



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*

2025 - 2026

* sous réserve de modification

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

Activité physique adaptée, équilibre et prévention des chutes



Equilibre

Travailler l'équilibre, apprendre à se relever après une chute, à améliorer sa coordination

L'objectif des ateliers est d'améliorer son équilibre, de dédramatiser les chutes, d'apprendre à se relever seul et de conseiller en matière d'activités physiques, d'hygiène de vie et d'aménagement de l'habitat.

➡ Conférence – Forum le mardi 14 octobre 2025 à **Bréal-sous-Montfort**

09h45 : conférence "Prévention des chutes et si on en parlait ?"

14h00-17h00 : ateliers découverte et forum

Au centre culturel, rue Jeanne d'Arc

Journée suivie d'un atelier de 12 séances équilibre

A la résidence Les jasmins, 5 rue du Lieutenant Quinn

❖ Renseignements et inscriptions

Au 02 30 30 10 50 ou à contact.breal@residencelesjasmins.fr



➡ Conférence le jeudi 08 janvier 2026 à 10h00 à **Saint-Méen-le-Grand**

A la maison de santé, 1 rue Mère Saint-Félix

Suivie d'un atelier de 12 séances

❖ Renseignements et inscriptions

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



➡ Début 2026 à **Médreac** - Conférence et atelier - Programmation en cours

❖ Renseignements et inscriptions auprès de Nicolas Billot de SAPARMAN

Au 06 38 77 12 22 ou nicolas@saparman.com





Activité physique adaptée

Pratiquer une activité physique pour bien vieillir

La pratique d'une activité physique régulière participe à la diminution de la fréquence et de la gravité des chutes, à une amélioration des capacités respiratoires, une meilleure image de soi et une meilleure résistance.

➡ Conférence le mardi 16 septembre 2025 à 14h30 à **Monterfil**

A la maison du Pâtis

Suivie d'un atelier de 12 séances

❖ Renseignements et inscriptions

au 06 27 44 22 16 ou au 02 99 07 90 47 ou à mediatheque@monterfil.fr



➡ Conférence le mardi 07 octobre 2025 à 10h00 à **Saint-Méen-le-Grand**

A la maison de santé, 1 Rue Mère Saint-Félix

Suivie d'un atelier de 12 séances

❖ Renseignements et inscriptions

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



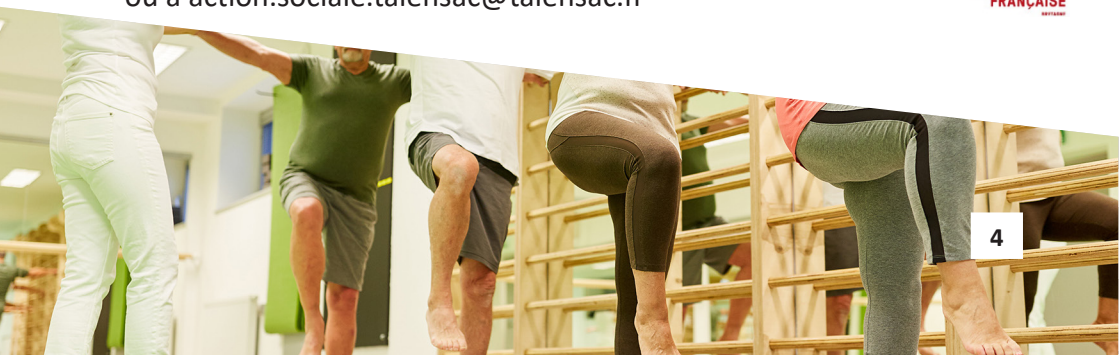
« Seniors, attention à la chute »

Parcours de sensibilisation, d'information et de prévention

Participer à un cycle d'ateliers pour : repérer les risques de chutes, aménager son logement, s'informer sur les aides techniques, pratiquer une activité physique, conserver une alimentation, etc.

➡ Début 2026 à **Talensac** - Programmation en cours

❖ Renseignements et inscriptions au CCAS au 07 86 44 22 55
ou à action.sociale.talensac@talensac.fr





Sport Santé

Des activités physiques afin de préserver et d'améliorer la santé

OFFICE DES SPORTS SAINT-MÉEN MONTAUBAN SUR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SAINT-MÉEN MONTAUBAN ET MONTFORT COMMUNAUTÉ

Gym, multi-activités, marche, marche nordique sont autant d'activités proposées de manière adaptée et encadrée par des éducateurs diplômés. Plusieurs paramètres physiques sont travaillés : souplesse, mobilité, équilibre, capacités cardio-respiratoires, renforcement musculaire, réflexes, mémoire, etc.

➡ **Sur les territoires de la Communauté de communes Saint-Méen Montauban et Montfort communauté**

❖ Renseignements à l'office des sports Saint-Méen Montauban
Au 07 69 39 15 33



ASSOCIATION «POUR RÉUSSIR AUTR'MENT»

La pratique d'une activité physique régulière et progressive permet de mobiliser le corps entier et répond ainsi à un intérêt sur le plan de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire. La régularité et la lutte contre la sédentarité des seniors ont des bénéfices sur la santé et retardent ainsi la perte d'autonomie.

➡ Le lundi, de septembre 2025 à juin 2026, de 14h30 à 15h30 à **Saint-Thurial**
Au complexe sportif

❖ Renseignements et inscriptions pOur Réussir AUtR'mEnt
Au 06 38 89 65 54 ou à asso.pourreussiraument@gmail.com





Les « lundis » et « jeudis de l'Ourme »

Des activités afin de préserver sa santé et partager de bons moments

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

- Les lundis de l'Ourme : gym/escrime
- Les jeudis de l'Ourme : gym/mouvance

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

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

❖ Renseignements et inscriptions

à la Résidence autonomie de l'Ourme à **Montfort-sur-Meu**

au 02 99 09 03 86

Possibilité de transport pour les activités sur demande



Gym équilibre et bien vieillir

Travailler son équilibre et prévenir les chutes

Le Centre social L'Interval met en place un cycle de sport adapté complémentaire aux séances déjà proposées, davantage axé sur l'équilibre et la prévention des chutes, animé par une intervenante sportive.

➡ 1 atelier par mois, de septembre à décembre 2025 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





La Botanique du Cirque !

Atelier cirque : découverte et plaisir

De la manipulation et des jeux avec des balles de jonglage et autres petits accessoires de cirque sont au programme de ces rendez-vous proposés par la Plaine de Joie aux Jardins Carrés, imaginés pour être des temps joyeux et légers, pour s'échanger des idées ou se changer les idées, faire germer la créativité et s'épanouir.

➡ Atelier de présentation le mercredi 17 septembre 2025 à 11h00 à **Talensac**

A la salle de l'arbre d'or de la résidence des jardins carrés

Puis ateliers tous les quinze jours du mercredi 15 octobre 2025 au 04 mars 2026
A 11h00

❖ Renseignements et inscriptions au CCAS

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



Un esprit sain dans un corps sain

Se remettre en mouvement en douceur

Des ateliers pour mieux comprendre le lien entre santé, nutrition et activité physique et prendre conscience de son corps, reprendre confiance en soi, apprendre à mieux « SE » connaître et appréhender ses besoins (nutritionnels, physiques) en lien avec sa santé.

➡ Conférence le mardi 30 septembre 2025 à 15h30 à **Talensac**

A la salle Judicaël

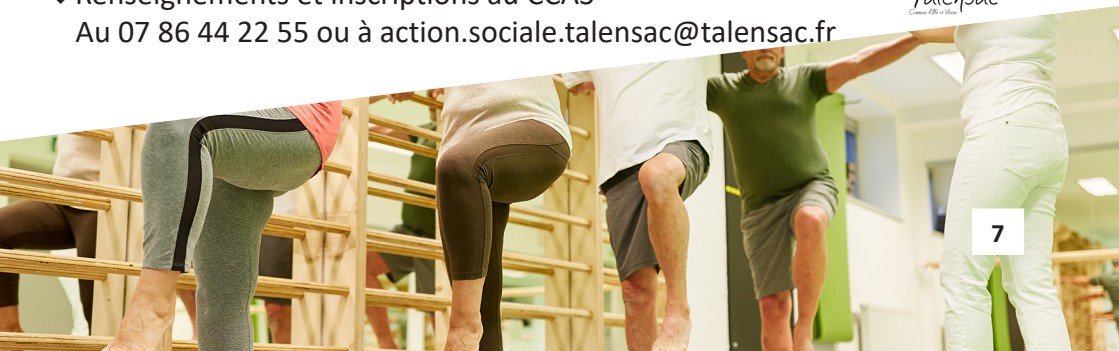
Suivie d'un atelier de 5 séances Sport santé et de 2 ateliers cuisiner

❖ Renseignements et inscriptions au CCAS

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



MAISON DE SANTÉ
TALENSAC



Santé cognitive



Mémoire

La mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?

- 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

☞ Conférence le jeudi 25 septembre 2025 à 10h00 à **Médreac**

Presbytère, rue de la Libération

Suivie d'un atelier de 6 séances

- ❖ Renseignements et inscriptions auprès de la Mairie
au 06 10 77 31 91



☞ Conférence le lundi 12 janvier 2026 à 14h00 à **Plélan-le-Grand**

La Canopée, 2 rue Simone Veil

Suivie d'un atelier de 6 séances

- ❖ Renseignements et inscriptions auprès du centre social l'Inter'Val
Au 02 99 06 88 90 ou à accueil@linterval.org



☞ Conférence le mardi 04 novembre 2025 à 15h00 à **Bréal-sous-Montfort**

Salle du Grillon, 7 rue Jeanne d'Arc

Suivie d'un atelier de 5 séances

A la Résidence les jasmins, 5 rue du Lieutenant Quinn

- ❖ Renseignements et inscriptions
Au 02 30 30 10 50 ou à contact.breal@residencelesjasmins.fr





Sommeil

Mieux le comprendre, mieux le gérer... Les rythmes de vie, la santé, le bien-être

- Connaître les conseils et astuces à appliquer au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés d'endormissement
- Découvrir les différences entre difficultés passagères normales et pathologies liées au sommeil
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles

➡ Conférence le lundi 13 octobre 2025 à 10h00 **à Bédée**

Au centre social

Suivie d'un atelier de 6 séances

❖ Renseignements et inscriptions auprès de la Mairie

Au 02 99 06 18 20 ou à ccas@ville-bedee.bzh





Bien dans sa tête pour bien vieillir

Valoriser son bien être mental et (re)prendre confiance en soi

Certaines situations (*accidents, maladies, difficultés personnelles*) peuvent, au-delà de leurs effets directs, provoquer une perte de confiance en soi et en ses capacités, avec, comme corollaire, d'entretenir un cercle vicieux associé aux difficultés à gérer son quotidien. L'objectif est d'apporter des clés pour (re)prendre confiance en soi en valorisant son image, mieux gérer ses émotions, se sentir utile et reconnu.

☞ Conférence "Bien dans sa tête à la retraite" le jeudi 18 septembre 2025

A 10h00 à **Bréal-sous-Montfort**

Au centre culturel de Brocéliande, 7 rue Jeanne d'Arc

Suivie d'un cycle de 5 ateliers

A La Résidence les jasmins, 5 rue du Lieutenant Quinn



❖ Renseignements et inscriptions

Au 02 30 30 10 50 ou contact.breal@residencelesjasmins.fr





Les Rendez-vous du Dimanche

Une parenthèse unique pour les seniors, pour cultiver confiance et estime de soi... sans limite d'âge !

L'association Co-pilot'âges vous donne rendez-vous autour de cinq thématiques inspirantes pour mieux vivre son âge, s'épanouir dans son corps, nourrir son esprit et réveiller sa créativité : sophrologie, chant, alimentation, mémoire, réflexologie, créativité, etc.

Un dimanche par mois - 12 places - 25 € pour le cycle complet des 5 journées (repas du midi inclus) - Offre découverte pour au minimum 3 journées : 10 € la journée (dans la limite des places disponibles)



➡ A partir du 1^{er} février 2026 de 10h00 à 17h00 **à Plélan-le-Grand**

A La Canopée, rue Simone Veil

❖ Renseignements et inscriptions auprès de l'association Co-pilot'âges

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



Vie affective à tout âge

L'image de soi dans les relations intimes

L'estime de soi est particulièrement liée à la vie affective et sexuelle. Elle est la base même de son propre regard sur soi et donc de sa façon d'agir avec l'autre.

➡ Conférence début 2026 - Programmation en cours - **à Montauban-de-Bretagne**

Suivie d'un atelier de 4 séances (les relations intimes ; l'image de soi et la perception du corps ; prendre soin de son corps, initiation à la sophrologie ; vivre pleinement sa relation intime)

❖ Renseignements au Pôle seniors

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



Nutrition et alimentation

Nutrition

Apprendre à composer un repas équilibré, à choisir des aliments de qualité sans se ruiner et à garder la forme

Une alimentation diversifiée et une activité physique régulière sont des éléments indispensables à une approche positive de la santé. Dans une ambiance conviviale et dynamique, vous serez informé des effets de l'alimentation sur la santé. Vous prendrez conscience de votre comportement en matière d'alimentation et vous développerez de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

➡ Conférence le mardi 23 septembre 2025 à 10h00 à **Iffendic**

Sous-sol de la salle des fêtes, boulevard Saint-Michel

Suivie d'un atelier de 6 séances

❖ Renseignements et inscriptions auprès de la Mairie

Au 02 99 09 70 16 ou ccas@iffendic.bzh



Déjeuners - Résidence de l'Ourme

Tables ouvertes : un repas, un atelier culinaire, ...

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





Je cuisine pour ma santé

Participer à des ateliers nutrition

Mikadope Santé, la maison de santé des professionnels de Boisgervilly, Médréac et Montauban, propose des ateliers de cuisine avec repas partagé avec une diététicienne. Venez acquérir des connaissances pour modifier vos comportements alimentaires et passer un moment de convivialité.

- ➡ 02 septembre 2025 à **Montauban-de-Bretagne** : repas rapide et équilibré
- 09 septembre 2025 à **Saint-Uniac** : repas rapide et équilibré
- 08 octobre 2025 à **Médréac** : le poisson
- 21 octobre 2025 à **Landujan** : grands-parents et petits-enfants de plus de 6 ans
- 28 octobre 2025 à **la Chapelle-du-Lou-du-Lac** : grands-parents et petits-enfants de plus de 6 ans
- 04 novembre 2025 à **Saint-Uniac** : le poisson
- 25 novembre 2025 à **Montauban-de-Bretagne** : repas de fêtes
- 03 décembre 2025 à **Médréac** : repas de fête
- 09 décembre 2025 à **La Chapelle-du-Lou-du-Lac** : repas de fêtes
- 16 décembre 2025 à **Landujan** : repas de fêtes



- ❖ Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de Marine Lucas
Au 06 34 65 51 55

Habitat et cadre de vie



Vos bibliothèques, des services accessibles !

Livres, livres audio et accès au numérique

Proposés par les bibliothèques et médiathèques du réseau BIM ! :

- Votre bibliothèque vous livre à domicile (livres, magazines, CD, DVD, etc.) : service gratuit pour les personnes ayant des problèmes de mobilité
- Ateliers *tablettes et outils numériques* pour s'initier, prendre des photos, communiquer, créer une carte de vœux, découvrir des applications, etc.
- Démarche *Facile à lire* : livres adaptés aux textes courts, mise en page aérée, police de caractères grande et lisible, phrases brèves au vocabulaire simple, etc.
- Livres audio Daisy : permettre aux personnes malvoyantes, non-voyantes ou en perte d'autonomie, d'écouter un livre lu par un lecteur via un CD (catalogue de plus de 50 000 titres : nouveautés, romans, documentaires, etc.)

L'adhésion aux bibliothèques et médiathèques du territoire est gratuite. Un système de navette documentaire permet d'accéder facilement à plus de 110 000 documents.

- ➔ Rendez-vous dans les 14 bibliothèques/médiathèques de la **Communauté de communes Saint-Méen Montauban** et sur le site bim-mediatheques.fr





Numérique

Découvrir le numérique et s'initier à l'utilisation d'une tablette

Apprendre à utiliser une tablette numérique, naviguer sur internet, utiliser une boîte mail, communiquer avec ses proches, télécharger des applications, etc.

➡ Conférence le lundi 13 octobre 2025 à 15h00 à **Montauban-de-Bretagne**

Places limitées

A la Maison Hélène

❖ Renseignements et inscriptions auprès du Pôle seniors

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



Adapter son logement pour faciliter son maintien à domicile

Des difficultés pour monter les escaliers ? Besoin de repenser l'agencement de la salle de bain ? Venez-vous renseigner, obtenir des conseils, des astuces, des informations sur le financement de vos projets, etc.

➡ Réunion d'information le mardi 07 octobre 2025 à 14h30 à **Montauban de-Bretagne**

Au Centre Victor Hugo



❖ Renseignements à la Communauté de communes Saint-Méen Montauban

Au 02 99 06 54 92 ou à habitat@stmeen-montauban.fr

➡ Réunion d'information le jeudi 09 octobre 2025 à 14h30 à **La Nouaye**

❖ Renseignements et inscriptions auprès de Montfort Communauté

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

ou à oceane.caingnard@montfortcommunaute.bzh



Pour les aidants



L'aide en (parenthèse)

Prendre soin de soi afin de prendre soin de l'autre

Vous êtes aidant d'une personne de plus de 60 ans : autorisez-vous une parenthèse.

Des ateliers thématiques de répit et de soutien aux aidants sont proposés par le CLIC du Syndicat mixte du Pays de Brocéliande, en partenariat avec la médiathèque de Landujan. Des professionnels qualifiés animent des séances tournées vers le bien-être : une parenthèse dans son quotidien d'aidant, un temps pour soi, pour souffler et se ressourcer. Organisation possible d'une garde à domicile de la personne aidée par un service d'aide à domicile.

- Ateliers de 14h00 à 16h00 à la médiathèque **de Landujan**
 - 23 septembre 2025 : coach de vie (apprendre de nos situations)
 - 14 octobre 2025 : sophrologie
 - 18 novembre 2025 : coach de vie (reconnaitre nos ressources)
 - 16 décembre 2025 : atelier socio-esthétique
 - 23 janvier 2026 : sophrologie
 - 03 février 2026 : réflexologie palmaire
 - 24 mars 2026 : socio-esthétique
 - 28 avril 2026 : créatif (cueillette et empreintes de végétaux)
 - 26 mai 2026 : créatif (confection d'un carnet d'empreintes)
 - 23 juin 2026 : goûter papote

Médiathèque
Larc-en-ciel

Pays
Brocéliande
Syndicat mixte

- ❖ Renseignements auprès du CLIC
au 02 99 06 32 45 ou à clic@pays-broceliande.bzh





Les Cafés-AVC

À la suite d'un 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**

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 auprès de l'animatrice, Françoise Pénot
Au 07 83 12 49 62



Koz à dom, un café des aidants... à domicile !

*Soutenir les aidants de patients dépendants au domicile par
l'instauration de groupe de paroles*

Le café des aidants à domicile permet aux aidants de recevoir chez eux d'autres aidants, pour un groupe de paroles animé par une psychologue. Une vraie bulle d'air pour lutter contre l'isolement, échanger sur son vécu et réduire la charge ressentie dans l'accompagnement d'un proche dépendant.

➡ Une rencontre par mois de septembre à décembre 2025 - Programmation en cours - **sur Brocéliande Communauté**



UNION DÉPARTEMENTALE
RÉSEAU UNIA

❖ Renseignements et inscriptions au SSIAD Vivons chez nous
Au 02 99 06 90 44





Accompagn'aidants

Plateforme d'accompagnement et de répit en individuel ou en collectif

Ce dispositif est un service de soutien aux aidants de personnes fragilisées par l'âge ou une maladie neuro-évolutive. Il vous propose :

- Un accompagnement individuel et/ou collectif pour construire une réponse adaptée à vos besoins et à vos attentes
- De l'écoute et du soutien
- De l'information pour mieux comprendre la maladie
- Un accompagnement vers des solutions de répit
- Des rencontres pour échanger avec d'autres aidants
- Des activités de bien-être pour rompre avec le quotidien
- Des orientations vers les partenaires et services existants sur le territoire

➤ **A Iffendic** : rendez-vous au **Café des aidants** : échanges avec d'autres aidants, partages d'expériences, informations.

Sans inscription : un jeudi par mois, de 14h30 à 16h00 (*salle le Sport'If*)

Les 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre 2025.

➤ **A Montauban-de-Bretagne** : les **ateliers Comprendre pour mieux agir**, en partenariat avec l'Association Française des Aidants, composés de 6 modules, permettent de se questionner et d'analyser sa situation d'aidant, de connaître ses propres ressources et celles de son environnement. Sur inscription, à partir du 07 novembre 2025 (places limitées)

➤ **A Saint-Méen-le-Grand et Bédée** : deux cycles d'**ateliers de sophrologie Mieux gérer mes émotions et mon stress** pour favoriser le mieux-être de l'aidant ; travailler sur le corps et la respiration ; apprendre à lâcher peurs, angoisses ; favoriser la relaxation et le sommeil ; mettre des mots sur les émotions et les ressentis.

A partir du 02 octobre 2025 à Saint-Méen-le-Grand et début 2026 à Bédée



- Un cycle d'ateliers **Mon proche (aidé) n'est plus là** à destination d'un groupe d'aidants endeuillés dont le proche a disparu depuis plus de 3 mois, afin d'être accompagnés dans le cheminement du deuil en évitant le repli sur soi et l'isolement.

Sur inscription : 5 rencontres à compter de septembre 2025

- La formation **Mieux comprendre la maladie neuro-évolutive de mon proche**, composée de 5 modules, a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les réactions et les comportements de votre proche afin de faciliter le quotidien.

Programmation en cours, 1^{er} semestre 2026



- ❖ Renseignements et inscriptions auprès de la plateforme

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



Les saisons de l'aidant

Prendre soin de ceux qui aident un proche

MIKADOPE SANTE propose aux aidants d'une personne souffrant de maladie chronique et/ou de perte d'autonomie des ateliers pour rompre l'isolement, bénéficier d'une bulle de bien-être et d'un espace de parole, leur redonner leur juste place au sein de la famille. Atelier aidant / aidé : un groupe d'aidants bénéficie du thème de l'atelier, et un groupe de personnes aidées bénéficie d'une activité adaptée (chant, jeux anciens, etc.) dans un endroit séparé.

- Ateliers à **Montauban-de-Bretagne**

29 septembre 2025 : voix

27 octobre 2025 : socio-esthétique

24 novembre 2025 : pâtisserie

- ❖ Renseignements et inscriptions auprès de Mikadope Santé

Au 07 68 78 21 43





Des ateliers de détente et de bien être pour les aidants

Se ressourcer et prendre du temps pour soi

Vous accompagnez l'un de vos proches au quotidien ? Prenez du temps pour prendre soin de vous !

L'association L'Inter'Val vous propose de découvrir un programme d'actions ressourçantes, animé par une sophrologue professionnelle.

La mobilité et la présence auprès de votre proche ne doivent pas être des freins, n'hésitez pas à nous contacter. Des solutions sont envisageables.

- ☛ Tous les ateliers ont lieu de 14h30 à 16h00 **sur Brocéliande communauté**
- Jeudi 25 septembre 2025 à **Plélan-le-Grand**
- Vendredi 17 octobre 2025 à **Maxent**
- Jeudi 13 novembre 2025 à **Treffendel**
- Vendredi 19 décembre 2025 à **Monterfil**
- Jeudi 15 janvier 2026 à **Saint-Péran**
- Vendredi 13 février 2026 à **Paimpont**
- Jeudi 12 mars 2026 à **Maxent**
- Vendredi 10 avril 2026 à **Plélan-le-Grand**
- Jeudi 07 mai 2026 à **Treffendel**
- Vendredi 29 mai 2026 à **Monterfil**

❖ Renseignements et inscriptions auprès de l'association L'Inter'V
Au 02 99 06 88 90 ou accueil@interval.org



Lutte contre l'isolement



Le réseau solidaire

Mettre en contact une personne âgée en situation d'isolement avec un bénévole du réseau

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.

- ❖ Renseignements au Pôle seniors **de Montauban-de-Bretagne**
Au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr



Café des seniors

Sortir, rencontrer du monde, vivre un moment de convivialité

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

- ➡ Dernier jeudi du mois de 14h30 à 16h00 à **Montauban-de-Bretagne**
Au café Chez Louissette, en face de l'église

- ❖ Renseignements et inscriptions au Pôle seniors
Au 02 99 61 14 16 ou à poleseniors@ville-montaubandebretagne.fr





Ambassadeurs de solidarité

Renforcer les liens sociaux, rencontrer des bénévoles, sortir...

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 Agées). 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.

❖ Renseignements au CCAS **de Montfort-sur-Meu**

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



Balad'et vous

Prendre un bol d'air pur en toute sécurité

L'association Vivons Chez Nous **de Plélan-le-Grand** vous propose des sorties accompagnées **Balad'et vous**. Personnes dépendantes, marchant lentement ou en fauteuil, aidants, partez en balade. Partageons ensemble un moment convivial et un goûter dans des endroits bucoliques. Sorties encadrées par des soignants du service de soins et des bénévoles. Le transport est organisé à partir du domicile. Gratuit.

➡ Le 12 septembre 2025 : les vedettes jaunes au Barrage d'Arzal

Le 16 octobre 2025 : le musée Yves Rocher à la Gacilly

Le 24 novembre 2025 : le musée de l'Officier à Guer Coëtquidan

❖ Renseignements et inscriptions auprès de Sonia

Au 07 56 38 66 07



Et aussi sur le Pays de Brocéliande...

D'autres actions vous sont également proposées pour prévenir la perte d'autonomie et favoriser le lien social (ateliers, conférence, forum, etc.).



Bienvenue à la retraite

A la retraite, une nouvelle vie commence !

- Vivre sa retraite avec plaisir : réflexion sur cette nouvelle étape de vie, l'importance du lien social
- Prendre soin de sa santé : bien dans sa tête et bien dans son corps
- Etre actif au quotidien : activités, loisirs, engagements associatifs, que faire de son temps libre ?
- Connaître les démarches administratives et juridiques

A destination des jeunes retraités ou à la retraite d'ici 2 ans

☛ Ateliers à partir du vendredi 10 octobre 2025 **à Montauban-de-Bretagne**
Parcours de 3 journées et demi de 09h30 à 17h00 - 12 places

Au Centre Victor Hugo - Salle Quasimodo

❖ Inscription obligatoire auprès de l'ASEPT Bretagne
Au 02 98 85 79 25

Carsat
Bretagne

ASSOCIATION BRETONNE
d'Action Sociale et Prévention
des 100 Retraités de
Bretagne

☛ Ateliers les lundis 19, 26 janvier et 02 février 2026 de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h00 **à Montfort-sur-Meu**

Salle des Disous - A l'arrière de la mairie

❖ Renseignements et inscriptions au CCAS

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

Brain Up
Association

pb
POUR BIEN
VieILLIR
BRETAGNE





Semaine bleue 2025

LA SEMAINE BLEUE

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.

➤ A Montauban-de-Bretagne du 30 septembre au 13 octobre, de nombreuses activités et animations sont proposées :

(gratuit sauf le spectacle cabaret à 5 €)

- Le mardi 30 septembre : concours belote du Trèfle à 4 feuilles
- Le mercredi 01 octobre : spectacle cabaret
- Le vendredi 03 octobre : "Bien circuler à Montauban". Atelier pédagogique sur le code de la route et mises en situation, animé par la police municipale
- Le samedi 04 octobre : "De la terre à l'assiette", animations liées à l'alimentation, allant de la production au recyclage en passant par la cuisine
- Le mardi 07 octobre : adaptation du logement avec SOLIHA *(voir page 15)*
- Le jeudi 09 octobre : repas du club
- Le vendredi 10 octobre : "Bienvenue à la retraite" *(voir page 23)*
- Le lundi 13 octobre : lancement des ateliers numériques avec Electroni'K *(voir page 15)*

❖ Renseignements au Pôle seniors de Montauban-de-Bretagne

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



➔ **A Montfort communauté** propose du **06 au 11 octobre 2025** un **programme d'actions** :

- Le lundi 06 octobre **à Montfort-sur-Meu** : ciné senior *Aimons-nous vivants*, tarif : 3.50€
- Le mardi 07 octobre **à Montfort-sur-Meu** : visite de la ferme Saint Lazare
- Le mercredi 08 octobre **à Breteil** : jeux surdimensionnés en intergénérationnel
- Le jeudi 09 octobre **à La Nouaye** : réunion d'informations sur les adaptations du logement dues au vieillissement (*voir page 15*)
- Le vendredi 10 octobre **à Iffendic** et **à Bédée** : fit santé et pilate
- Le samedi 11 octobre **à Iffendic** : olympiades sportives

❖ Renseignements et inscriptions à Montfort communauté au 02 56 78 99 03, au 07 89 07 11 15, par mail à oceane.caingnard@montfortcommunaute.bzh ou directement dans les mairies de Montfort communauté





Les Escales

Favoriser le lien social, limiter l'isolement et prévenir la perte de l'autonomie

Montfort communauté propose une programmation d'animations pour les personnes âgées de 70 ans et plus, résidant sur une des huit communes (**Bédée, Breteil, Iffendic, La Nouaye, Montfort-sur-Meu, Pleumeleuc, Saint-Gonlay et Talensac**). Activités proposées par Océane, l'animatrice sénior ou par des intervenants extérieurs : atelier culinaire, visite, cinéma, atelier sensoriel, atelier créatif, atelier intergénérationnel, après-midi sportive, spectacle, etc.

- Programme disponible chaque trimestre dans les mairies et CCAS, à l'hôtel communautaire ainsi que dans les commerces locaux
Animations gratuites, sauf le cinéma au tarif de 3,50 €
- ❖ Renseignements et inscriptions à Montfort communauté au 02 56 78 99 03, au 07 89 07 11 15, par mail à oceane.caingnard@montfortcommunaute.bzh ou directement dans les mairies de Montfort communauté



Multi-activités pour les séniors

Pour maintenir du lien social en fonction de ses besoins

Le centre social L'Inter'Val oeuvre sur **Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel** avec pour objectifs d'accompagner les habitants et de maintenir le lien social. De nombreuses activités sont proposées : gym «séniors», groupe de convivialité, sorties culturelles ou nature, marches, cafés seniors thématiques, etc. Il y en a pour tous les goûts.

- ❖ Renseignements auprès de l'association L'Inter'Val
au 02 99 06 88 90 ou à accueil@interval.org





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

Improviser. S'exprimer. S'épanouir... Ensemble !

L'association Co-Pilot'âges, en partenariat avec le CCAS de Montauban-de-Bretagne et le Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile(SAAD) de L'Arbre Doré, invitent les seniors de 60 ans et plus à vivre une aventure artistique inédite sur le territoire de Brocéliande !

Des ateliers de théâtre d'improvisation ouverts à toutes et tous, avec ou sans expérience, animés par la compagnie La Morsure.

Pendant 15 séances ludiques et accessibles, vous serez invités à jouer, créer, oser, rire, partager en tissant de nouveaux liens...

Ces ateliers seront partagés avec quelques adhérents volontaires de L'Arbre Doré et 4 jeunes apprenants en formation au service aux personnes à la MFR de Saint-Méen-le-Grand, pour favoriser les échanges intergénérationnels, la transmission et la rencontre.

➡ A partir du 15 septembre 2025, tous les lundis de 14h00 à 16h00

(hors vacances scolaires) **à Montauban-de-Bretagne**

Espace Victor Hugo - Salle Quasimodo

Limité à 10 personnes - 15€ pour le cycle entier

❖ Renseignements et inscriptions auprès de l'association Co-pilot'âges

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





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

A destination des habitants du territoire de Brocéliande communauté : **Paimpont, Plélan-le-Grand, Maxent, Saint-Péran, Treffendel, Monterfil, Saint-Thurial et Bréal-sous-Montfort**. Quel que soit votre âge, si vous ne pouvez plus conduire, des conducteurs bénévoles sont à votre disposition pour vous emmener là où vous le souhaitez dans un rayon de 50 km à partir de votre domicile moyennant une faible participation financière.

- ❖ Renseignements auprès de l'association Déplacements solidaires - Brocéliande
Au 06 78 00 14 02 ou à secretariat@ds-broceliande.bzh
Site : <https://ds-broceliande.bzh/>
Vous souhaitez devenir conducteurs bénévoles, rejoignez l'association



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 (trajet aller et trajet retour de 10h15 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





Vous organisez une action de prévention de la perte d'autonomie ou de promotion de la santé à destination des personnes de plus de 60 ans sur le Pays de Brocéliande, n'hésitez pas à en informer le CLIC en charge de la coordination et de la communication des actions de notre territoire.

Contact

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

Mes notes

Mes notes

“ DES ACTIONS POUR VOUS”



Avec le soutien financier de



POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE

