

Les rendez-vous du Emgavioù ar c'hKlkl



Le Clic, un guichet unique
au service des seniors
et de leur famille

Ar c'hKlkl, ur wic'hed unik
e servij ar gozhidi
hag o familh



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

Février > Juin 2022
C'hwevrer > Mezheven 2022

Les missions du Clic

KeFridioù
ar e'KLTL



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.

Prévention routière Dizarbenn war an hentoù



À partir du 1^{er} mars

dates et horaires à convenir avec le moniteur

Salle Ti Kreis - Route de Croas Spenn
Ergué-Gabéric

Thème : avec le temps j'adapte ma conduite !
Venez réviser le code de la route de manière ludique !
Par la suite, vous aurez également la possibilité
d'effectuer des séances de conduite gratuites avec
un moniteur d'auto-école et d'avoir les conseils
personnalisés d'un ergothérapeute.
Venez découvrir le réseau de la QUB.

Inscription auprès de Vas-Y au 06 16 45 96 75
(aux séances de conduite le jour de la réunion publique)

Thème : avec le temps j'adapte ma conduite !
Venez réviser le code de la route de manière
ludique ! Par la suite, vous aurez également la
possibilité d'effectuer des séances de conduite
gratuites avec un moniteur d'auto-école et d'avoir
les conseils personnalisés d'un ergothérapeute.

Inscription auprès de Vas-Y au 06 16 45 96 75
(aux séances de conduite le jour de la réunion publique)

Réunion publique

Lundi 21 fév. à 10h
Salle Ti Kreis
route de Croas Spenn
Ergué-Gabéric

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers

Réunion publique

Lundi 7 mars à 14h30
Foyer communal, salle du
Névet - 2 rue des Écoles
Plogonnec



Ateliers équilibre - Atalieroù kempuez



Du 7 mars au 28 novembre
de 14h à 15h

Salle municipale - Place du 19 Mars 1962
Quéménéven

Thème : 24 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer son équilibre, travailler sa force, sa coordination, apprendre à se relever du sol.

Inscription auprès de Siel Bleu
07 71 67 32 92

Du 4 mars au 27 mai
13h45 à 15h15

Salle Ti an Holl
6 rue Amiral de la Grandière - Langolen

Thème : 12 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer son équilibre, travailler la force des jambes afin d'augmenter la confiance à l'égard des chutes.

Inscription auprès de Sports pour Tous
06 68 48 29 30

Réunion publique

Vendredi 25 fév. à 14h
Salle municipale
Place du 19 Mars 1962
Quéménéven

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers

Réunion publique

Mardi 1^{er} mars à 10h
Salle Ti an Holl
6 rue A. de la Grandière
Langolen

Ateliers bien-être - Atalieroù hevoud

Du 3 au 24 mars
de 14h à 17h

Espace Simone-Veil - ARPAQ
4 avenue des Cols Verts - Quimper

Thème : prendre soin de soi pour bien vieillir en découvrant des techniques d'auto-soins, de respiration et de relaxation. Les 4 séances seront animées par une psychologue et une socio-esthéticienne.

Inscription auprès du CLIC au 02 98 64 51 01
ou par mail clic.quimper-agglo@quimper.bzh



Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers

Ateliers nutrition - Atalieroù boued

Du 15 mars au 5 avril
de 10h30 à 13h

Salle communale l'Atelier
Hent Ar Menez - Landudal

Thème : prendre soin de sa santé : nutrition et activité physique. Venez participer à des ateliers culinaire animés par une diététicienne et un chef ainsi qu'une séance de marche.

Inscription auprès de Vas-Y au 06 16 45 96 75



Réunion publique

Mardi 1^{er} mars à 14h30

Salle Communale
l'Atelier - Hent ar Menez
Landudal

Accès aux droits Diraez d'ar gwirioù



«Chez moi j'y suis, j'y reste»

Quels sont les dispositifs qui vous permettent de rester à votre domicile, combien ça coûte... ?
Venez trouver des réponses à vos questions.

Inscription auprès du CLIC au 02 98 64 51 01 ou
par mail clic.quimper-agglo@quimper.bzh



Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques

Réunion publique

Mardi 8 mars à 14h30
Salle André Angot
2 rue de la Libération
Edern

Réunion publique

Jeudi 9 juin à 14h30
Salle Ti an Holl
6 rue Amiral de la Grandière
Langolen

Ateliers vitalité - Atalieroù startijenn

**Du 22 avril au 3 juin
de 14h à 16h30**

Salle Joseph Salaun
12 rue Joseph Salaun - Plonéis

Six séances pour prendre soin de soi, préserver sa condition physique, adopter une alimentation équilibrée.

Inscription auprès de l'ASEPT Bretagne au
02 99 01 81 81
ou par mail contact@asept-bretagne.fr



Réunion publique

Vendredi 15 avril à 14h
Salle Joseph-Salaun
12 rue J.-Salaun - Plonéis

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques





1

Accueil, écoute,
information et orientation
Degemer, selaou, titouriñ
ha heñchañ

2

Évaluation des besoins
de la personne aidée
Priziañ ezhommoù an
den skoazellet

3

Actions collectives
de prévention
Oberoù stroll a zizarbenn



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

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.

CLIC DE QUIMPER BRETAGNE OCCIDENTALE - CIAS

02 98 64 51 01

clic.quimper-agglo@quimper.bzh

Sur Quimper au CIAS, 8 rue Verdelet
du lundi au vendredi

de 9h à 12h sans rendez-vous

de 14h à 17h sur rendez-vous

Sur Briec à Ty Glazik, place de Ruthin

Les lundis et vendredis

de 9h à 12h sans rendez-vous