



Le MarSOINS

Le MarSOINS sillonne le territoire pour proposer des dépistages individuels, gratuits et ouverts à tous, effectués par des professionnels de santé.

C'est un lieu d'échanges, de rencontres, d'informations et d'orientations.

Retrouvez le programme de février à mai sur le site du MarSOINS :
www.lemarsoins.fr/pays-de-redon/



4 février : Journée mondiale contre le cancer

Créée en 2000, cette journée est organisée chaque année afin de sensibiliser le grand public, promouvoir la prévention, encourager la détection précoce et lutter contre la stigmatisation des personnes concernées. Elle mobilise de nombreuses organisations ainsi que les citoyens et citoyennes autour de cette cause majeure de santé publique.

La ligue contre le cancer est une association engagée de longue date dans la lutte contre le cancer. Elle agit notamment en matière de prévention, d'accompagnement des personnes malades et de leurs prochains et soutien l'avancement de la recherche. En Ille-et-Vilaine, le comité départemental peut être sollicité sur le secteur de Redon. Il intervient en matière de prévention et peut également agir dans l'accompagnement des personnes via des soins oncologiques de support individuels (Proxiligue) ou des actions collectives (l'Escale à Redon).

Contact : 02 99 63 67 67 - apm.cd35@ligue-cancer.net

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

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

À la retraite : cultivons notre bien-être !

Les actions sur le Pays de Redon
en février 2026

Activité physique et alimentation



En raison de la neige début janvier, des ateliers ont été déplacés.
Voici les nouvelles dates

Bien vieillir en mouvement et avec goût

- **La Chapelle de Brain**
jeudi 15 janvier 9h30 - 11h30

Salle de Brain sur Vilaine, Place de l'Abbaye

- **Sixt-sur-Aff**

lundi 12 janvier 9h30 - 11h30 (pas de changement)

Salle Le Préau, 2 Rue Onffroy de la Rosière

Bien manger et bien bouger, ça s'entretient !

Avec l'âge, les besoins évoluent et il est important de conserver un mode de vie actif et équilibré.

Un parcours pour retrouver une vie active et gourmande

- **Langon**
mardi 13 janvier 9h30 - 11h30

Salle de la mairie, 2 rue de la Brûlerie

- **Bruc-sur-Aff**

jeudi 15 janvier 9h30 - 11h30

Salle des associations, Place Jacques Prévert

Perdre l'appétit ou la sédentarité n'est jamais une fatalité.

Des ateliers qui s'appuient sur les envies et attentes des participants pour retrouver une vie active et gourmande.

6 ateliers en janvier et février - Gratuit
Infos et inscriptions : 02 99 71 12 13

Visite de fermes en clôture des ateliers présentés en 1ère page



Pour clôturer les ateliers « **Bien vieillir en mouvement et avec goût** » et « **Un parcours pour retrouver une vie active et gourmande** », deux visites de ferme seront proposées **mercredi 18 février et vendredi 20 février** après-midis sur le secteur Bruc-sur-Aff / Sixt-sur-Aff, et le secteur Langon / La Chapelle-de-Brain :

- découverte d'une ferme du territoire
- rencontre avec le ou la producteur.rice
- Ateliers participatifs

Les visites ayant lieu pendant la période des vacances scolaires se prêtant particulièrement au partage, les participants auront la possibilité de venir accompagnés de leurs petits-enfants : une belle occasion de partager un moment intergénérationnel autour des questions agricoles et alimentaires.

Des informations complémentaires vous seront transmises au cours des séances des cycles d'ateliers.



Café mortel à Redon

Vendredi 30 janvier de 14h à 17h
Centre social Confluence, 5 rue Guy Pabois à Redon

Le café mortel est un rendez-vous trimestriel entre vivants pour parler de la mort librement.

Lors de ce café mortel, nous explorerons la manière dont le chant, la musique, peuvent nous permettre d'être en relation avec soi, les autres & au-delà lorsque la mort s'immisce dans nos vies.

Animé par Noémie Robert, de l'empreinte de l'être.

Info : Centre social 02 99 71 67 51 - Gratuit



Prévention des chutes à Redon

Du 12 février au 19 juin
3 rue Charles Sillard à Redon

Vous avez la possibilité participer au Programme de prévention des chutes proposés par la CPTS, sur prescription de votre médecin : aménagement du logement, renforcement musculaire, nutrition

RDV avec un kinésithérapeute et un ergothérapeute suivis de séances d'activités physiques adaptés le mardi matin.

Info : 06 40 54 04 44 - www.cptspaysderedon.fr - Gratuit



Temps de rencontre de l'ADT 44 à Fégréac

EHPAD Les 3 rivières - 17 rue Jean du Dresnay à Fégréac

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

Jeudi 15 janvier de 14h à 17h : Galette des rois et quiz musical
Jeudi 19 février de 14h à 17h : Loto

Info : 02 40 79 07 14 - www.aideadomicilepour tous.org