

Le clic : un guichet unique au service
des seniors et de leur famille

Les rendez-vous du clic



septembre 2019
> janvier 2020

2 QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

Les missions du Clic



1

Accueil, écoute, information et orientation sur...

- ➔ les services d'aides à la personne
- ➔ les différents modes d'accueil et les structures d'hébergement
- ➔ les démarches administratives et l'accès aux droits
- ➔ les organismes, les associations de loisirs et d'animations ainsi que les établissements médicaux et sociaux

2

Évaluation des besoins de la personne aidée

L'évaluation des besoins peut se faire lors d'un entretien au bureau ou lors d'une visite à domicile. Les demandes peuvent être faites par la personne aidée, sa famille ou un professionnel. Les professionnels du Clic préciseront les objectifs de l'entretien comme par exemple évaluer l'autonomie, les ressources, l'environnement ou encore l'accès aux droits. À l'issue de l'entretien, l'intervenant remet un document intitulé **Plan d'aide personnalisé**. Ce document est complété avec la personne aidée et repose sur l'analyse de ses besoins, ses propositions et celles de ses proches.

3

Actions collectives de prévention

Le Clic développe son propre programme d'actions collectives de prévention à l'attention des seniors. Des réunions publiques et des ateliers sont organisés pour apporter des informations et astuces, de façon ludique et conviviale, sur des sujets du quotidien et en adéquation avec les besoins des seniors : la vitalité, la mémoire, le numérique, l'aide aux aidants, accès aux droits ou encore la prévention routière.

Le programme des rendez-vous...

Ateliers nutrition



Les mardis

17 sept., 1^{er} et 15 oct. et 5 nov.
10h30 à 13h30

Salle municipale

Place du 19 mars 1962 - Quéménéven

Thème : ateliers culinaires animés par un diététicien et un chef.

Les jeudis du 26 sept. au 5 déc.
de 15h à 17h

Jardins d'Arcadie

6 rue Jules Henriot - Quimper

Thème : 9 ateliers pour décrypter ses habitudes alimentaires.

Les lundis 14 oct., 4, 18 et 25 nov.
2 et 9 déc.
séance de suivi le lundi 23 mars 2020
14h à 16h

Salle du Gite communal

Allée St-Tugdual - Landudal

Thème : 6 ateliers pour décrypter ses habitudes alimentaires et 1 séance de suivi 3 mois après.

Réunion publique

mercredi 11 sept. à 14h30
Salle multiactionnée Ti An Dud
route de l'école - Kerlaz

→ Inscription lors de la réunion publique

Réunion publique

jeudi 19 septembre à 14h30
Jardins d'Arcadie
6 rue Jules Henriot - Quimper

→ Inscription lors de la réunion publique

Réunion publique

lundi 7 oct. à 14h
Salle polyvalente
Hent Ar Menez - Landudal

→ Inscription lors de la réunion publique

Activités physiques adaptées



Les vendredis

6, 13, 20 et 27 sept., 4, 11, 18 et 25 oct.

Vas-Y franko : activités physiques et dynamiques

Vas-Y mollo : séances de gym douce, parcours d'équilibre...

Salle Ti an Holl - Langolen

Thème : 8 séances d'activités physiques qui s'adaptent à vous.

Les lundis du 20 janvier au 18 mai
(exceptés les 13 et 20 avril)
de 14h à 15h

Ty Glazik - Salle du Forum - Place de Ruthin - Brieç
Thème : 16 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer sa mobilité, travailler son équilibre et sa souplesse.

Vas-Y franko 9h30-11h
Vas-Y mollo 11h-12h

→ Inscription auprès du Clic

Réunion publique

lundi 13 janv. à 14h30
Ti Glazik - Salle du Forum
Place de Ruthin - Brieç

→ Inscription lors de la réunion publique

Ateliers mémoire



Les jeudis du 19 sept. au 5 déc.
(exceptés les 3 et 24 oct.)

10h-12h

Maison Pour Tous - Plomelin

Thème : garder une mémoire en pleine forme avec les ateliers Peps Eureka.

Réunion publique

jeudi 12 sept. à 14h30
Maison Pour Tous
Plasenn Betziesdorf - Plomelin

→ Inscription lors de la réunion publique

Prévention routière



Seniors au volant, on vous attend !

Quatre ateliers pour réviser le code de la route et la conduite, parler santé et conduite et découvrir les autres modes de transport.

lundi 23 sept. atelier n°1 : santé et conduite

lundi 30 sept. atelier n°2 : code de la route

Semaine du 30 sept. au 4 oct.

atelier n°3 : sessions conduite

lundi 7 oct. atelier n°4 : les alternatives à la conduite

Ateliers n°1 et 4 : de 14h à 16h, salle des mariages à Brieç

Ateliers n°2 et 3 : de 10h à 12h, auto école Chapalain, 3 place du marché à Brieç

Ateliers santé



Thème de la réunion publique :

Santé bucco-dentaire

Comprendre l'impact de nos dents sur tout notre corps !

Les lundis 3, 10 et 17 fév., 2, 9 et 16 mars, séance de suivi le lundi 22 juin
14h à 16h

Salle polyvalente - Place du 19 Mars 1962
Quéménéven

Thème : bien vieillir, prendre soin de sa santé, 6 ateliers et 1 séance de suivi 3 mois après.

Réunion publique

lundi 16 sept. à 14h30
Salle des mariages
Mairie - Brieç

→ Inscription lors de la réunion publique

Réunion publique

jeudi 17 oct. à 14h30
MSAP - 2 rue de l'Île de Man
Quimper

Réunion publique

lundi 20 janv. à 14h30
Salle polyvalente
Place du 19 mars 1962
Quéménéven

→ Inscription lors de la réunion publique

Atelier équilibre



Les mardis

du 1^{er} oct. 2019 au 14 janv. 2020
(exceptés les 22 et 29 oct., les 24 et 31 déc.)

14h-16h

Salle Joseph Saloun

rue Joseph Saloun - Plonéis

Thème : prévenir le risque de chute à domicile, travailler l'équilibre, améliorer la coordination. Venez participer aux 12 séances avec un animateur diplômé.

Habitat



Les mardis 19 et 26 nov.

3, 10 et 17 déc.

de 10h à 12h

Bâtiment Le Saint Louis

SAMSAH salle de réunion

14 avenue Per-Jakez Helias

Ergué-Gabéric

Thème : améliorer son confort, sa sécurité et l'accessibilité de son domicile.

Mardi 3 déc. à 14h

Salle du Club de l'amitié

19 rue de la mairie - Guengat

Café-discussion : conseils, astuces, accessoires innovants pour aménager son logement avec l'avancée en âge.



Réunion publique

mardi 24 sept. 2019 à 14h30

Salle Joseph Saloun

Rue Joseph Saloun - Plonéis



Réunion publique

mardi 12 nov. à 14h30

Maison Pour Tous

Plasenn Betziesdorf - Plomelin

→ Inscription lors de la réunion publique

→ Café-discussion : inscription
auprès du Clic

Numérique



Les vendredis 22 et 29 nov.

6 et 13 déc.

séance de suivi le 13 mars 2020

9h30-12h30

Salle du conseil - Mairie - Quéménéven

Thème : seniors, à vos tablettes !

Accès aux droits



Thème de la réunion publique :

chez moi, j'y suis, j'y reste !

Tout connaître sur les aides, les services pour le soutien à domicile.

Bienvenue à la retraite : 2 journées destinées

aux nouveaux retraités pour construire son projet de vie à la retraite, prendre soin de sa santé et entretenir son réseau social.

Lundi 25 et mardi 26 nov.

9h - 12h et 13h30-16h30

Séance de suivi mardi 25 fév. 10h-12h

Ty Glazik - Salle Opus - place de Ruthin - Brie

Jeudi 28 et vendredi 29 nov.

9h30 - 12h et 13h30-17h

Séance de suivi : mardi 25 février 14h-16h

MSAP Penhars - 2 rue de l'Île de Man - Quimper



Réunion publique

vendredi 15 nov. à 14h30

Salle municipale

Place du 19 mars 1962

Quéménéven

→ Inscription lors de la réunion publique



Réunion publique

lundi 7 oct. à 14h30

Salle socio-culturelle

Espace Salvador Allende

rue de Llandoverry

Pluguffan

→ Bienvenue à la retraite !

Invitation adressée par
votre caisse de retraite





Le Clic (Centre local d'information et de coordination) est un établissement médico-social destiné à apporter une réponse de proximité au projet de vie des personnes âgées en assurant l'égalité d'accès aux droits et aux services d'aide à la personne.

Pour des conseils personnalisés, il faut pousser la porte du Clic !

Sa vocation ?

Apporter une information complète et gratuite sur tous les dispositifs et aides existants, qu'ils soient publics ou privés.

1 Accueil, écoute, information et orientation

2 Évaluation des besoins de la personne aidée

3 Actions collectives de prévention

Q QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

CLIC DE L'AGGLOMÉRATION DE QUIMPER - CIAS

8 rue Verdelet - 29000 Quimper

02 98 64 51 01

clic.quimper-agglo@quimper.bzh

du lundi au vendredi
de 9h à 12h sans rendez-vous
de 14h à 17h sur rendez-vous