les membres du collectif font des recherches sur l'entourage, les lieux de vie antérieurs et proposent un accompagnement religieux ou civil. Ils font l'interface avec les services de la mairie et chaque année, à la Toussaint, une cérémonie est organisée dans la partie commune du cimetière. Ils veillent également à l'entretien des tombes en partenariat avec la mairie.

POUR QUI ?

Toute personne qui a connaissance d'une personne qui n'a pas de famille et/ou de proches lors du décès peut contacter le collectif

TARIF ?

Gratuit

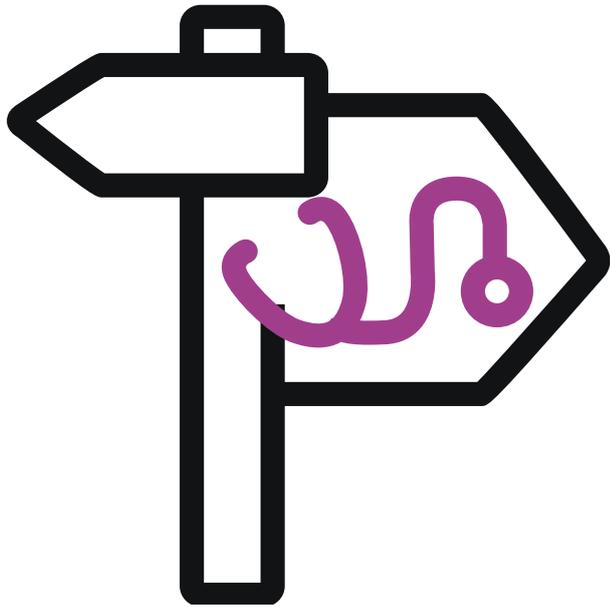
OÙ ?

Le siège social est situé au Centre social de Redon.

QUI CONTACTER ?

Yvonne Duchesne, coordinatrice
au **02 99 72 25 96**
ou **06 73 64 29 71**

yvonnejean.duchesne@orange.fr



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

Lors d'une maladie

“ Ne pas rester
seul ”

«
*J'ai rencontré quelqu'un
avec qui on a pu échanger
sur notre vécu de la maladie,
Ça m'a fait du bien, je me suis sentie
davantage soutenue et comprise...
Ça m'a permis de me motiver
à sortir de chez moi aussi !*

Pour diverses raisons, la maladie peut être source d'isolement. Or, combattre cet isolement est un levier essentiel pour mieux vivre la maladie. De nombreuses structures ou associations ont vu le jour pour encourager les malades et leurs familles à ne pas rester seuls face à la maladie. Elles permettent aux personnes qui vivent une situation similaire d'échanger leur histoire, de se sentir davantage soutenues et comprises. Ces rencontres permettent de renforcer ses connaissances de la maladie mais aussi de mieux appréhender le système de santé, de dédramatiser le fait de faire appel à une aide extérieure et de mieux comprendre les diverses aides humaines et financières mobilisables.



ALCOOL ASSISTANCE 35 REDON

QUOI ?

Aide, accompagnement et soutien bienveillant des personnes en difficultés avec l'alcool et leur entourage.

Formation en interne et externe (membres de l'association, entreprises, collectivités...)

COMMENT ?

Entretiens individuels, lieux et groupes d'écoute et de soutien, prévention, formation.

POUR QUI ?

Les personnes en difficultés avec l'alcool mais aussi l'entourage, les amis, l'employeur...

QUAND ?

Entretiens individuels sur rendez-vous :
le 1^{er} lundi du mois de 14h00 à 17h30.

Groupes d'écoute et de soutien sur inscription :
le 2^{ème} vendredi du mois de 18h00 à 20h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle non obligatoire de 25 euros.

OÙ ?

LE LUNDI

Ressources Santé Pays de Vilaine
2, grande rue à Redon.

LE VENDREDI

Salle soleil
5, rue de l'Union à Redon.
(hors vacances scolaires).

QUI CONTACTER ?

Alain QUELARD, pour le lundi
02 99 64 30 96 ou **06 63 21 62 30**

François MOUREAU, pour le vendredi
06 76 86 52 08 ou francois.moureau@neuf.fr

Le bureau départemental 56
02 97 68 41 77 (Vannes).
<https://www.alcoolassistance.net/>



ALCOOLIKES ANONYMES REDON

QUOI ?

Association anonyme d'échange et de partage d'hommes et de femmes sur leur expérience afin de s'aider mutuellement à résoudre leur problème d'alcool.

COMMENT ?

Les réunions proposent un partage sur un thème ou sur une difficulté personnelle.

POUR QUI ?

Toutes les personnes qui ont envie d'arrêter de boire. La famille, l'entourage et les professionnels qui le souhaitent peuvent venir lors des réunions « ouvertes ».

QUAND ?

Le mercredi et le samedi à 20h30.
Les réunions « ouvertes » ont lieu le 4^{ème} mercredi et samedi du mois.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

8, rue Nominoë à Redon.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **07 88 39 99 28**



CSAPA – CENTRE HOSPITALIER REDON

QUOI ?

Le Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie a pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addiction.

OÙ ?

Rue de Galerne à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le CSAPA
au **02 99 71 71 28**

COMMENT ?

Consultations sur l'alcool et autres dépendances aux produits (tabac, drogues, consultation cannabis avec l'association rennaise L'envol) par une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, infirmiers et assistante sociale).

POUR QUI ?

Toute personne confrontée à une addiction (drogue, alcool, médicament ou pratique).
Les CSAPA n'accueillent pas seulement la personne concernée mais aussi son entourage (famille ou amis).



LES AMIS DE LA SANTÉ REDON

QUOI ?

Aide, soutien, accompagnement du malade alcoolo-dépendant et de son entourage.

OÙ ?

Réunions à la Maison des Associations de Redon, 10 rue Gaston Sébilleau.

COMMENT ?

Permanences téléphoniques, groupes de parole thématiques, accompagnement des malades alcoolo-dépendants avant et après hospitalisation (possible visite à domicile), aide et conseil notamment pour les problèmes administratifs et/ou professionnels, soutien moral et psychologique.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 56 50 11 12**

POUR QUI ?

Toutes les personnes qui ont envie d'arrêter de boire. La famille, l'entourage et les professionnels qui le souhaitent peuvent venir lors des réunions « ouvertes ».



LIGUE CONTRE LE CANCER REDON

QUOI ?

Lieu d'écoute, de soutien d'orientation et d'accompagnement des personnes atteintes du cancer et de leurs proches.

COMMENT ?

Des bénévoles formés proposent un accueil des personnes suivies ou ayant été suivies pour un cancer. Des activités seront également proposées pendant l'année sur le pays de Redon.

QUAND ?

Le 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois de 9h30 à 12h00.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Centre social Confluence
5, rue Guy Pabois à Redon.

QUI CONTACTER ?

Le **02 99 63 67 67**
cd35@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net



LIGUE CONTRE LE CANCER LOIRE-ATLANTIQUE

QUOI ?

Dans le cadre du dispositif Proxiligue, la Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique propose des services à domicile par des professionnels certifiés et formés à la pathologie cancéreuse et aux techniques de bien-être.

COMMENT ?

À travers des activités physiques adaptées, accompagnement diététique, soins socio-esthétiques et coiffure, soutien psychologique.

POUR QUI ?

Les patients du département de Loire-Atlantique en traitement ou post-traitement immédiat.

TARIF ?

Service gratuit.
L'inscription se fait sur rendez-vous dans la limite des places disponibles.

OÙ ?

A domicile.

QUI CONTACTER ?

La Ligue contre le cancer
au **02 40 14 00 14**



DIABÈT'ACCUEIL REDON

QUOI ?

Des personnes volontaires, concernées elles-mêmes par le diabète et formées à l'écoute, accompagnent les personnes porteuses d'un diabète ou leur entourage, par échange cordial avec conseils, orientations, documentations...

POUR QUI ?

Les personnes qui ont un diabète ou leurs proches.

QUAND ?

Le 1^{er} lundi du mois de 9h30 à 11h30.

Le 3^{ème} mercredi du mois de 10h00 à 12h00.

Avec ou sans rendez-vous (hors vacances scolaires).

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

Permanence à la Ressources Santé Pays de Vilaine
2, grande rue à Redon.

QUI CONTACTER ?

LE LUNDI

02 99 91 81 16

ou un bénévole avec le téléphone-relais au **06 99 64 56 66**

LE MERCREDI

02 99 91 24 41

ou christiancadudal@orange.fr



PLATEFORMES DE RÉPIT ET DE RESSOURCES

Pour les aidants de personnes atteintes de maladies neurodégénératives (Alzheimer et apparentée, Parkinson, Sclérose en plaques ...)

La plateforme est une ressource pour ne pas rester seule. Elle permet aux aidants de continuer à aider sans se mettre en danger : il s'agit d'un lieu « ressources » avec des professionnels disponibles pour des entretiens et des rencontres avec d'autres aidants.

QUOI ?

Séjours répit, café répit, ateliers bien-être/ gestion du stress, formation des aidants... et une passerelle vers les autres dispositifs de répit.

QUOI ?

Les aidants familiaux de personnes fragilisées par l'âge ou la maladie (Alzheimer et Apparentée, Parkinson, Sclérose en plaques...).

TARIF ?

Gratuit.

QUI CONTACTER ?

Pause Relais, ASSAD du Pays de Redon au **0 800 220 211** ou (Secteur d'intervention : cantons de Redon, Pipriac, Allaire et La Gacilly).

Relais des aidants, Al'fa répit, Dréfféac au **02 40 66 94 58** ou contact@alfarepit.fr (Secteur d'intervention : cantons de Saint-Nicolas-de -Redon).



ASSOCIATION DES PARKINSONIENS PAYS DE REDON

QUOI ?

Soutien, information et réunions des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ou de leur entourage.

COMMENT ?

Partage et échanges, information sur la maladie pour mieux la comprendre et mieux vivre avec, conseils pratiques sur l'alimentation, la prise de médicaments, les déplacements, l'activité physique, les chutes...

Un voyage par an est organisé en lien avec les associations départementales.

POUR QUI ?

Les habitants du Pays de Redon, malades et proches.

QUAND ?

Le 1^{er} vendredi de chaque mois de 10h00 à 12h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 26 euros par personne et 43 euros par couple.

OÙ ?

Salle du Don
3, rue Charles Sillard à Redon.

QUI CONTACTER ?

Gaby Le Bot, président de l'association
au **02 99 72 75 03**

lucette.lebot@wanadoo.fr



LA PAUSE RELAIS DE L'ASSAD DU PAYS DE REDON

SOUTIEN ET ÉCOUTE

QUOI ?

Entretiens téléphoniques et/ou à domicile, groupes de paroles, ateliers d'informations, mise à disposition de documentation. (pause mes mots, pause doc, pause infos et allo pause).

POUR QUI ?

Les personnes (conjoint, enfants, amis, voisins...) accompagnant un proche atteint d'une maladie neurodégénérative résidant sur les territoires d'Allaire, la Gacilly, Redon et Pipriac.

QUAND ?

du lundi au jeudi de 9h00 à 18h00.

TARIF ?

Gratuit

QUI CONTACTER ?

Mélanie Bourget, Coordinatrice de la plateforme de répit
au **0 800 220 211** (appel gratuit)

OÙ ?

85, rue de la châtaigneraie à Redon.



LA PAUSE RELAIS DE L'ASSAD SUITE

PAUSE DÉTENTE

QUOI ?

Ateliers collectifs bâtis en fonction des souhaits des personnes présentes (ex : gym douce, relaxation, chant...)

POUR QUI ?

Les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative et leurs aidants (conjoints, enfants, amis, voisins...) résidant sur les territoires de la Gacilly et Pipriac.

QUAND ?

Les 1^{ers} et 3^{èmes} vendredis du mois à Pipriac et les 2^{èmes} et 4^{èmes} vendredis du mois à Carentoir de 14H30 à 16H30.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

A la salle des terres rouges à Pipriac et à la Maison des associations à Carentoir



Le transport peut être assuré par l'ASSAD.

QUI CONTACTER ?

Mélanie Bourget, coordinatrice de la plateforme de répit au **0 800 220 211** (appel gratuit)

ATELIERS COLLECTIFS

QUOI ?

Ateliers collectifs (activités manuelles, jeux, cuisine, sorties ...)

POUR QUI ?

Les personnes de plus de 60 ans dépendantes et/ou atteintes d'une maladie neurodégénérative résidant sur les territoires d'Allaire, la Gacilly, Redon et Pipriac.

QUAND ?

Le mardi et le jeudi après-midi et un mardi par mois (journée avec repas).

TARIF ?

11 euros la demi-journée et 22 euros la journée.

OÙ ?

85, rue de la châtaigneraie à Redon.



Possibilité d'aide au transport

QUI CONTACTER ?

Inscription auprès de l'Equipe mobile de soutien aux aidants : **02 99 71 21 21**



LA PAUSE RELAIS DE L'ASSAD SUITE

PAUSE ESCAPADE

QUOI ?

Ateliers individuels à domicile : un professionnel se rend au domicile 1 à 2 fois par semaine sur un créneau de 1h00 à 2h00 et propose des activités (jeux, cuisine, promenade) qui permettent une stimulation cognitive pour le malade et d'avoir un temps libéré pour son aidant.

POUR QUI ?

Les personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative et leurs aidants résidant sur les territoires d'Allaire, la Gacilly, Redon et Pipriac.

QUAND ?

A définir avec la personne concernée.

TARIF ?

5,50 euros par heure.

OÙ ?

A domicile.

QUI CONTACTER ?

Mélanie Bourget, coordinatrice de la plateforme de répit au **0 800 220 211** (appel gratuit)



LE RELAIS DES AIDANTS D'AL'FA RÉPIT

SOUTIEN ET ÉCOUTE

QUOI ?

Entretiens téléphoniques et/ou à domicile, ateliers d'informations, mise à disposition de documentation

POUR QUI ?

Les personnes (conjointes, enfants, amis, voisins...) accompagnant un proche atteint d'une maladie neurodégénérative résidant sur le territoire de Saint-Nicolas-de-Redon.

QUAND ?

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00.

TARIF ?

Gratuit.

OÙ ?

13, place de l'église à Dréfféac.

QUI CONTACTER ?

L'équipe du relais des aidants au **02 40 66 94 58**

contact@alfarepit.fr



LE RELAIS DES AIDANTS D'AL'FA RÉPIT SUITE

LE CAFÉ RÉPIT

QUOI ?

Se retrouver dans un lieu convivial et ouvert pour s'informer et échanger sur l'accompagnement au quotidien de la maladie. C'est un temps d'échange pour exprimer les préoccupations du quotidien autour de thématiques (ex : la santé des aidants, conduire, jusqu'à quand ? ...).

POUR QUI ?

Les personnes (conjointes, enfants, amis, voisins...) accompagnant un proche atteint d'une maladie neurodégénérative résidant sur le territoire de Saint-Nicolas-de-Redon.

QUAND ?

Le jeudi de 14H30 à 16H30 (Sévérac, Guenrouët, Dréfféac, Pontchâteau, Blain).

TARIF ?

Entrée libre.

OÙ ?

Au sein des bibliothèques.

QUI CONTACTER ?

L'équipe du relais des aidants
au **02 40 66 94 58**

contact@alfarepit.fr

ATELIERS

« RESSOURCES ET BIEN-ÊTRE »

QUOI ?

Des ateliers de 2h00 autour de la Cuisine-santé, la relaxation, l'art-thérapie, les soins de bien-être et de socio-esthétiques, le jardinage... qui permettent aux aidants de prendre un temps pour eux-mêmes et avoir des conseils dans les gestes du quotidien. Le proche malade peut être pris en charge à domicile ou dans une salle à proximité de salle de l'atelier.

POUR QUI ?

Les personnes accompagnant un proche atteint d'une maladie neurodégénérative résidant sur le territoire de Saint-Nicolas-de-Redon.

QUAND - OÙ ?

Un programme est défini trimestriellement.

QUI CONTACTER ?

L'équipe du relais des aidants
au **02 40 66 94 58**

contact@alfarepit.fr

Ce répertoire ne comprend pas l'ensemble des lieux ou structures ressources accompagnant les personnes souffrant d'une pathologie. Ont été privilégiées les structures ayant une implantation sur le territoire ou les plus fréquemment demandées.

N'hésitez pas à contacter l'équipe du CLIC pour avoir des informations sur d'autres lieux ressources en fonction de votre situation.



ASSOCIATION OXYGÈNE REDON

QUOI ?

L'association Oxygène porte le Groupe d'Entraide Mutuelle.

POUR QUI ?

Les personnes en fragilité psychologiques, en général isolées, qui ont perdu leurs repères dans leur vie sociale et/ou professionnelle.

COMMENT ?

Les personnes se retrouvent dans un lieu convivial pour participer à des ateliers de loisirs et des groupes de travail pour faire vivre l'association.

Le GME permet de se rassembler et de rompre l'isolement. Les animations collectives, procurent à chacun un bien-être qui permet de reprendre confiance en soi.

QUAND ?

Ouvert le mardi et mercredi de 13h45 à 17h00.

TARIF ?

Adhésion annuelle de 13 euros.

OÙ ?

Centre social Confluence
5, rue Guy Pabois à Redon.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 71 67 53**
ou **06 45 82 93 14**
gemderedon@confluence.asso.fr

Téléphonez de 9h00 à 12h00
ou de 17h00 à 18h00 du mardi au vendredi.

Un premier accueil est proposé autour d'un café (possibilité de venir seul ou accompagné).



UNAFAM 35 REDON

QUOI ?

L'Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques accompagne les familles et l'entourage des personnes ayant une maladie et/ou un handicap psychique, les familles fragilisées, démunies, inquiètes, fatiguées par les difficultés sociales, financières, environnementales, psychologiques qu'entraînent les troubles de leurs proches.

COMMENT ?

Entretiens individuels sur rdv.
Possibilité de formation.

QUAND ?

Le 2^{ème} vendredi du mois de 14h00 à 17h00 sur rendez-vous (hors vacances scolaires).

OÙ ?

Ressources Santé Pays de Vilaine
2, grande rue à Redon.

QUI CONTACTER ?

A REDON
Entretiens individuels sur rdv
07 67 45 98 10 ou jeaninepoirier@orange.fr

A RENNES

Service accueil téléphonique de L'UNAFAM
au **02 99 53 88 93** ou 35@unafam.org

<http://www.unafam.org/>



OREILLE ET VIE 56 LORIENT ET VANNES

QUOI ?

Association des malentendants du Morbihan.

COMMENT ?

Lieu d'accueil, d'échange, d'informations, de défense des droits.

L'association fournit des informations indépendantes sur les appareils auditifs et les financements, organise des réunions à thèmes ou conviviales, des sorties, soutien les adhérents qui rencontrent des difficultés pour faire valoir leurs droits.

POUR QUI ?

Les malentendants et devenus sourds.

QUAND ?

Permanences de l'association (rendez-vous possible en dehors).

LORIENT

OÙ ?

Maison des Associations
12, rue Colbert (porte C, 2^{ème} étage à gauche)

QUAND ?

Le mardi de 16h00 à 18h00,
le jeudi de 10h00 à 12h00.

QUI CONTACTER ?

02 97 64 30 11 (Lorient),
oreille-et-vie@wanadoo.fr

VANNES

OÙ ?

1^{er} jeudi : Maison des Associations,
rue Guillaume le Bartz (hors vacances scolaires)
2^{ème} jeudi : Centre Hospitalier Bretagne Atlantique
Hall d'entrée, bureau des associations.

QUAND ?

Le 1^{er} et le 2^{ème} jeudi du mois,
de 17h00 à 18h00.

QUI CONTACTER ?

02 97 42 63 20 (Vannes)



KEDITU 35 RENNES

QUOI ?

Association qui accompagne et informe les personnes malentendantes, défend leurs intérêts, propose des rencontres accessibles, des permanences d'information individuelle autour de la perte d'audition...

COMMENT ?

Réunions d'accueil et d'information, débats, formations, lecture labiale, messagerie Internet, sorties loisirs, actions de sensibilisation, participation à différentes instances et actions collectives.

POUR QUI ?

Les personnes malentendantes et devenues sourdes, les sourds de naissance.

OÙ ?

6, cours des Alliers à Rennes.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 30 84 67**

06 58 71 94 60 (uniquement SMS)

contact@keditu.org
www.keditu.org

**AVH ASSOCIATION VALENTIN – HAÛY NANTES ET RENNES****QUOI ?**

Sorties culturelles, bibliothèque braille et sonore (livres audio) ventre de matériel adapté, promenades, activité sportives, apprentissage de logiciels informatiques
Lecture, jeux d'échecs, de société, pétanque, danse bretonne, yoga du rire, cours de braille, d'anglais, ateliers : cuisine, géographie, modelage, tricot...

RENNES**OÙ ?**

14, rue Baudrairie à Rennes.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 79 20 79**
comite.rennes@avh.asso.fr
www.rennes.avh.asso.fr

NANTES**OÙ ?**

2, boulevard Boulay Paty à Nantes.

QUI CONTACTER ?

02 40 47 99 49
comite.nantes@avh.asso.fr
www.nantes.avh.asso.fr

**VOIR ENSEMBLE RENNES****QUOI ?**

Assistance morale et financière, organisation de rencontres, aide dans la vie quotidienne.

OÙ ?

Assistance morale et financière, organisation de rencontres, aide dans la vie quotidienne.

QUI CONTACTER ?

02 99 14 35 35

maisondiocesaine-rennes@35.cef.fr

**MIROPHILE RENNES****QUOI ?**

Informier et sensibiliser sur la notion de handicap, former et informer les personnes déficientes visuelles, contribuer à l'épanouissement sportif et culturel, prêt de livres.

QUI CONTACTER ?

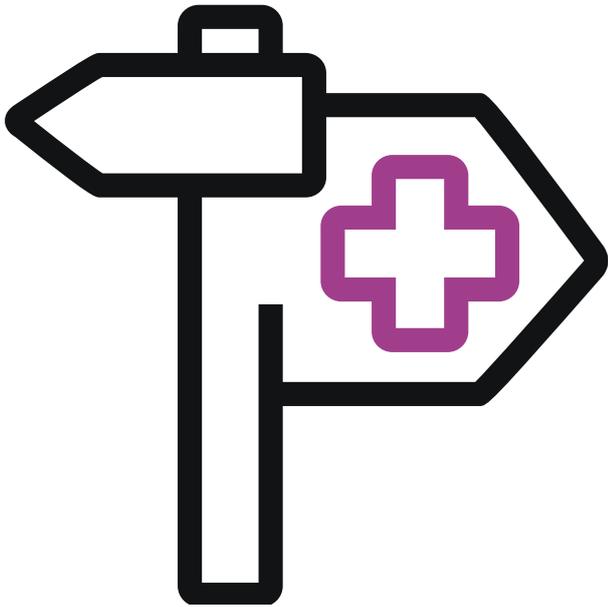
L'association
au **09 50 36 88 37**

OÙ ?

16 AE, rue du Père-Maunoir à Rennes.

POUR QUI ?

Les personnes déficientes visuelles.



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

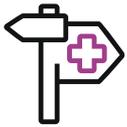
Lors d'une période
d'hospitalisation

“ J'ai retrouvé
le sourire ”

«
*Les journées étaient longues à l'hôpital ...
j'avais mal et en plus,
j'avais peu de visites, les enfants
et petits enfants sont trop loin.
Alors, quand une bénévole est venue
me proposer des livres,
j'ai retrouvé le sourire !*
»

Les périodes d'hospitalisation peuvent être difficiles à vivre : outre la maladie à surmonter, le fait de ne pas être chez soi peut provoquer une coupure des liens sociaux, source supplémentaire de souffrance.

En complément des échanges possibles avec le personnel médical, le service social hospitalier, la famille et les amis pour ceux qui ont des visites, il est précieux de saisir les offres proposées par le secteur associatif / confessionnel pour trouver quelqu'un avec qui parler.



AUMÔNERIE HÔPITAL DE REDON

QUOI ?

Visite par des bénévoles de l'aumônerie de l'hôpital aux personnes qui le souhaitent.

POUR QUI ?

Toute personne qui le désire, croyante ou non, peut demander de la visite.

QUAND ?

Le lundi de 13h30 à 17h00,
le mardi et le jeudi de 9h00 à 17h00.

TARIF ?

Service gratuit.

QUI CONTACTER ?

L'hôpital de Redon, demander l'aumônerie
au **02 99 71 71 71**



BIBLIOTHÈQUE AMBULANTE HÔPITAL DE REDON

QUOI ?

Des bénévoles des Blouses Roses, service de la Croix Rouge apportent des livres aux personnes qui le souhaitent. Possibilité d'avoir des livres en gros caractères.

QUAND ?

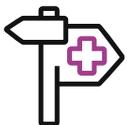
Le mercredi et le jeudi.

TARIF ?

Service gratuit.

QUI CONTACTER ?

L'hôpital de Redon
au **02 99 71 71 71**

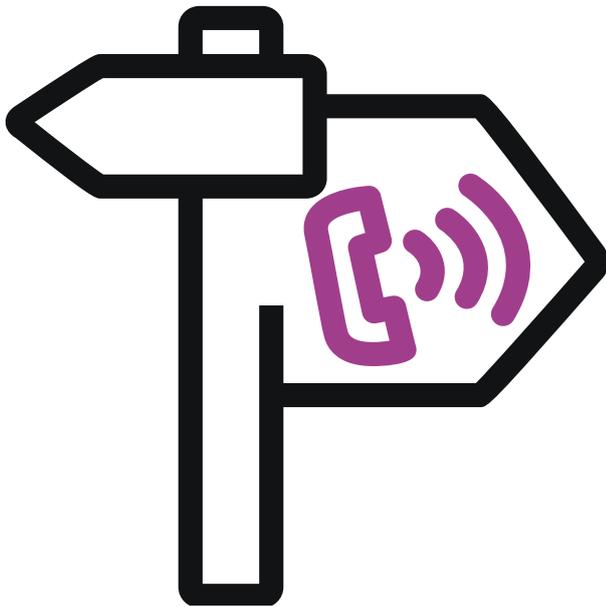


LE SERVICE SOCIAL DE L'HÔPITAL

Trucs et astuces

Lorsqu'une sortie de l'hôpital est envisagée, l'assistante de service social peut prendre contact avec vous (sur votre demande ou celle de votre de votre famille) pour évaluer vos difficultés pour les actes de la vie quotidienne et connaître vos

souhaits sur la sortie. Avec votre accord, elle peut prendre contact avec les services du maintien au domicile pour qu'ils interviennent à votre retour de l'hôpital et vous accompagner dans le montage de dossier d'aides financières. Service Social du Centre Hospitalier de Redon : **02 99 71 79 51**



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

Par un service
d'écoute téléphonique

“

Je ne veux pas
que l'on s'inquiète
pour moi ”

«

*Je tourne mes problèmes mille fois
dans ma tête, chaque jour...
De vous parler en sachant que ce que
je vous dis ne sera répété à personne,
ça me soulage un peu, ça empêche
la machine de tourner dans le vide...*

»

Quand il devient difficile de se confier à un proche mais que l'envie d'être écouté demeure, ou tout simplement celle de dialoguer pour rompre sa monotonie, il est possible de faire appel à un service d'écoute téléphonique. Des bénévoles, formés à l'écoute et au soutien, accueillent votre appel en toute confidentialité. Pour certains, il s'agit d'une écoute ponctuelle et l'appel reste complètement anonyme. D'autres proposent, avec l'accord de la personne qui appelle, de reprendre contact plus régulièrement.



CROIX ROUGE ECOUTE

QUOI ?

Service d'écoute anonyme.
L'accueil téléphonique est fait par des écoutants bénévoles qui proposent un travail d'accompagnement de toutes les formes de détresse : solitude, violence, conflits familiaux ...

QUI CONTACTER ?

0 800 858 858

QUAND ?

Lundi au vendredi de 10h00 à 22h00,
et les samedis, dimanches
et jours fériés de 12h00 à 18h00.

TARIF ?

Appel gratuit depuis un poste fixe.



SOLITUD'ECOUTE

QUOI ?

Service d'écoute anonyme.
Issue de l'association « Les Petits Frères des Pauvres » dont l'objectif est la lutte contre le sentiment de solitude.

QUI CONTACTER ?

08 00 47 47 88

solitud-ecoute@petitsfreresdespauvres.fr

POUR QUI ?

Les personnes de plus de 50 ans.

QUAND ?

Lundi au dimanche de 15h00 à 18h00.

TARIF ?

Appel gratuit depuis un poste fixe.



SOS AMITIÉ

QUOI ?

Service d'écoute anonyme.

POUR QUI ?

A toute personne traversant une situation de difficulté, de crise liée à une séparation, à la solitude, à une douleur physique, à un mal-être etc.

QUAND ?

24h/24 et 7 jours/7.

TARIF ?

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

QUI CONTACTER ?

02 99 59 71 71 (Rennes)

02 40 04 04 04 (Nantes)



SUICIDE ÉCOUTE

QUOI ?

Service d'écoute anonyme.

POUR QUI ?

Les personnes qui pensent mettre fin à leurs jours, les proches de personnes déprimées ou suicidaires, les personnes qui ont connu / qui redoutent le suicide d'un proche

QUAND ?

24h/24 et 7 jours/7.

TARIF ?

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

QUI CONTACTER ?

01 45 39 40 00

contact@suicide-ecoute.fr



OPTION CONVIVIALITÉ DES SERVICES DE TÉLÉASSISTANCE

QUOI ?

Les services de téléassistance proposent une plateforme d'écoute disponible en cas de problème de santé ou de chute pour le signaler à une personne extérieure (voisins, parents, amis ...).

Certains services proposent en option un service convivialité où un professionnel appelle régulièrement la personne bénéficiant de ce service.

POUR QUI ?

Les personnes souhaitant bénéficier d'un système de téléassistance peuvent choisir un prestataire qui dispose de cette option.

COMMENT ?

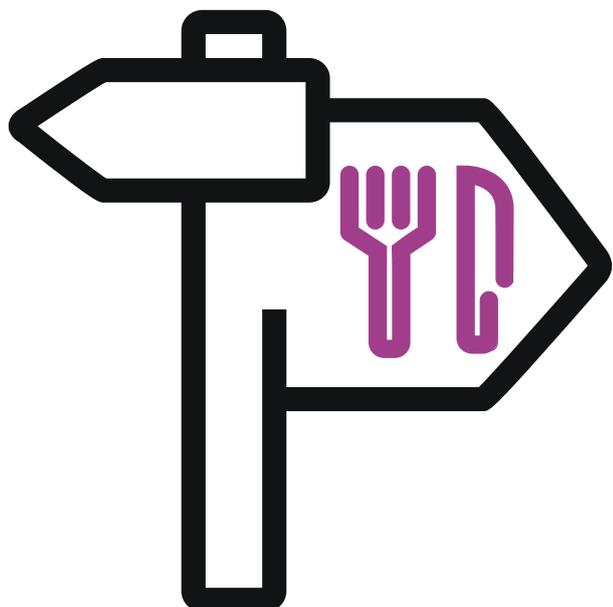
Sur abonnement.

TARIF ?

Tarif différencié en fonction des prestataires.

QUI CONTACTER ?

Liste non-exhaustive disponible auprès du CLIC **02 99 71 12 13**



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

Pour se nourrir



Ça me dépanne
et je vois
du monde



*Avec ma petite pension, ça me dépanne
d'aller à l'épicerie sociale même
si je ne suis pas une grosse mangeuse...
Avant, je n'osais pas trop mais j'ai été
bien accueillie alors ça me donne aussi
une raison de sortir de chez moi
et de voir du monde.*



Des associations existent sur le territoire pour permettre l'accès à des denrées alimentaires pour les personnes en situation de précarité. Ces lieux sont aussi un moyen de rencontrer de nouvelles connaissances.



AU PAIN D'ÉPICES PIPRIAC

QUOI ?

Épicerie sociale.

OÙ ?

Rue de l'Avenir à Pipriac.

COMMENT ?

L'épicerie sociale permet de faire l'acquisition de denrées à des tarifs réduits après l'avis d'un assistant de service social.

QUI CONTACTER ?

Laurent Collot
au **02 99 34 43 73**

POUR QUI ?

Les habitants de Bruc-sur-Aff, Guipry-Messac, Langon, Lieuron, Lohéac, Pipriac, Saint-Ganton, Saint-Just, Saint-Malo-de-Phily, Sixt-sur-Aff.

QUAND ?

Les vendredis des semaines paires de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

L'accès à ces structures se fait le plus souvent par l'intermédiaire d'une orientation d'un assistant de service social. Voici les coordonnées des services près de chez vous :

Pour les redonnais vivant seuls :
CCAS de redon au **02 99 71 22 97**

Pour les autres habitants d'Ille-et-Vilaine :
CDAS de redon au **02 99 71 13 37**

Pour les habitants de Loire-Atlantique :
CMS de Saint-Nicolas-de-Redon au **02 99 70 54 54**

Pour les habitants du territoire d'Allaire :
CMS d'Allaire au **02 99 71 91 15**

Pour les habitants du territoire de la Gacilly :
CMS de La Gacilly au **02 97 69 53 08**



CROIX-ROUGE

QUOI ?

Distribution alimentaire.

OÙ ?

26, B Rue Saint Michel à Redon.

QUAND ?

Le jeudi après-midi.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 71 46 81**



RESTOS DU COEUR

QUOI ?

Distribution alimentaire.

OÙ ?

11, rue de Vannes à Redon.

QUAND ?

Une semaine sur deux durant
la permanence le jeudi de 14h00 à 17h15
(et le lundi de 14h00 à 17h15
de mi-novembre à mi-mars).

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 72 78 96.**



SECOURS POPULAIRE

QUOI ?

Distribution alimentaire

OÙ ?

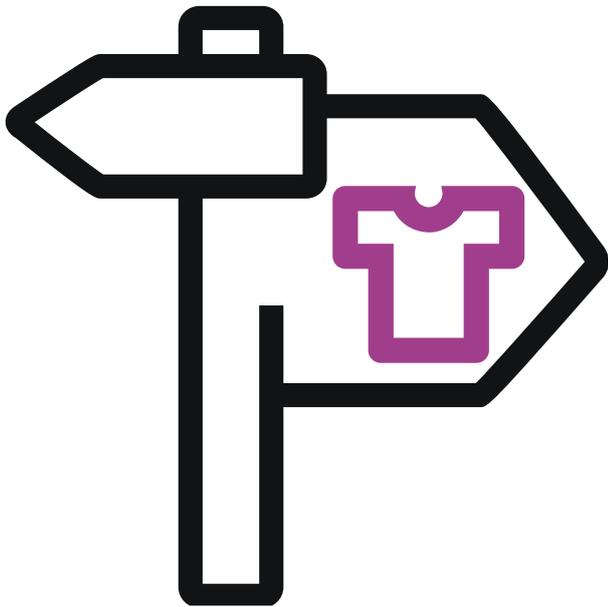
11, avenue du Pèlerin à Redon.

QUAND ?

Tous les mardis après-midi.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 72 46 30**



TROUVER DU SOUTIEN SUITE À UN CHANGEMENT DIFFICILE

Pour se vêtir

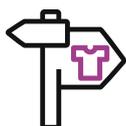
“ S’habiller
comme tout
le monde ”



*Je suis allée dans cette boutique
après le décès de mon mari,
au moment où c’était difficile
de joindre les 2 bouts.
J’ai tout de suite été bien accueillie
et à ma grande surprise, j’ai retrouvée
une amie d’enfance ! Depuis, on se
revoit de temps en temps*



Afin de permettre de s’habiller en fonction de ses moyens, certaines associations proposent des vêtements à petits prix. Elles rendent service au-delà de l’habillement, il y est possible de créer des liens sociaux.



CROIX-ROUGE

QUOI ?

1 vestiaire de vêtements donnés et revendus 0,50 euros à 1 euro (pendant les horaires d'ouverture + le jeudi après-midi).

QUAND ?

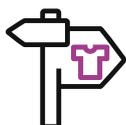
Le jeudi après-midi.

OÙ ?

26, B Rue Saint Michel à Redon.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 71 46 81**



RESTOS DU COEUR

QUOI ?

Boutique / Vestiaire.

QUAND ?

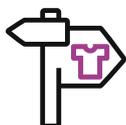
Une semaine sur deux durant la permanence le jeudi de 14h00 à 17h15 (et le lundi de 14h00 à 17h15 de mi-novembre à mi-mars).

OÙ ?

11, rue de Vannes à Redon.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 72 78 96**



SECOURS CATHOLIQUE

QUOI ?

Boutique / Vestiaire.

QUAND ?

Durant la permanence, le mercredi après-midi.

TARIF ?

De 1 à 5 euros le vêtement.

OÙ ?

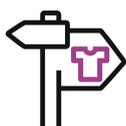
Quai Saint-Jacques à Redon.



Un bénévole se rendre au domicile des personnes qui ne peuvent pas se déplacer.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 72 79 24**



SECOURS POPULAIRE

QUOI ?

Vestiaires : vêtements neufs ou d'occasion.

QUAND ?

Le mardi et le vendredi à 10h00.

TARIF ?

De 1 à 5 euros le vêtement.

OÙ ?

11, avenue du Pèlerin à Redon.

QUI CONTACTER ?

L'association
au **02 99 72 46 30**



DEVENIR BÉNÉVOLE ?

“

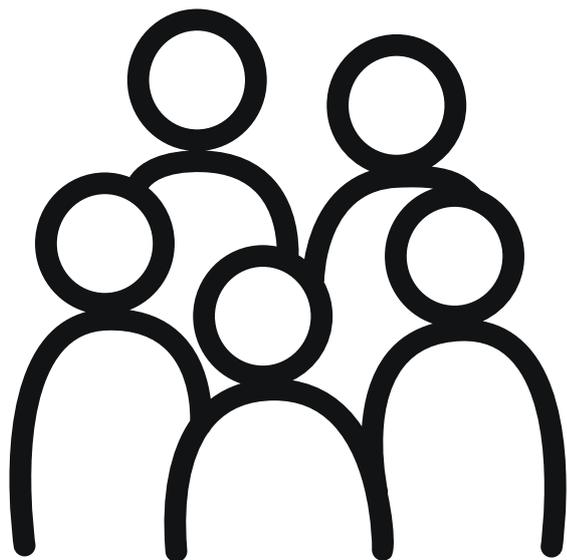
*Et puis, à l'époque,
j'avais pas choisi mon métier.
Mon bénévolat, je l'ai choisi.*

”

«

J'ai mis du temps à m'accepter en tant que retraité. Je ne savais plus me présenter. Etre « un retraité », ça ne définit rien de précis. On ne sait rien sur vous. Aujourd'hui, je parle de mon activité bénévole. C'est une nouvelle vie. Et puis, à l'époque, j'avais pas choisi mon métier. Mon bénévolat, je l'ai choisi.

»



DEVENIR BÉNÉVOLE

Pourquoi parler de bénévolat (au moment de la retraite) ?

Ainsi que le présente la plaquette « Retraite et bénévolat : suivez le guide ! » réalisée par la CNAV et France Bénévolat, « l'arrêt de l'activité professionnelle est une période qui soulève de nombreuses interrogations : comment organiser son temps, se trouver une nouvelle identité, se fixer de nouveaux objectifs, se sentir utile, garder des liens avec les autres ?

Le bénévolat peut répondre à certaines de ces questions. Le bénévolat est une activité non rémunérée, librement choisie et pratiquée dans une association à but non lucratif.

Les activités bénévoles les plus connues sont dans l'humanitaire et le social, mais il est possible aussi d'être bénévole dans l'éducation, la santé, l'environnement, la culture, le sport, etc.

A chacun de réfléchir pour trouver le projet qui l'intéresse et le motive.

En fonction de ses disponibilités, c'est à chacun de choisir la mission bénévole qui lui convient : action bénévole ponctuelle ou plus régulière, en lien avec une passion, avec des compétences acquises dans sa vie professionnelle ou ailleurs...

Pour certains, ce sera être au contact de personnes, pour d'autres ce sera être davantage dans l'organisation, la logistique... Certaines structures présentées dans ce répertoire souhaitent accueillir de nouveaux bénévoles, c'est notamment le cas des : structures proposant de la mobilité solidaire.

Le service paroissial de visite (visite à domicile et en établissement),
Le centre social Confluences de redon,
Les médiathèques,
Les ligues contre le cancer
...

N'oublions pas que l'engagement bénévole est aussi un levier pour prévenir sa propre solitude !

Toutes personnes souhaitant être bénévole sans savoir vers quelle structure se diriger peut prendre contact avec France bénévolat qui pourra l'accompagner dans sa réflexion.

A ce jour, il est possible de contacter les relais locaux suivants:

Ille-et-Vilaine : 02 99 85 83 16

Loire-Atlantique : 02 40 35 12 17

Morbihan : 02 97 01 01 10

Avec nos remerciements les plus sincères aux membres de la coopération locale MONALISA « Luttons ensemble contre l'isolement des âgés » pour leur aide précieuse à la réalisation de cet ouvrage.

Ce répertoire n'aurait pu voir le jour sans l'aide technique et le soutien financier du Centre Local d'Information et de coordination (CLIC) du Pays de Redon, de la MSA Portes de Bretagne, de la Région Bretagne et de l'Union Européenne.

Ce répertoire n'est pas exhaustif. Pour toutes nouvelles initiatives, informations complémentaires ou remarques, n'hésitez pas à contacter :

CLIC REDON Agglomération
au 02 99 71 12 13
clic@redon-agglomeration.bzh