

# ACTIF CHEZ SOI

AVOIR LES CARTES EN MAIN  
POUR UN QUOTIDIEN SEREIN



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS  
ET VOUS SOUHAITEZ RESTER LE PLUS  
LONGTEMPS POSSIBLE CHEZ VOUS ?

6 SÉANCES POUR FACILITER VOS  
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES ET AMÉNAGER  
VOTRE LOGEMENT



SALLE FLEURI - 45 RUE D'ANJOU  
35370 BRIELLES

**GRATUIT**



02 99 74 33 01

[clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org](mailto:clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org)

# INFORMATIONS UTILES

---

Ce programme est spécialement conçu pour les personnes âgées de 60 ans et plus qui vivent de manière indépendante à leur domicile. Si vous souhaitez entretenir et de maintenir un lien social, installer des routines pour bouger et s'occuper quotidiennement. Si vous voulez tester des aides techniques, si vous envisagez d'adapter votre logement, cet atelier est fait pour vous !



# INFORMATIONS PRATIQUES

---



Inscriptions : auprès du Clic des Portes de Bretagne au 02 99 74 33 01



Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement, contacter le CLIC des Portes de Bretagne



Pour chaque séance:

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une gourde d'eau.

# ORGANISATION

---



DU 27 FÉVRIER AU 26 JUIN 2025



LE JEUDI DE 14H À 16H

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

---



6 SÉANCES ANIMÉES PAR UNE ERGOTHÉRAPEUTE

- **27 février** : La prévention ? Je la parcours de A à Z
- **6 mars** : La gestion de mon quotidien ? C'est parti !
- **13 mars** : Prendre soin de moi ? C'est la priorité !
- **20 mars** : Financement, travaux et amélioration énergétique  
En présence d'un technicien de la Maison du logement de Vitré
- **27 mars** : Parcours résidentiel et déménagement ? Je « remue méninge »
- **26 juin** : Trois mois après ? Je fais le point.

# EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR NOUS...

## L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme des professionnels des secteurs paramédicaux et de la rééducation : pédicures-podologues, ergothérapeutes, masseurs-kinésithérapeutes. L'IFPEK regroupe un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

Avec la participation de la Maison du logement



La Maison du Logement regroupe, dans un lieu unique, le service Habitat de la communauté d'agglomération Vitré Communauté, l'Espace Conseil France Rénov' et ses partenaires pour accompagner les habitants de l'agglomération dans l'ensemble de leurs projets de logement : rénovation énergétique, accession à la propriété, accès au logement locatif social, construction neuve et rénovation, location privée... Les professionnels apportent des informations d'ordre juridique, technique et financier.

