

Les rendez-vous du Emgavioù ar c'hKlkl



Le Clic, un guichet unique
au service des seniors
et de leur famille

Ar c'hKlkl, ur wic'hed unik
e servij ar gozhidi
hag o familh



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

Février > Juin 2023
C'hwevrer > Mezheven 2023

Les missions du Clic

Refridiou
ar e'KLTL



1

Accueil, écoute, information et orientation sur...

- ➔ les services d'aides à la personne
- ➔ les différents modes d'accueil et les structures d'hébergement
- ➔ les démarches administratives et l'accès aux droits
- ➔ les organismes, les associations de loisirs et d'animations ainsi que les établissements médicaux et sociaux

2

Évaluation des besoins de la personne aidée

L'évaluation des besoins peut se faire lors d'un entretien au bureau ou lors d'une visite à domicile. Les demandes peuvent être faites par la personne aidée, sa famille ou un professionnel. Les professionnels du Clic préciseront les objectifs de l'entretien comme par exemple évaluer l'autonomie, les ressources, l'environnement ou encore l'accès aux droits.

À l'issue de l'entretien, l'intervenant remet un document intitulé **Plan d'aide personnalisé**. Ce document est complété avec la personne aidée et repose sur l'analyse de ses besoins, ses propositions et celles de ses proches.

3

Actions collectives de prévention

Le Clic développe son propre programme d'actions collectives de prévention à l'attention des seniors. Des réunions publiques et des ateliers sont organisés pour apporter des informations et astuces, de façon ludique et conviviale, sur des sujets du quotidien et en adéquation avec les besoins des seniors : la vitalité, la mémoire, le numérique, l'aide aux aidants, accès aux droits ou encore la prévention routière.

Le programme des rendez-vous...

Programm an emgavioù...

Ateliers équilibre - Atalieroù kempouez

Du 9 février au 20 avril
de 10h à 11h30

Maison des services publics - Salle polyvalente
2 rue de l'île de Man à Quimper

Huit séances d'1h30 pour améliorer son équilibre
et retrouver de l'aisance dans les activités de
la vie quotidienne.

Inscription lors de la réunion publique
Renseignements auprès de la Fédération
française d'éducation physique et gymnastique
volontaire (FFEPGV) au 06 32 21 58 36

Du 10 février au 14 avril
14h à 15h30

Foyer communal - Salle du Névet
2 rue des Écoles à Plogonnec

Huit séances d'1h30 pour améliorer son
équilibre et retrouver de l'aisance dans
les activités de la vie quotidienne.

Inscription lors de la réunion publique
Renseignements auprès de la Fédération
française d'éducation physique et gymnastique
volontaire (FFEPGV) au 06 32 21 58 36



Réunion publique

Jeudi 2 février à 10h

Maison des services publics
salle polyvalente
2 rue de l'île de Man
Quimper

Réunion publique

Vendredi 3 février à 14h

Foyer communal
Salle du Névet
2 rue des Écoles
Plogonnec

Ateliers équilibre - Atalieroù kempouez

Du 15 février au 31 juillet

9h15 à 10h15

Maison pour tous

Plasenn Betziesdorf à Plomelin

Vingt-cinq séances d'1h pour améliorer sa mobilité articulaire, travailler son équilibre et sa coordination.

Inscription lors de la réunion publique ou auprès de Siel Bleu au 07 71 67 32 92



Réunion publique

Mardi 7 février à 10h

Maison pour tous
Plasenn Betziesdorf
Plomelin

Ateliers nutrition - Atalieroù boued

Du 27 février au 15 mai

9h30 - 12h

Mairie - Salle des mariages

3 place Marie-Litré à Langolen

Neuf séances pour s'informer sur les effets de l'alimentation pour « bien vieillir », évaluer ses habitudes alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Inscription auprès de l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (ASEPT) Bretagne au 02 98 85 79 25 ou par mail : contact@asept-bretagne.fr



Réunion publique

Lundi 6 février à 10h

Mairie - Salle des mariages
3 place Marie-Litré
Langolen

Soutenir les aidants - Sikour ar sikourerien

Adapter son logment en prévention de la perte d'autonomie : démarches et aides financières.

**Inscription auprès du Clic au 02 98 64 51 01
ou par mail clic.quimper-agglo@quimper.bzh**

Quelles sont les différents types de donations ? Comment transmettre son patrimoine ? Quelles sont les démarches à faire lors d'un décès ? Comment se déroule une succession ? Un notaire sera présent pour vous apporter des réponses.

**Inscription auprès du Clic au 02 98 64 51 01
ou par mail clic.quimper-agglo@quimper.bzh**

Comment accompagner les malades d'Alzheimer ? Les professionnels du territoire seront présents pour vous apporter des éléments de réponses sur les aides et services existants.

**Inscription auprès du Clic au 02 98 64 51 01
ou par mail clic.quimper-agglo@quimper.bzh**



Réunion publique

Mardi 7 février à 14h30

Foyer communal
Salle du foyer communal
2 rue des Écoles
Plogonnec

Réunion publique

Mardi 7 mars à 14h30

Espace Salvador-Allende
Salle socio-culturelle
Rue de Llandoverly
Pluguffan

Réunion publique

Mardi 4 avril à 14h30

Espace Ti Lokorn
Rue du Four
Locronan

Ateliers habitat - Atalieroù hevoud

Café de l'autonomie : venez partager des astuces et des conseils pour un chez-soi pratique et confortable, des accessoires innovants vous y seront également présentés



Inscription auprès du Clic au 02 98 64 51 01
ou par mail clic.quimper-agglo@quimper.bzh

Réunion publique

Lundi 27 février à 14h

Espace Simone-Veil - ARPAQ
4 avenue des Cols Verts
Quimper

Réunion publique

Mardi 9 mai à 14h

Salle Joseph-Salaun
12 rue Joseph-Salaun
Plonéis

Réunion publique

Mercredi 31 mai à 14h

Salle Ti Kreis
Route de Croas Spenn
Ergué-Gabéric



Votre caisse de retraite vous invite à participer à un atelier « **Bienvenue à la retraite !** »

Comment aborder cette nouvelle étape ?
Être à l'écoute de soi et des autres.

Jeudi 9 et 16 mars

9h30 - 12h30 / 13h30-16h30

Maison pour tous de Kerfeunteun
4 rue Teilhard de Chardin à Quimper

Inscription auprès de Brain up au 09 72 52 27 01
ou par mail : inscription@brainup.fr

Prévention routière Dizarbenn war an hentoù



À partir du 22 mai
dates et horaires à convenir avec le moniteur

Avec le temps j'adapte ma conduite !

Venez réviser le code de la route de manière ludique ! Par la suite, vous aurez la possibilité d'effectuer des séances de conduite gratuites avec un moniteur d'auto-école et d'avoir les conseils personnalisés d'un ergothérapeute.

Inscription aux séances de conduite le jour de la réunion publique.

Réunion publique

Lundi 22 mai 2023 à 14h30

Salle André-Angot
2 rue de la Libération
Edern



1

Accueil, écoute,
information et orientation
Degemer, selaou, titouriñ
ha heñchañ

2

Évaluation des besoins
de la personne aidée
Priziañ ezhommoù an
den skoazellet

3

Actions collectives
de prévention
Oberoù stroll a zizarbenn



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

Le Clic (Centre local d'information et de coordination) est un établissement médico-social destiné à apporter une réponse de proximité au projet de vie des personnes âgées en assurant l'égalité d'accès aux droits et aux services d'aide à la personne.
Pour des conseils personnalisés,
il faut pousser la porte du Clic !

Sa vocation ?

Apporter une information complète et gratuite sur tous les dispositifs et aides existants, qu'ils soient publics ou privés.

CLIC DE QUIMPER BRETAGNE OCCIDENTALE - CIAS

02 98 64 51 01

clic.quimper-agglo@quimper.bzh

Sur Quimper au CIAS, 8 rue Verdelet
du lundi au vendredi
de 9h à 12h sans rendez-vous
de 14h à 17h sur rendez-vous

Sur Briec à Ty Glazik, place de Ruthin

Les lundis de 9h à 12h sur rendez-vous
Les vendredis de 9h à 12h sans rendez-vous