

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 r gozhidi
ag o familhoù



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

Septembre 2021 > Janvier 2022
Gwengolo 2021 > Genver 2022

Les missions du Clic

KeFridioù
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.

Atelier numérique - Atalier niverel

**Du 13 sept. au 8 nov.
de 14h à 16h30**

Salle municipale - Place du 19 Mars 1962
Quéménéven

Thème : apprendre à utiliser le numérique pour permettre de favoriser le lien social, l'accès aux droits, à la mobilité et l'ouverture sur l'information et sur le monde.

Inscription auprès de l'ASEPT 02 99 01 81 81
ou par mail contact@asept-bretagne.fr



Réunion publique

lundi 6 sept. 2021 à 14h
Salle municipale
Place du 19 mars 1962
Quéménéven

Atelier mémoire - Atalier memor

**Du 23 sept. au 9 déc.
9h30-12h**

Espace Salvador Allende - Salle de réunion
Rue de Llandoverly - Pluguffan

Thème : entretenir sa mémoire avec des applications et des situations de la vie quotidienne dans une ambiance conviviale et dynamique . Atelier de 10 séances.

Inscription auprès de l'ASEPT 02 99 01 81 81
ou par mail contact@asept-bretagne.fr



Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers

Réunion publique

jeudi 16 sept.2021 à 10h
Espace Salvador Allende
Salle de réunion - Rue de
Llandoverly - Pluguffan



Atelier équilibre - Atelier kempouez



Du 1^{er} oct. au 17 déc. 2021
de 13h30 à 15h15

Espace Ty Lokorn - Rue du Four - Locronan

Thème : 12 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer son équilibre, travailler la force des jambes afin d'augmenter la confiance à l'égard des chutes.

Inscription auprès de Sport Pour Tous
06 68 48 29 30

Du 8 oct. 2021 au 11 fév. 2022
de 9h30 à 10h30

Complexe sportif Fanch Rolland
Salle de danse - Rue Louison Bobet
Briec

Thème : 15 séances d'activités physiques adaptées pour améliorer sa mobilité, travailler son équilibre, sa souplesse et pour apprendre à aménager son environnement.

Inscription auprès de Vas-Y
06 16 45 96 75

Réunion publique

vendredi 24 sept. 2021
à 13h30

Espace Ty Lokorn
Rue du Four - Locronan

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers

Réunion publique

Lundi 4 oct. 2021 à 10h30
Mairie - Salle des mariages
67 rue du G^{al} de Gaulle
Briec

Atelier nutrition - Atelier mezhur



Du 4 oct. au 6 déc. 2021
de 10h à 12h

CCAS de Quimper - 4 chemin de Kerarnou
Zone du Petit Guélen - Quimper

Thème : manger équilibré est indispensable pour rester en forme. Mais quelle est la recette ? Grâce aux ateliers Nutrition, apprenez à vous faire plaisir tout en préservant votre santé !

Inscription auprès de Défi Santé Nutrition
02 98 43 99 17

Du 5 oct. au 30 nov. 2021
de 14h à 16h30

Maison Pour Tous - Plasenn Betziesdorf
Plomelin

Thème : s'informer sur les effets de l'alimentation dans le «bien vieillir», apprendre à décoder les étiquettes, devenir un consommateur averti... Atelier de 9 séances.

Inscription auprès de l'ASEPT Bretagne
au 02 99 01 81 81 ou par mail
contact@asept-bretagne.fr

Réunion publique

Lundi 27 sept. 2021 à 10h
CCAS de Quimper
4 chemin de Kerarnou
Zone du Petit Guélen
Quimper

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers

Réunion publique

Mardi 28 sept. 2021 à 14h
Maison pour Tous
Plasenn Betziesdorf
Plomelin

Atelier vitalité - Atelier buhezegezh

Du 10 nov. au 15 déc. 2021
de 9h30 à 12h

Salle communale l'Atelier
Hent Ar Menez - Landudal

Thème : un atelier pour prendre soin de soi,
préserver sa condition physique, adopter une
alimentation équilibrée. Atelier de 6 séances.

Inscription auprès de l'ASEPT Bretagne
au 02 99 01 81 81 ou par mail
contact@asept-bretagne.fr



Réunion publique

Mercredi 3 nov. 2021 à 10h
Salle communale L'Atelier
Hent Ar Menez
Landudal

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers



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

du 18 nov. au 9 déc. 2021
de 14h à 16h

MSAP - 2 rue de l'Île de Man - Quimper
Invitation adressée par votre caisse de retraite.



Atelier santé - Atalier yec'hed

Du 14 janv. au 18 fév. 2022
de 14h à 16h

Salle du Club de l'amitié
19 rue de la Mairie - Guengat

Comprendre son sommeil et décrypter son comportement, découvrir ce qui nous apaise et ce qui nous perturbe. Un atelier composé de 6 séances alliant contenu scientifique et conseils ludiques !

Inscription auprès de l'ASEPT Bretagne
au 02 99 01 81 81 ou par mail
contact@asept-bretagne.fr



Réunion publique

Vendredi 7 janv. 2022
à 14h

Salle du Club de l'amitié
19 rue de la Mairie
Guengat

Inscription obligatoire
pour les réunions
publiques et les ateliers





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



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 et vendredis

de 9h à 12h sans rendez-vous