



Alimentation et activité physique à Plessé

7 ateliers du jeudi 30 avril au jeudi 25 juin de 14h à 17h

Foyer de vie Les Comet's - 14 rue de Lambaison - Plessé

La CPTS propose des ateliers concrets, collectifs, basés sur les compétences et habitudes de vie des participants, animés par une diététicienne et une éducatrice sportive. Pour les personnes de 60 ans et

plus.

Info et inscription : 06 40 54 04 44 - Coût total : 12 €

Retrouvez toutes les actions en prévention et promotion de la santé sur la plateforme Action santé
www.cptspaysderedon.fr/actionsante

Pour tous

C'est quoi ?
Gratuit, facile d'accès et d'utilisation
ActionSanté, la plateforme qui recense les actions en prévention et promotion de la santé sur le Pays de Redon.
Cette plateforme, intégrée dans le Contrat Local de Santé et co-portée par la CPTS et REDON agglomération, permet d'avoir accès aux différentes actions de prévention sur le territoire dans le but de favoriser les liens sociaux, le bien-être, la santé !

Découvrez ActionSanté !
On y trouve quoi en ce moment ?
Quelques exemples
Le MarSOINS - check-up santé
Bilan avec une professionnelle de la santé (tension, glycémie, alimentation, tabac, activités physiques...) Lieuron
Planning des activités de la Ligue
Séances d'Activité Physique Adaptée, yoga, Pilates et sophrologie
Moments de partage et de discussion sur les relations affectives au tiers-lieu Le Parallèle
Dans un espace culturel administré par des jeunes entre 16 et 30 ans
Alfa Répit, la sophrologie pour les aidants
4 ateliers pour apprendre à mieux respirer, décharger les tensions et remettre son corps en mouvement avec douceur. Saint-Nicolas-de-Redon
Et bien d'autres.

Orientez dès maintenant un patient sur une activité lui permettant de favoriser son bien-être et améliorer son quotidien !

Cliquez ou flashez !

Co-portée par

www.cptspaysderedon.fr

www.cptspaysderedon.fr/actionsante

CLIC
Centre Local
d'Information
et de Coordination

REDON
Agglomération
Bretagne Sud

À la retraite : cultivons notre bien-être !

Les actions sur le Pays de Redon
en mars et avril 2026

Les dernières propositions de mars



Relais des aidants à Guémené-Penfao

Vendredi 13 mars de 9h30 à 11h30
Place du marché à Guémené-Penfao

Le Relais des aidants d'ALFa Répit, lieu d'écoute et d'échange, vient à votre rencontre !

Thématique du mois de mars : Les troubles du comportement.

Info : 02 40 66 94 58 - *Gratuit*

PERMANENCE France ALZHEIMER 35
Accueil, Ecoute, Conseil

3^{ème} MERCREDI DU MOIS,
De 10h30 à 12h00

Dates : 18/03 - 15/04 - 20/05 - 17/06

Mutuelle Ressources Santé Pays de Vilaine -
2 Grande Rue - 35600 REDON

FA 35 : 06 61 23 98 03

FRANCE ALZHEIMER
Bretagne

Permanences France Alzheimer

Pipriac > lundi 16 mars de 14h30 à 16h30
Maison de santé - 44 av du Gal de Gaulle
Inscription au 02 99 80 86 43

Redon > 3e mercredi du mois de 10h30 à 12h30 - 18 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin
Ressources Santé Pays de Vilaine - 2 grande rue
06 61 23 98 03

Accueil, écoute, conseils par des bénévoles formés.

Cette lettre d'information vous est proposée par le CLIC REDON Agglomération

02 99 71 12 13 - clic@redon-agglomeration.bzh

CLIC REDON Agglomération – 3 rue Charles Sillard – 35600 Redon
02 99 71 12 13 – clic@redon-agglomeration.bzh



Ateliers thématiques à Plessé

Vendredi 20 mars de 14h30 à 16h30
Salle Iris - 22 rue de Malagué à Plessé

ALFa Répit organise un atelier pour les proches aidants sur la thématique des troubles du comportement.

Info : 02 40 66 94 58 - *Gratuit*



Temps de rencontre à Plessé

Jeudi 16 avril de 14h à 17h
Salle du Coudray - Plessé

L'ADT 44 organise toute l'année des temps de rencontres et des activités collectives pour ses bénéficiaires. Une aide au transport est possible et à préciser lors de l'inscription (5 euros aller / retour).

Le 16 avril, l'ADT propose un temps autour des **pâtisseries de Pâques**.

Info et inscription : 02 40 79 07 14 - *Gratuit*



Ateliers mémoire à Pipriac

De 14h à 16h - les vendredis 20 mars, 17 avril, 22 mai et 19 juin
Salle des terres rouges - 2 rue Jeanne d'Arc à Pipriac

ANIMATION
PRÉVENTION
INFORMATION

Cet atelier organisé par l'ADMR de Pipriac propose aux personnes de plus de 65 ans de travailler leur mémoire à travers des échanges d'histoires, de souvenirs, de jeux..

Inscription obligatoire : 02 99 34 45 44 - *Gratuit*



Don d'organes et greffes à Redon

Lundi 20 avril de 14h à 16h
Le Carré 9 - 9 rue Galerne à Redon

Vous vous posez des questions sur le don d'organes et les greffes ? La Mutuelle familiale et le CCAS de Redon vous proposent une conférence pour en parler et répondre à vos interrogations.

Renseignements et inscription : 02 99 71 22 97 ou ccas@mairie-redon.fr - *Gratuit*

Que se passe-t-il en avril ?



Comme une ritournelle à St Nicolas

Vendredi 3 avril à 20h30
Espace Pierre Estrillard - Place Tabago à St Nicolas de Redon

Cette pièce de théâtre proposée par la Cie 2e sortie, traite avec délicatesse, émotion et une pointe d'humour le délicat sujet des difficultés quotidiennes rencontrées par les aidants et les soignants face aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Représentation suivie d'un temps d'échange avec ALFa Répit.

Réservation : 06 70 60 33 71 - 10 €



Ma santé, tout un programme ! À Plessé

4 ateliers les lundis 27 avril, 4, 11 et 18 mai de 14h à 16h
Salle du Dresny à Plessé

Vous vivez avec une maladie chronique ? La CPTS vous propose un programme d'accompagnement concret pour mieux comprendre votre état de santé, vos traitements ou adapter votre quotidien.

D'autres ateliers optionnels en juin.

Info : 06 40 54 04 44 - *Gratuit*