

LIVRET DES ACTIONS DE PRÉVENTION 2026 PAYS DE VITRÉ - GRATUIT

VITRÉ
COMMUNAUTE

CLIC
des Portes de Bretagne

CLIC de la Région aux Pays
de la Loire



SANTÉ PHYSIQUE



SANTÉ MENTALE



BIEN VIVRE AUJOURD'HUI... ET DEMAIN



LIEN SOCIAL



AIDE AUX AIDANTS



Ille & Vilaine
LE DÉPARTEMENT

ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne



POUR BIEN
VIEILLIR



« BIEN VIVRE AUJOURD'HUI... ET DEMAIN »

➔ C'EST POUR QUI ?

Ce programme s'adresse aux personnes de plus de 55 ans en situation de handicap, de 60 ans et plus ainsi qu'à leurs aidants.

➔ COMMENT ÇA MARCHE ?

Il fédère un collectif d'acteurs mobilisés en faveur du bien vieillir, sur le Pays de Vitré.

REJOIGNEZ-NOUS
POUR CONSTRUIRE
ENSEMBLE

LE PROGRAMME
TERRITORIAL
DE PRÉVENTION

➔ AVEC QUI ?

Habitants, associations, professionnels et partenaires du territoire : votre participation est essentielle pour définir des actions adaptées aux besoins et renforcer la prévention au plus près des publics.

➔ QUELLES PRIORITÉS ?

La santé, l'habitat et le cadre de vie, le soutien aux aidants ainsi que la lutte contre l'isolement.

CLIC des Portes de Bretagne - 02 99 74 33 01

CLIC de la Roche aux Fées - 02 23 55 51 44



ACCÈS AUX DROITS

ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES NUMÉRIQUES

Maison France Services - Pimms France services
Conseiller Numérique - Centre social de Vitré : 02 99 75 04 60

CONTACTS

MFS Vitré : 02 99 75 54 18
maisonfranceservices@mai-rie-vitre.fr

MFS de la Guerche-de-Bretagne :
02 99 96 01 70
franceservices@laguerchedebretagne.fr

MFS Châteaubourg : 02 99 00 87 63
chateaubourg@france-services.gouv.fr

MFS de Janzé : 02 99 47 09 59
maison.franceservices@janze.fr

MFS de Châtillon-en-Vendelais :
02 30 28 10 84
franceservices@chatillon-en-vendelais.fr

Pimms Médiation France services :
07 78 81 92 05
pimmsmobile35@pimmsmediation.fr

MFR Etrelles : 02 30 25 02 56
franceservices@etrelles.bzh

ATELIER NUMÉRIQUE

Je souhaite découvrir le numérique et apprendre à utiliser mes outils.

CONTACT

LE THEIL-DE-BRETAGNE

CLIC de la Roche aux Fées : 02 23 55 51 44
clic.rocheauxfees@orange.fr

SOMMAIRE

Accès aux droitsp.3
Bien-être p.4
APA - Équilibrep.6
Nutritionp.7
Mémoirep.8

Sommeil.....p.8
Santé sensoriellep.9
Lien social.....p.9
Aide aux aidants p.11
Autres propositions ... p.14

« A LA CHASSE AUX ARNAQUES »

Je souhaite apprendre à reconnaître les pièges et adopter les bons réflexes pour me protéger des arnaques.



Jeudi 15 octobre à 14h00

2 bis, allée du Mail, Maison de quartier de Maison rouge à Vitré

CONTACT

02 99 74 66 01

DIRECTIVES ANTICIPÉES ET PERSONNE DE CONFIANCE

Je souhaite être informé sur les directives anticipées et la désignation d'une personne de confiance.



Vendredi 25 septembre à 14h30

à la résidence la Trémoille à Vitré

CONTACT

02 99 74 66 01



BIEN-ÊTRE

PRENDRE SOIN DE SOI : « ÇA FAIT DU BIEN »

Je souhaite comprendre ce qui me fait me sentir bien.

CONTACTS

CHÂTEAUBOURG

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesde-bretagne@vitrecommunaute.org

JANZÉ

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr

VIVRE PLEINEMENT SA RETRAITE

Je souhaite prendre soin de ma santé grâce à des ateliers autour de l'alimentation, du sommeil, de la mémoire, de l'activité physique, de l'aménagement du logement et du lien social.

CONTACTS

SAINT-M'HERVÉ

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesde-bretagne@vitrecommunaute.org

VISSEICHE

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr

INFORMATION « SANTÉ MENTALE »

Je souhaite découvrir les facteurs qui influencent le bien-être, identifier les signes d'alerte, connaître les différentes façons de préserver sa santé mentale au quotidien, déconstruire les idées reçues et repérer les ressources vers lesquelles se tourner en cas de besoin.



Vendredi 23 octobre à 14h30

à la résidence La Trémoille à Vitré

CONTACT

VITRÉ

Sur inscription :

02 99 74 66 01





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ÉQUILIBRE

MAISON SPORT SANTÉ

Je souhaite débiter/reprendre une activité physique adaptée : la Maison Sport Santé peut m'accompagner pas à pas.

CONTACTS

Vitré Communauté :

06 31 78 04 74

[maisonsportsante@](mailto:maisonsportsante@vitrecommunaute.org)

[vitrecommunaute.org](mailto:maisonsportsante@vitrecommunaute.org)

Roche aux Fées Communauté :

06 65 83 05 10

maisonsportsante@rafcom.bzh



SEMAINE SPORT SANTÉ

gratuite et ouverte à tous - du 17 au 25 septembre

> **Conférence Sport & Bien-être** : jeudi 17 septembre, à partir de 19h, au Centre Culturel de Vitré.

> **Challenge sportif Dragon Boat** : samedi 19 septembre, de 14h à 18h, à la base de Loisirs de Saint-M'Hervé.

> **Activités physiques gratuites et ouvertes à tous** du 21 au 25 septembre, sur le territoire.

ÉQUILIBRE

Je souhaite avoir des conseils pour garder l'équilibre et me maintenir en forme

CONTACT

LA CHAPELLE-ERBRÉE, SAINT-DIDIER, TAILLIS

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

PRÉVENTION DES CHUTES AU JARDIN

Je souhaite être informé des bienfaits et des risques du jardinage.

CONTACT

JANZÉ, LA SELLE GUERCHaise, LE THEIL-DE-BRETAGNE

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr

SENIORS ATTENTION À LA CHUTE

Je souhaite agir au quotidien pour éviter les chutes.

CONTACTS

VAL D'IZÉ

BRIE

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr



NUTRITION

ESCAPE GAME NUTRITION

Je souhaite, grâce au jeu, obtenir des conseils pour mieux comprendre l'impact de mon alimentation sur ma santé.

CONTACT

VITRÉ

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'ALIMENTATION

Je souhaite avoir des informations sur la nutrition.

CONTACT

DOMAGNÉ

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org



MÉMOIRE

BOUGER MÉMORISER

Je souhaite travailler ma mémoire en mouvement.

CONTACTS

CHÂTILLON-EN-VENDELAIS

AMANLIS

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr



SOMMEIL

SOMMEIL ET CERVEAU

Je souhaite mieux comprendre et gérer mon sommeil.

CONTACTS

TORCÉ

THOURIE

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr



SANTÉ SENSORIELLE

BIEN ENTENDRE POUR MIEUX VIVRE

Je souhaite avoir des conseils pour préserver mon audition au quotidien.

CONTACTS

VITRÉ

MARTIGNÉ-FERCHAUD

CLIC des Portes de Bretagne :

02 99 74 33 01 - clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

CLIC de la Roche aux Fées :

02 23 55 51 44 - clic.rocheauxfees@orange.fr



LIEN SOCIAL

VISITES DE CONVIVIALITÉ

Je souhaite bénéficier de temps d'échange privilégiés chaleureux et bienveillants, à mon domicile ou ailleurs.

CONTACT Secours Catholique : 06 82 99 28 44

LA CAMPAGNE À BRAS OUVERTS

Je souhaite me changer les idées et partager un moment convivial avec mon proche aidé.

CONTACT Accueil Paysan : 06 38 05 33 95
semettreouvert35@accueil-paysan.com

ÉCHAPPÉES BIEN-ÊTRE ET LIEN SOCIAL

Je souhaite faire des rencontres et sortir de chez moi.

CONTACT CCAS Janzé : 02 30 30 01 13
animation.seniors@janze.fr

CAFÉ RENCONTRE

Je souhaite faire des rencontres, partager et apporter mon avis à certains projets.

CONTACT Centre social «Mazette» de Retiers : 02 99 43 69 27

CAFÉ SENIORS

Je souhaite échanger sur une thématique liée à l'avancée en âge.

CONTACT Centre social «Cœur social» de Vitré : 02 99 75 04 60

RENDEZ-VOUS DU KIOSQUE

Je souhaite faire de la marche et de faire des rencontres.

CONTACT Centre social «Cœur social» de Vitré : 02 99 75 04 60

S'APPROPRIER SA VILLE

Je souhaite re/découvrir la ville de Vitré : les lieux et les services qui peuvent faciliter mon quotidien et me permettre d'accéder à mes droits.

CONTACT Centre social «Cœur social» de Vitré : 02 99 75 04 60



AIDE AUX AIDANTS

BISTROT MÉMOIRE DU PAYS DE VITRÉ

Je souhaite faire des rencontres, échanger et partager un moment convivial.



Le 2^{ème} et 4^{ème} vendredi du mois, à Bulle Café
2 Rue Clairefontaine, 35500 Vitré

CONTACT Centre social «Cœur social» de Vitré : 02 99 75 04 60

PARENTHÈSE AIDANT-AIDÉ

Je suis aidant, je souhaite participer à un temps convivial d'échange et de partage qui favorise le lien social, mon bien-être et celui de mon proche aidé. J'y participe seul(e) ou en binôme aidant-aidé.

CONTACT ADMR les Dolmens - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants : 02 99 47 04 50 - pfr.vitre@admr35.org

CAFÉ DES AIDANTS

Je suis aidant, je souhaite du soutien et échanger avec d'autres aidants non professionnels, d'une personne âgée ou en situation de handicap, dans un cadre bienveillant et sécurisant.



RDV tous les 1ers vendredis du mois, à Bulle Café –
2 Rue Clairefontaine, 35500 Vitré

CONTACT CLIC des Portes de Bretagne :
02 99 74 33 01
clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org

GROUPE DE PAROLE

Je suis aidant, je souhaite participer à un espace d'écoute et de partage pour exprimer mes préoccupations et me sentir soutenu dans mon parcours d'aidant.

 1 fois par trimestre à l'ADMR de Janzé 9 Rue Clément Ader

CONTACT **ADMR les Dolmens** - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants : 02 99 47 04 50 - pfr.vitre@admr35.org

BISTROT DES AIDANTS

Je suis aidant, je souhaite du soutien et échanger avec d'autres aidants de personnes âgées, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

 RDV une fois par trimestre
Au bistrot d'Eugène - 9 rue Jean de Gennes - Gennes-sur-Seiche

CONTACT Sur inscription - **EHPAD La Providence** : 02 99 96 95 13

ESCAPADES AIDANT-AIDÉ

Je souhaite partager des moments conviviaux en duo aidant-aidés dans un cadre bienveillant et sécurisé.

 Vendredi 2 octobre à La Gacilly
Transport assuré par l'équipe de la Plateforme d'accompagnement et de Répit des aidants (PFR).

CONTACT **ADMR les Dolmens** - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants : 02 99 47 04 50 - pfr.vitre@admr35.org

COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE DÉSORIENTÉ

Je suis aidant, souhaite des outils pour mieux communiquer et apaiser les troubles du comportement de mon proche désorienté.

 Mardi 6 octobre de 14h à 16h, à l'EHPAD de Janzé
4 Rue Armand Jouault

CONTACT **ADMR les Dolmens** - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants : 02 99 47 04 50 - pfr.vitre@admr35.org

« FAIRE UNE PAUSE »

Je suis aidant, je souhaite prendre soin de moi pour mieux accompagner mon proche : grâce à des activités créatives et des temps de relaxation/détente.

CONTACT **ADMR les Dolmens** - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants : 02 99 47 04 50 - pfr.vitre@admr35.org

QUAND LA MALADIE BOUSCULE LA RELATION AVEC MON PROCHE

Je suis aidant, je souhaite mieux comprendre les changements familiaux et/ou conjugaux pour maintenir la relation.

CONTACT **ADMR les Dolmens** - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants : 02 99 47 04 50 - pfr.vitre@admr35.org





AUTRES PROPOSITIONS À DESTINATION DES SENIORS

LES UNIVERSITÉS DU TEMPS LIBRE

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU PAYS DE VITRÉ :

06 71 86 32 31 - <https://www.utl-vitre.fr/>



Conférence « **Pourquoi vieillissons-nous et pourquoi certains restent-ils toujours jeunes ?** »

Jeudi 8 octobre, à 14h00, au cinéma de l'Aurore, à Vitré
Gratuit - Ouvert à tous

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU PAYS DE LA ROCHE AUX FÉES :

02 99 44 87 31 - <https://www.utlrocheauxfees.fr/>



Conférence « **La mémoire, comment la conserver ?** »
Lundi 28 septembre au cinéma de Retiers

SE DÉPLACER

Réseau MObilité Vitré Agglomération (MOVA) :

02 22 19 50 70

- Lignes urbaines
- Lignes interurbaines
- Location de vélo
- Service de covoiturage
- Transport à domicile

Réseau Mobilifées :

02 99 43 64 87

- Transport collectif
- Transport à la demande
- Service de covoiturage

MoBi'ZH : accompagnement à la
mobilité - 02 99 74 61 73

- Conseil et accompagnement en
mobilité ...

Dispositif SORTIR + : 0 971 090 971

- Aides financières des caisses
de retraites complémentaires
Agirc Arrco

Communes : certaines peuvent
proposer des navettes

LES CLUBS GEMOUV

Ils regroupent un ensemble d'associations destinés aux retraités.

Secteur d'Argentré du Plessis :

Argentré du Plessis, Brielles,
Domalain, Ételles, Gennes-sur-
Seiche, Le Pertre, Saint-Germain-
du-Pinel, Torcé et Vergéal

CONTACT

M. MERCEREAU au 06 22 73 89 90

Secteur Vitré Est :

Balazé, Bréal-sous-Vitré, Châtillon-
en-Vendelais, La Chapelle-Erbrée,
Erbrée, Mondevert, Montautour,
Princé et Saint-M'Hervé

CONTACT

M. PARIS au 06 15 53 18 87

Secteur Châteaubourg :

Châteaubourg, Domagné,
Louvigné-de-Bais, Ossé, Saint-
Didier et Saint-Jean-sur-Vilaine

CONTACT

Mme RICHARD 06 88 95 03 47

Secteur Vitré Ouest :

Champeaux, Cornillé, Landavran,
Marpiré, Mecé, Montreuil-des-
Landes, Montreuil-sous-Pérouse,
Pocé-les-Bois, Saint-Aubin-des-
Landes, Saint-Christophe-des-
Bois, Taillis, Val d'Izé, Vitré

CONTACT

M. MESSÉ au 06 37 92 63 33

Secteur La Guerche-de-Bretagne :

Bais, Chelun, Drouges, La Guerche
de Bretagne, Moulins, Rannée,
Visseiche

CONTACT

Mme COLOMBEL au 02 99 76 32 17

Secteur Janzé :

Amanlis, Brie, Janzé, Saulnières

CONTACT

Mme FOUILLET au 06 89 10 28 17

Secteur de la Roche aux Fées :

Arbrissel, Boistrudan, Coesmes,
Eancé, Essé, Forges-la-forêt, Le
Theil-de-Bretagne, Martigné-
Ferchaud, Marcillé-Robet, Retiers,
Sainte-Colombe, Thourie,

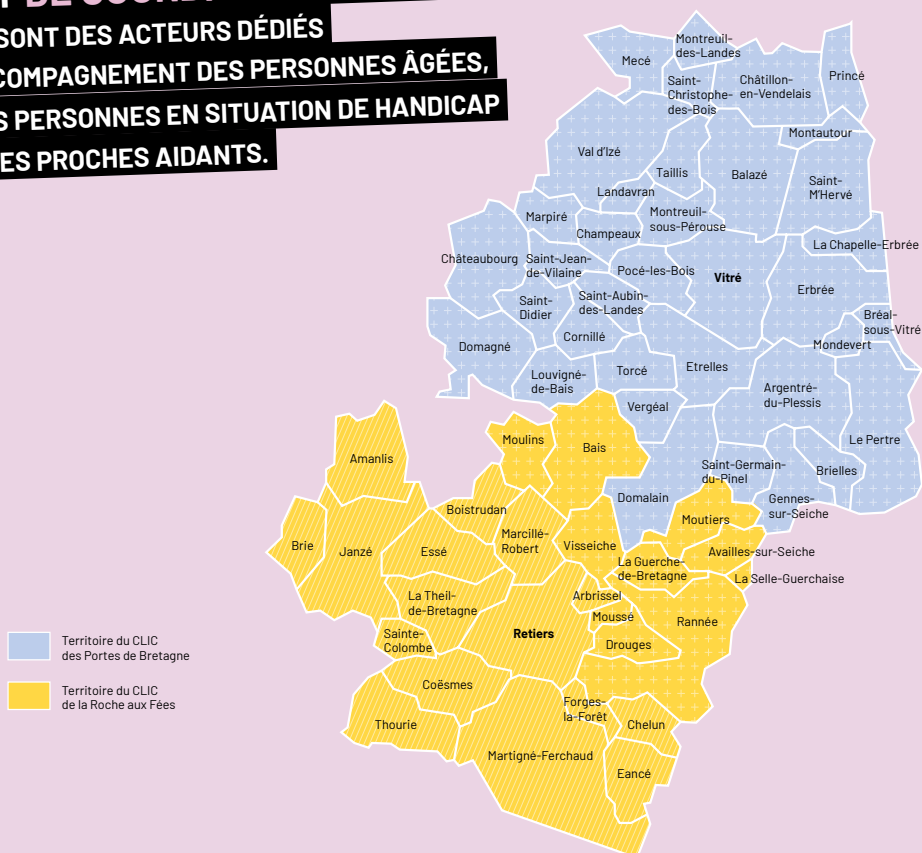
CONTACT

M. LORON au 06 99 85 29 21

La semaine bleue « *Relions tous les
âges dans les territoires engagés !* »
n'hésitez pas à vous rapprocher des
communes.

LES CENTRES LOCAUX D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

**SONT DES ACTEURS DÉDIÉS
À L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ÂGÉES,
DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
ET DES PROCHES AIDANTS.**



Vous souhaitez des informations complémentaires, contactez votre CLIC
& inscrivez-vous à la newsletter pour être informé :



CLIC DES PORTES DE BRETAGNE :

02 99 74 33 01

clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org



CLIC DE LA ROCHE AUX FÉES :

02 23 55 51 44

clic.rocheauxfees@orange.fr

Les mairies ou Centre Communaux d'Action Sociale (CCAS) peuvent
vous informer sur les ressources de leur commune.