



Pays
de Brocéliande

Syndicat Mixte

Territoire d'avenir

Programme d'actions de prévention pour les personnes de plus de 60 ans du Pays de Brocéliande

sous réserve de modification

2026

Retrouvez ce programme sur la carte
interactive en scannant ce QR code



Ce programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes de plus de 60 ans. Il est mis en place avec le soutien des communes du Pays de Brocéliande. Les actions sont coordonnées par le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) en lien avec des acteurs du territoire et des professionnels.

N'hésitez pas à vous rapprocher de vos Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) pour vous renseigner sur l'organisation d'éventuelles actions complémentaires sur votre commune.



Contact

CLIC du Syndicat mixte du Pays de Brocéliande
au 02 99 06 32 45 ou à clic@pays-broceliande.bzh

Sommaire

- Rester en mouvement, garder la forme et prévenir le risque de chutes **p. 4**
- Equilibrer son alimentation et prendre plaisir à manger **p. 9**
- Protéger sa santé auditive et visuelle **p. 12**
- Être conseillé pour préserver sa mémoire et la qualité de son sommeil **p. 13**
- Bien vieillir chez soi et pour longtemps **p. 16**
- Être aidant : écoute, rencontre et accompagnement au répit **p. 18**
- Découvrir ou se perfectionner avec les outils informatiques **p. 22**
- Favoriser le bien-être mental et le lien social **p. 23**
- Mieux vivre avec sa maladie ou sa perte d'autonomie **p. 28**
- La Semaine Bleue : semaine nationale des retraités **p. 32**
- Des aides pour se déplacer **p. 36**

Rester en mouvement, garder la forme et prévenir le risque de chutes



Sport Santé

● Organisé par le service Sport et éducation de Montfort Communauté

À destination des seniors autonomes, avec ou sans pathologies. Objectifs : lutter contre la sédentarité, préserver la santé, prévenir la perte d'autonomie. Contenu : équilibre, coordination, renforcement musculaire, activité cardio vasculaire, etc. Séances hebdomadaires hors vacances scolaires

➔ Sur les communes de Bédée, Breteil, Iffendic et Talensac

Salles de sports ou salles polyvalentes

☞ Renseignements à l'office des sports Saint-Méen Montauban

Au 07 69 39 15 33 ou à coordination@officedessports-saintmeenmontauban.fr



● Organisé par l'office des sports Saint Méen Montauban

Des activités diverses : gym santé, multi-activités santé, marche santé, marche nordique, à destination des personnes atteintes de pathologies chroniques, de troubles de l'équilibre, de troubles musculo-squelettiques, en surpoids, en situation de sédentarité, souhaitant reprendre une activité adaptée.

➔ À Bédée, Boisgervilly, Breteil, Iffendic, Médréac, Montauban-de-Bretagne, Quédillac, Saint-Malon-sur-Mel, Saint-Maugan, Saint-Méen-le-Grand, Talensac, Saint-Uniac

Salles de sports ou salles polyvalentes

☞ Renseignements à l'office des sports Saint-Méen Montauban

Au 07 69 39 15 33 ou à info@officedessports-saintmeenmontauban.fr





Equilibre et prévention des chutes

Organisé par le pôle de Santé de Saint-Méen-le-Grand

Se (re)mettre en mouvement pour prévenir la perte d'autonomie et les risque de chutes, animés par un professionnel de santé.

➡ Réunion d'information à **Saint-Méen-le-Grand**

1 rue Mère Félix

Suivie d'un atelier de 12 séances de 10 personnes

Programmation complète à venir

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 06 01 97 63 95 ou à pole.sante.sme@gmail.com



Activité physique adaptée

Organisé par le pôle Santé de Saint-Méen-le-Grand

Se (re)mettre en mouvement pour prévenir la perte d'autonomie avec des ateliers d'activité physique adaptée pour améliorer votre santé, animés par un professionnel de santé.

➡ Réunion d'information à **Saint-Méen-le-Grand**

Maison de Santé Pluriprofessionnelle

Suivie d'un atelier de 12 séances de 10 personnes

Programmation complète à venir

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 06 01 97 63 95 ou à pole.sante.sme@gmail.com





Un esprit sain dans un corps sain

Organisé par la commune de Talensac

En vieillissant, il est fréquent de perdre l'appétit, de bouger moins ou de se sentir isolé. Ces changements peuvent peu à peu fragiliser la santé, tant physique que morale. C'est pourquoi nous lançons un projet pour vous accompagner au quotidien : une séance de pilates tous les 15 jours (hors vacances scolaires) et des repas partagés. Ensemble, prenons soin de votre corps, de votre moral et de vos liens sociaux.

➡ Réunion d'information le mardi 15 septembre à 11h00 à **Talensac**

Espace jeunes

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 07 86 44 22 55 ou à action.sociale.talensac@orange.fr



Les jeudis de l'Ourme

Organisé par la résidence de l'Ourme

Participer à des activités variées et adaptées : développer vos capacités motrices, améliorer vos capacités fonctionnelles et votre attention, préserver votre autonomie. Cycle de 6 séances gym/ateliers équilibre minimum.

Venez passer un moment de détente, de découverte et de partage !

Possibilité de déjeuner au restaurant de la résidence (selon disponibilités)

Possibilité de transport pour les activités sur demande

👉 Renseignements et inscriptions à la Résidence de l'Ourme à **Montfort-sur-Meu**
au 02 99 09 03 86





Bon pied Bon œil, activez votre vitalité

Organisé par l'association Co-Pilot'Âges

Des temps conviviaux pour prendre soin de soi et rester acteur de son bien-vieillir. À travers des ateliers variés, ils encouragent une alimentation équilibrée, l'activité physique et le bien-être au quotidien. Ces journées favorisent aussi les rencontres, le lien social et la confiance en soi, notamment le dimanche. Tarif : 10 € par dimanche (ateliers et repas inclus).

Un programme accessible proche de chez vous, pour partager, découvrir et stimuler sa vitalité dans une ambiance chaleureuse.

➡ 4 dimanches d'octobre 2026 à avril 2027 à **Plélan-le-Grand**

La Canopée, Rue Simone Veil

Ateliers et repas le midi

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 06 75 45 96 76 ou à v.chaussepied@co-pilotages.fr

Plélan le Grand
Porte de Brocéliande



Gym équilibre et bien vieillir

Le Centre social L'Interval met en place trois cycles de sport adapté animés par une intervenante sportive : gym douce, gym équilibre et pilates.

➡ **À Plélan-le-Grand**

La Canopée, 2 rue Simone Veil

👉 Renseignements et inscriptions au centre social L'Inter'Val

Au 02 99 06 88 90 ou à accueil@interval.org





Ateliers équilibre et habitat, pour être bien chez soi, pour longtemps !

Organisé par la commune de Pleumeleuc

Chaque année, une personne sur trois âgée de plus de 65 ans fait une chute. Les conséquences peuvent être sérieuses : hospitalisation, perte de confiance en soi, isolement. Heureusement, il existe des moyens simples de prévenir ce risque. La commune de Pleumeleuc organise un cycle d'ateliers animés par des professionnels de l'habitat et un éducateur APA (Activité Physique Adaptée). L'atelier Habitat comporte 5 séances de 2h et aborde différents sujets :

- Comment aménager facilement les pièces de son logement ?
- Les économies d'énergie
- Les aides dont je peux disposer pour concevoir et financer mon projet

Sous la forme d'échanges interactifs et ludiques, les participants peuvent échanger sur leur expérience, découvrir et essayer du matériel, tester des mises en situation.

Suivi d'un atelier Equilibre de 12 séances d'1h30, animé par un éducateur APA (Activité Physique Adaptée) qui associe pratique et échanges sur l'aménagement de votre logement, l'alimentation, l'activité physique. En petits groupes, les participants apprennent à travailler leur équilibre, à se relever après une chute, à améliorer leur coordination, le tout dans une ambiance conviviale. L'animateur propose aussi des exercices simples à faire chez soi pour conserver ces acquis.

👉 Réunion d'information le lundi 28 septembre après midi à **Pleumeleuc**

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 06 15 60 ou à accueil@pleumeleuc.bzh



Equilibrer son alimentation et prendre plaisir à manger



Je cuisine pour ma santé

Organisé par la Maison de santé Mikadope

Ateliers gratuits pour les personnes de plus de 60 ans pour cuisiner sainement pour sa santé animés par une diététicienne.

➔ **À La Chapelle de Lou du Lac, Landujan, Le Crouais, Médréac, Montauban-de-Bretagne, Saint-Uniac**

Salle des fêtes

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 06 34 65 51 55



Déjeuners - Résidence de l'Ourme

Organisée par la résidence de l'Ourme

Manger des repas variés et adaptés aux personnes âgées, rencontrer des personnes et découvrir la résidence. Participer à des ateliers culinaires pour préparer, avec un cuisinier, un repas et le partager en petit groupe.

Service proposé tous les jours de la semaine (week-end et jours fériés compris)

Possibilité de transport pour les activités sur demande

☞ Renseignements et inscriptions à la Résidence de l'Ourme à **Montfort-sur-Meu**
au 02 99 09 03 86





Bien dans mon assiette

Organisé par la commune de Bréal-sous-Montfort dans le cadre du forum prévention senior *Tous acteurs de notre santé*

La conférence *Nutrition : prendre soin de soi par l'alimentation* aborde les principales composantes de l'équilibre alimentaire et les enjeux de l'alimentation face aux effets du vieillissement. Elle met notamment en avant l'importance des glucides complexes (sucres lents) à chaque repas, des apports réguliers en protéines (sous forme animale) et des graisses de qualité (acides gras essentielles). Elle insiste sur l'importance des produits laitiers (calcium) et sur la consommation modérée de sel.

Suivie de 6 ateliers donnant des clés pour se nourrir de façon plus équilibrée, facilement et à moindre coût. Les participants aux ateliers sont encouragés à mettre en pratique les conseils proposés en atelier. Les séances sont avant tout un moment de convivialité et de partage.

- ➡ Conférence et forum le mardi 13 octobre à 09h30 à **Bréal-sous-Montfort**
Centre culturel
- Suivie d'un cycle de 6 ateliers
- 👉 Renseignements et inscriptions :
Au 02 30 30 10 50



Organisé par la commune de Saint-Méen-le-Grand

L'atelier nutrition ne va pas vous apprendre à devenir un chef étoilé, mais à connaître les bonnes astuces d'une alimentation équilibrée. Nous vous proposons d'en finir avec les idées reçues en participant à des activités pédagogiques pour adopter les bons réflexes vers une alimentation saine et diversifiée !

Animé selon une méthode qui conjugue recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé (PNNS), conseils ludiques et convivialité, cet atelier permet de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien vieillir », de prendre conscience de ses comportements actuels en matière d'alimentation et d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

➡ Réunion d'information le jeudi 05 novembre à 09h30 à **Saint-Méen-le-Grand**

Salle du complexe socio-culturel

Suivie d'un cycle de 9 séances

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 09 60 61 ou à ccas@stmeen.fr



Protéger sa santé auditive et visuelle



Café de la vue

Organisé par la commune de Saint-Thurial

Temps d'échange animé par un opticien pour vous informer sur la vue, les défauts et pathologies liées à l'avancée en âge : cataracte, glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), découvrir les équipements et solutions matérielles pour pallier les limitations induites par une basse vision.

➡ Le jeudi 03 décembre à 14h30 à **Saint-Thurial**

Salle du four à chaux

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 06 85 03 23 65 ou à sgoizet@bretagne.mutualite.fr



Café de l'audition

Organisé par la commune de Saint-Thurial

Temps d'échange animé par un audioprothésiste pour vous informer sur le fonctionnement de vos oreilles, la presbycousie et ses conséquences, le parcours de soin de l'audition, les appareillages auditifs, leurs financements, les aides techniques, les acouphènes.

➡ Le jeudi 10 décembre à 14h30 à **Saint-Thurial**

Salle du four à chaux

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 06 85 03 23 65 ou à sgoizet@bretagne.mutualite.fr



Être conseillé pour préserver sa mémoire et la qualité de son sommeil



La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?

Organisé par la commune de Bédée

Organisé par la commune de Montauban-de-Bretagne

Une conférence pour comprendre et appréhender les enjeux de la prévention santé pour la mémoire.

Comprendre son fonctionnement, l'origine de ses oublis pour agir au quotidien. Prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser son efficacité. Reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives, physiques et mentales. Recevoir des conseils pratiques pour prendre soin de son cerveau. Cette conférence inclut des jeux, des quizz et des mises en situation.

➡ **Conférence le lundi 21 septembre à 10h00 à Bédée**

Centre social - Rue Joseph Filiaux

Suivie de 6 ateliers

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 06 18 20



➡ **Conférence le mercredi 14 octobre à 14h30 à Montauban-de-Bretagne**

Maison HELENA - 5 rue Jean Jaurès

Suivie de 6 ateliers

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 61 14 16 - poleseniors@ville-montaubanbretagne.fr





Equilibre du sommeil

Organisé par la commune de Bréal-sous-Montfort dans le cadre du forum prévention senior *Tous acteurs de notre santé*

La conférence *Le sommeil et le cerveau : 2 alliés qui font la paire* offre une approche globale qui relie ce qui se passe dans la journée – activités, isolement, liens sociaux, équilibre alimentaire – à ce qui se joue la nuit : la soirée, l'endormissement, les réveils nocturnes. Elle permet également de mieux comprendre les différentes formes de fatigue : physique ou psychique, ponctuelle ou chronique et d'identifier ce qui les distingue. Les ateliers sont quant à eux divisés en 2 thématiques : "mieux comprendre son sommeil, son fonctionnement, ses effets" avec l'animation par une psychologue et "s'initier aux techniques de récupération" à travers des ateliers animés par une sophrologue.

➡ Conférence et forum le mardi 13 octobre à 14h00 **à Bréal-sous-Montfort**

Centre culturel

Suivie d'un cycle de 8 ateliers

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 30 30 10 50





Atelier sommeil

Organisé par la commune de Gaël

Nous passons près d'un tiers de notre vie endormie. Cette fonction déterminante pour notre santé et cruciale pour de nombreuses fonctions biologiques, reste mystérieuse pour un grand nombre de personnes. Dans une ambiance conviviale, les participants sont invités à découvrir leur profil de dormeur, à réfléchir sur les facteurs susceptibles d'entraver leur sommeil et à acquérir les réflexes du quotidien qui favorisent des nuits plus sereines.

➡ Réunion d'information le jeudi 05 novembre à 14h00 à **Gaël**

Médiathèque

Suivie d'un cycle de 6 séances



👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 98 85 79 25 ou à contact@asept-bretagne.bzh



Bien vieillir chez soi et pour longtemps



Prévention des risques courants

Organisé par le service Animation seniors de Montfort communauté

Un temps d'informations sur les risques courants à domicile. Plusieurs points seront abordés : numéros d'urgence, extincteurs, détecteurs de fumée, etc. À la suite de ce temps, il sera proposé une visite du centre de secours en compagnie des pompiers. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mercredi 14 octobre à 10h00 ou 14h00 à **Montfort-sur-Meu**

Centre de secours et d'incendie - 8 route de Plélan



👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15





Autonomise Toît

Organisé par la commune de Landujan

SOLIHA Bretagne propose l'atelier "Autonomise Toît" destiné aux personnes retraitées. Son objectif est de sensibiliser au bien vieillir et préserver l'autonomie dans un logement sain, sûr, confortable et économe. Atelier autour d'activités interactives et conviviales animé par une ergothérapeute et un spécialiste habitat et écohabitats.

➡ Atelier le lundi 12 et 26 octobre à 14h00 à **Landujan**

Salle du parc Saint-Tudin - 1 rue du four roblin

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 56 69 00 16 ou à prevention35@solihb-bretagne.fr

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

BRETAGNE



Forum du Bien Vieillir

Organisé par le Syndicat mixte du Pays de Brocéliande

Forum à destination des habitants du territoire avec des conférences, des ateliers pratiques, des conseils et une quarantaine de stands pour s'informer et venir à la rencontre des acteurs du "Bien vieillir en Brocéliande".

➡ Le jeudi 11 mars 2027 de 09h00 à 17h00 à **Montfort-sur-Meu**

Salle Le Confluent - 20 La cotelais

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 06 32 45 ou à clic@pays-broceliande.bzh



Être aidant : écoute, rencontres et accompagnement au répit



La campagne à bras ouverts

Organisé par Accueil Paysan

Les cycles "La campagne à bras ouverts" proposent aux seniors isolés, aux aidants et aux binômes aidants-aidés un moment de répit à la ferme. Les activités ont pour objectifs de permettre aux participants de retrouver un lien privilégié avec le milieu rural, au contact des animaux, dans les potagers et autour des plantes, lors de petites balades commentées et de préparation de repas avec les produits de la ferme, ainsi qu'autour d'activités artistiques et culturelles. En mobilisant les fonctions cognitives, elles contribuent à prévenir la perte d'autonomie et à rompre l'isolement.

➡ À Breteil

La ferme de la padouillère

Cycle de 5 ateliers

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 06 38 05 33 95 ou à semettreouvert35@accueil-paysan.com





Mieux comprendre la maladie neuro-évolutive de mon proche

Organisée par la **Plateforme de répit Accompagn'Aidants** et animée par un formateur expérimenté, cette formation comprend 5 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.



➡ Le mardi 06 octobre, 13 octobre, 3 novembre, 10 novembre et 17 novembre de 14h00 à 16h30 **à Montauban-de-Bretagne**

Manoir de la ville coterrel - 48 rue de Saint-Malo



👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 90 02 36 37 ou à accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr



Mieux gérer mes émotions et mon stress

La **Plateforme de répit Accompagn'Aidants** propose un cycle d'ateliers de sophrologie tournée vers le "bien-être", à destination des aidants, couplé à un temps d'échange pour faciliter l'expression du ressenti et du vécu et ainsi apprendre à lâcher peurs, angoisses et favoriser la relaxation et le sommeil.

➡ Le lundi matin d'octobre à décembre 2026 **à Talensac**

Salle L'arbre d'or



👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 90 02 36 37 ou à accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr





Café des Aidants

Organisé par la Plateforme de répit Accompagn'Aidants

Le Café des Aidants accueille chaque mois, pour un temps de pause et de soutien, ceux qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Venez échanger au sujet de votre expérience avec d'autres aidants autour d'un café.

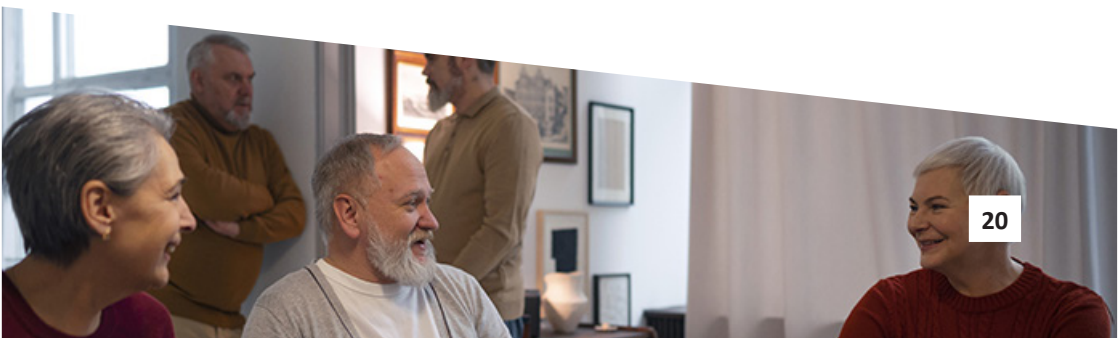
- ➡ Le jeudi 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre de 14h30 à 16h00 **à Iffendic**
Espace Sport'iff - 30 rue du Commerce
- 👉 Renseignements et inscriptions :
Au 02 90 02 36 37 ou à accompaignaidants@cias-ouest-rennes.fr



Post-aidance : mon proche aidé, n'est plus là

La Plateforme de répit Accompagn'Aidants vous soutient et vous accompagne, même après la perte de votre proche aidé. Elle vous propose de participer à un cycle d'ateliers intitulé *Mon proche aidé n'est plus là* ; afin de pouvoir échanger et exprimer votre vécu avec d'autres aidants endeuillés, partager vos expériences, vous apporter des repères, de l'information et éviter l'isolement.

- ➡ Le jeudi 22 octobre, 26 novembre, 17 décembre 2026 et 21 janvier, 18 février 2027 de 14h30 à 16h30 **à Mordelles**
La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes - Place Toulouse Lautrec
- 👉 Renseignements et inscriptions :
Au 02 90 02 36 37 ou à accompaignaidants@cias-ouest-rennes.fr





Les saisons de l'aidant

Organisé par la maison de santé Mikadope

Accordez vous un temps pour vous : des ateliers de repit proposés aux aidants sur des thématiques variées. Le prochain cycle de 3 séances démarre fin septembre et sera dédié au bien-être.

➡ Les derniers lundis de chaque mois de 15h00 à 17h00 **À Montauban-de-Bretagne**

28 septembre : socioesthétique

26 octobre : réflexologie

30 novembre : art-thérapie (atelier aidant/aidé)

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 07 68 78 21 43 ou à coordo.msp.montaubansante35@gmail.com



Découvrir ou se perfectionner avec les outils informatiques



Atelier numérique Orange

Organisé par la commune de Gaël

Orange propose des ateliers adaptés à tous les niveaux (débutant ou expert), afin de vous sensibiliser et de vous initier aux usages numériques : débuter avec son appareil, découvrir les réseaux sociaux, éviter les arnaques en ligne, sécuriser ses données personnelles, mieux comprendre les usages numériques des adolescents ou encore une introduction à l'Intelligence Artificielle (IA).

➡ Le mardi 15, 22 et 29 septembre ; 6 et 13 octobre de 10h00 à 11h30 **à Gaël**

Médiathèque - 18 rue du Lieutenant Guillard

📞 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 07 72 20 ou à communication.mairie@mairie-gael.bzh



Atelier de prévention numérique

Organisé par l'espace France Services de Saint-Méen Montauban

Découvrez comment vous protéger des arnaques en ligne lors de cet atelier dédié au CyberMois ! Apprenez à reconnaître les pièges (phishing, faux sites, escroqueries) et adoptez les bons réflexes pour naviguer en toute sécurité.

➡ Le mercredi 28 octobre de 14h00 à 16h00 **à Saint-Méen-le-Grand**

Espace France Services - 22 rue de Gaël

📞 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 09 44 56 ou à lucas.guillet@stmeen-montauban.fr



Favoriser le bien-être mental et le lien social



Découverte de l'hypnose

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

Venez découvrir la pratique de l'hypnose, en pleine conscience. Un processus doux et naturel. Angélique Kermel Body, hypnotiseuse vous guidera avec sa voix pour apprendre à gérer le stress. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mardi 03 novembre à 14h30 à **Breteil**
Mairie de Breteil - Salle du conseil - 13 rue de Montfort

👉 Renseignements et inscriptions :
Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15



Ciné seniors : Alter ego

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

Film Alter ego : Alex a un problème : son nouveau voisin est son sosie parfait. Avec des cheveux. Un double en mieux qui va totalement bouleverser son existence. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

Tarif : 3.50 €

➡ Le lundi 16 novembre à 14h30 à **Montfort-sur-Meu**
Cinéma La Cane - 13 boulevard Carnot

👉 Renseignements et inscriptions :
Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15





Théâtre

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

L'association "Faut qu'ça bouge" présentera sa nouvelle pièce intitulée : *Amour splash*. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mercredi 25 novembre à 14h30 à **Bédée**

Lacoustik - 5 rue des rosiers

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15



Création centre de table / Art floral

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

Venez pratiquer l'art floral en créant votre propre centre de table pour les fêtes de fin d'année en compagnie de Clara du Cocon végétal. Chaque proposition sera réalisée sur mesure selon les préférences de chacun. Pensez à amener les sécateurs. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mardi 1^{er} décembre à 14h30 à **La Nouaye**

➡ Le mardi 15 décembre à 14h30 à **Saint Gonlay**

Salle municipale - 11 rue du Plessis blanc à La Nouaye

Salle polyvalente - 4 rue du parc de la pentière à Saint Gonlay

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15



Spectacle cabaret

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

Venez passer un moment convivial en compagnie de la troupe Mishowco. Un vrai spectacle de chant, de performances visuelles, de magie. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mardi 08 décembre à 14h30 à **Bédée**

Salle polyvalente - 15 rue de Bretagne

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15



Et si le théâtre devenait un espace de liberté... à tout âge ?

Organisé par la commune de Montauban-de-Bretagne

L'association Co-pilot'âges propose aux personnes de 60 ans et plus des ateliers de théâtre d'improvisation, ouverts à tous, avec ou sans expérience. Animées par des comédiens professionnels, ces séances invitent à s'exprimer, créer, partager et renforcer la confiance en soi. Sur 15 ateliers, les participants vivent une expérience collective favorisant le lien social et le bien-être. Le projet intègre une dimension intergénérationnelle avec la participation de jeunes en formation au service à la personne et des adhérents volontaires de l'association L'Arbre Doré. Une aventure artistique accessible pour rester acteur de sa vie et préserver son autonomie. 15 € le cycle de 15 séances.

➡ Du 14 septembre 2026 à février 2027 à **Montauban-de-Bretagne**

L'Espace Victor Hugo, 14 avenue de la gare

👉 Renseignements et inscriptions

Au 06 75 45 96 76 ou à v.chaussepied@co-pilotages.fr



PALE SOLIDARITÉ





Ambassadeurs de solidarité

Organisé par la commune de Montfort-sur-Meu

Le CCAS de Montfort-sur-Meu propose des visites au domicile des personnes âgées isolées. Ces rencontres sont assurées par les Ambassadeurs de solidarité de l'équipe citoyenne MONALISA (Mobilisation Nationale contre l'isolement Social des Agés). Des animations collectives sont aussi organisées tout au long de l'année. Leur mission est de recréer du lien social autour des aînés, d'échanger sur la vie quotidienne et d'informer sur les activités de la commune. Plusieurs fois dans l'année, est organisé le café des ambassadeurs, un temps de convivialité permettant de réunir les seniors.

➡ **À Montfort-sur-Meu**

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 09 00 17 ou à actionsociale@montfort-sur-meu.bzh



Café des seniors

Le **CCAS de Montauban-de-Bretagne**, avec Ouvre et change, l'ADMR et les bénévoles du Réseau solidaire, organise des rencontres et des échanges autour d'un thème, suivis d'un temps convivial avec boisson et collation offerte.

➡ Dernier mardi du mois de 14h30 à 16h00 **à Montauban-de-Bretagne**

Café chez Louissette - 31 rue du Général De Gaulle

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr





Le réseau solidaire

Organisé par le CCAS de Montauban-de-Bretagne

A Montauban-de-Bretagne, le « réseau solidaire » propose qu'un bénévole rende visite régulièrement à une personne âgée isolée, à une fréquence convenue suite à une première rencontre. Les bénévoles peuvent effectuer des visites de convivialité, accompagner pour de la marche, partager un repas ou un café, jouer à des jeux de société, etc. Le but est de rompre l'isolement et de partager des moments de joie, de convivialité.

➔ À Montauban-de-Bretagne

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr



Forum et spectacle : l'art du bien-être et du bien vieillir ensemble !

Organisé par le Syndicat mixte du Pays de Brocéliande

Venez participer à un spectacle interactif sur le sujet de la santé mentale des seniors et de leurs aidants. Suivi d'un goûter et d'un forum des acteurs qui proposent des activités et des services pour rompre l'isolement des seniors sur le Pays de Brocéliande.

➔ Le lundi 30 novembre de 14h30 à 17h00 à **Montfort-sur-Meu**

Le Confluent

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 06 32 45 ou à clic@pays-broceliande.bzh



Mieux vivre avec sa maladie ou sa perte d'autonomie



Téléconsultations en Brocéliande

Organisé par le Centre Hospitalier de Brocéliande (CHB)

Les consultations avancées en Brocéliande : qu'est-ce que c'est ?

C'est un service de proximité vous permettant d'accéder à des spécialistes en téléconsultation. Il s'agit de consultations médicales réalisées à distance avec les médecins grâce à un ordinateur.

Deux spécialités sont actuellement disponibles sur rendez-vous et orientation médicale : "plaies et cicatrisation" pour les plaies qui cicatrisent lentement et nécessitent une suivi particulier et "psychogériatrie" pour les difficultés liées au vieillissement qui peuvent toucher le moral, la mémoire ou le comportement.

C'est où ?

Un bureau aménagé et équipé au rez-de-chaussée du site de Saint-Méen-le-Grand 13 rue de la Croix Duval.

Comment cela se déroule ?

Pour garantir la bonne organisation du dispositif : une infirmière titulaire d'un DU Plaies et une secrétaire du CHB disposent d'un temps dédié afin d'assurer leur organisation.

➡ **À Saint-Méen-le-Grand**

Site hospitalier Dr de Tersannes, 13 rue de la Croix Duval

📞 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 09 88 88





Un espace d'écoute et de soutien avec France Alzheimer

Organisé en partenariat avec l'association France Alzheimer 35

Le Centre Hospitalier de Brocéliande (CHB) accueille sur ses deux sites une permanence dédiée à l'accompagnement des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Cette rencontre est gratuite et ouverte à tous. Les bénévoles de France Alzheimer 35 proposent un accueil bienveillant et confidentiel pour :

- Écouter les personnes malades et leurs proches
- Informer sur la maladie d'Alzheimer et son évolution
- Conseiller sur les démarches et les aides disponibles
- Orienter vers les dispositifs de soutien existants

Que vous soyez directement concerné ou aidant, cet espace est conçu pour vous apporter des réponses concrètes et un soutien humain essentiel.

➡ **À Montfort-sur-Meu et à Saint-Méen-le-Grand**

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 80 86 43 (France Alzheimer 35)



Sensibilisation au cancer du sein

Organisé par la Maison de santé Mikadope

Sensibilisation au dépistage du cancer du sein avec atelier d'apprentissage à l'autopalpation



➡ Stand d'information le jeudi 08 octobre **à Montauban-de-Bretagne**

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 07 68 78 21 43 ou à coordo.msp.montaubansante35@gmail.com
www.mspmikadopesante.fr





Les Cafés-AVC

L'association France AVC 35 est résolument tournée vers le post-AVC : quelle vie menée à sa suite ou comment vivre au mieux, avec les séquelles. Venez participer à ces rendez-vous qui se veulent lieux d'échanges entre patients, aidants avec ou sans invités. Se retrouver le temps d'une douceur à grignoter, d'un café à partager. Poser des questions, évoquer les difficultés. Des sorties sont également organisées (piscine, visites de monuments, balades, etc.).

➡ Le 3^{ème} mardi, tous les 2 mois, de 15h00 à 18h00 à **Bédée**

Le mardi 29 septembre et 24 novembre

Rue Joseph Filaux

Gratuit, ouvert au public, nul besoin d'être adhérent pour venir

Pas obligatoire d'arriver à l'heure et de rester les 03h00 complètes

☞ Renseignements et inscriptions auprès de l'animatrice, Françoise Pénot
Au 07 83 12 49 62



Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

Organisé par la Maison de santé Mikadope

Mieux comprendre et prévenir l'AVC avec l'intervention d'un neurologue du CHU et la présence de l'association AVC 35

➡ Réunion le jeudi 17 septembre à 19h00 à **Montauban-de-Bretagne**

10 rue de Romillé

☞ Renseignements et inscriptions :

Au 07 68 78 21 43 ou à coordo.msp.montaubansante35@gmail.com





France services

Journées portes ouvertes France Services organisées dans les communes du territoire de Brocéliande Communauté pendant la 1^{ère} quinzaine d'octobre.

🕒 1^{ère} quinzaine d'octobre dans les communes de **Brocéliande communauté**

👉 Renseignements et inscriptions auprès de Magali Dolais

Au 02 55 47 13 00 ou à france-services@cc-broceliande.bzh

brocéliande
communauté





La Semaine Bleue est l'occasion pour les acteurs qui travaillent auprès des aînés, d'organiser des animations visant à créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social qu'ils jouent dans notre société.



Zumba intergénérationnelle

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

Découverte de la zumba avec Gaëlle coach fitness. L'activité sportive est importante pour la santé. Que ce soient les jeunes ou les plus âgés, tout le monde peut pratiquer la zumba à son rythme ! Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mercredi 07 octobre à 14h30 **à Bédée**

Salle polyvalente - 15 rue de Bretagne

👉 Renseignements et inscriptions

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15



Olympiades

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

En partenariat avec le service sport de Montfort Communauté, venez découvrir quatre activités sportives en groupe. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le samedi 10 octobre à 14h30 **À Iffendic**

Salle des sports - rue de stade

👉 Renseignements et inscriptions

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15





Soirée sportive bleue

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

En partenariat avec le service jeunesse de Montfort-sur-Meu, venez profiter d'une soirée conviviale et sportive. Mélanger les générations et découvrir des pratiques sportives (boccia, cornhole, molky, tennis de table, etc.) tout en prenant du plaisir. Un espace de restauration sera présent sur place.

➡ Le vendredi 09 octobre à 17h00 à **Montfort-sur-Meu**

Salle du cosec - 1 route d'Iffendic

👉 Renseignements et inscriptions

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15



Mon espace santé

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

L'assurance maladie présentera « Mon espace santé ». Pour commencer, une présentation générale du carnet de santé numérique et ses fonctionnalités. Ensuite, un accompagnement numérique à la création du compte « Mon espace santé » pourra être proposé. Un temps d'échanges sera possible s'il y a des questions. L'animation sera suivie d'un goûter. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le mardi 06 octobre à 14h30 à **Pleumeleuc**

Salle de l'étincelle - rue de Rennes

👉 Renseignements et inscriptions

Au 02 56 78 99 03 ou au 07 89 07 11 15





Code de la route

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

Mise à jour et à niveau des nouveaux panneaux de signalisation et intervention sur la sécurité routière. Ensuite, l'autoécole Renaudin proposera une série de questions du code dans les conditions d'examens actuelles. Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté.

➡ Le jeudi 08 octobre à 14h30 à **Montfort-sur-Meu**

Cinéma La Cane - 13 boulevard Carnot

👉 Renseignements et inscriptions

Au 02 56 78 99 03 - 07 89 07 11 15



Ciné séniors : cocorico 2

Organisé par le service Animation seniors de Montfort Communauté

"Après avoir découvert la vérité sur leurs origines, grâce à des tests ADN aux résultats pour le moins surprenants, les Bouvier-Sauvage et les Martin décident d'enterrer la hache de guerre, pour organiser le mariage de leurs enfants. Mais c'était sans compter sur un imprévu de taille : un cousin de Frédéric a été retrouvé grâce aux tests... Révélant que les résultats étaient erronés. Les deux familles vont découvrir que leurs ancêtres n'ont pas fini de les surprendre !". Pour les personnes de plus de 70 ans habitant sur Montfort Communauté. Tarif : 3,50 €.

➡ Le lundi 05 octobre à 14h30 à **Montfort-sur-Meu**

Cinéma La Cane - 13 boulevard Carnot

👉 Renseignements et inscriptions

Au 02 56 78 99 03 - 07 89 07 11 15





Quinzaine bleue : des retraités

Organisé par la commune de Montauban-de-Bretagne

➡ **À Montauban-de-Bretagne** de nombreuses activités et animations sont proposées du 5 au 16 octobre :

- Mardi 06 octobre : concours de belote organisé par l'association Le Trèfle à 4 Feuilles, au centre Victor Hugo
- Jeudi 08 octobre : repas du club de la Vallée Saint Eloi, à la salle des fêtes
- Mardi 13 octobre : café des séniors, animé par Florence Waller, au café Chez Louissette
- Vendredi 16 octobre : thé dansant, à la salle des fêtes

Et aussi d'autres évènements à venir : randonnée ramassage de châtaigne et grillade le jour du thé dansant, conférence "Bienvenue à la retraite"

👉 Renseignements et inscriptions :

Au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr



Des aides pour se déplacer



Un problème de transport

Si vous rencontrez des problèmes de déplacement pour participer à ces actions, vous pouvez contacter le CLIC au 02 99 06 32 45 qui vous indiquera si des solutions de transport existent sur votre commune.



Déplacements solidaires - Brocéliande

Service à destination des habitants du territoire de Brocéliande communauté : **Paimpont, Plélan-le-Grand, Maxent, Saint-Péran, Treffendel, Monterfil, Saint-Thurial et Bréal-sous-Montfort**. Pour toutes les personnes, seules ou accompagnées, ayant des difficultés à se déplacer (pas de véhicules, plus ou pas de permis) pour les courses, soins médicaux, loisirs, animations locales, etc. jusqu'à 50 kms autour de chez eux.



Renseignements auprès de l'association

Déplacements solidaires - Brocéliande

Au 06 78 00 14 02 ou à secretariat@ds-broceliande.bzh



La Navett'O Centre à Montfort-sur-Meu

Service de transport à la demande réservé aux personnes de 70 ans et plus. Service également accessible aux personnes de moins de 70 ans sur présentation de la carte d'invalidité et aux accompagnants de personnes à mobilité réduite. La navette circule chaque vendredi, de 09h15 à 11h45. Un midi par semaine pour déjeuner à la résidence autonomie (trajet aller-retour).

Les points d'arrêts : parking place des marronniers, parking rue de l'étang de la cane, parking boulevard Maréchal Foch, rue du 11 juin 1944, parking place de Guittai, ZA des Tardivières, résidence Autonomie de l'Ourme.



Renseignements et inscriptions au CCAS **de Montfort-sur-Meu**

Contre remise d'une carte de transport nominative

Au 02 99 09 00 17 ou actionsociale@montfort-sur-meu.bzh





Transport solidaire - Montfort communauté

Un nouveau service de transport solidaire est lancé à **Montfort Communauté (Bédée, Breteil, Iffendic, La Nouaye, Montfort-sur-Meu, Pleumeleuc, Saint Gonlay, Talensac)**. Ce dispositif proposé par l'association ATCHOUM met en relation des habitants ayant besoin de se déplacer avec des conducteurs volontaires. Ce service permet de proposer des solutions simples et concrètes pour améliorer la mobilité des aînés et des personnes isolées. Se rendre à un rendez-vous médical, faire ses courses ou participer à une activité peut vite devenir compliqué sans voiture, notamment en milieu rural. Le dispositif ATCHOUM apporte une solution en favorisant l'entraide entre les habitants. Au-delà du transport, ATCHOUM contribue à créer du lien social, des rencontres et de véritables relations entre les habitants. Le service sera opérationnel le 10 septembre. Les passagers pourront effectuer leurs demandes à partir de cette date.



Renseignements et inscriptions

Au 02 99 09 88 10 ou à mobilite@montfortcommunaute.bzh


MONTFORT
communauté


Atchaum



Associations, collectivités, professionnels : vous organisez ou souhaitez mettre en place une action à destination des personnes de plus de 60 ans sur le Pays de Brocéliande ?

Contactez l'animatrice en charge de l'animation du Projet Territorial de Prévention de la Perte d'Autonomie :

Syndicat mixte du Pays de Brocéliande
au 02 99 06 32 45 ou à adj.clic@pays-broceliande.bzh

Mes notes

Mes notes

“ DES ACTIONS POUR VOUS ”



Avec le soutien financier de

