

# 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 BREIZHIZEL

Février > Juin 2023  
C'hwevrer > Mezheven 2023

# Les missions du Clic

Kefridiou  
ar e'KLT



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 Plogonec

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  
Plogonec

## 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-Littré 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](mailto:contact@asept-bretagne.fr)

### Réunion publique

**Lundi 6 février à 10h**  
Mairie - Salle des mariages  
3 place Marie-Littré  
Langolen

## Soutenir les aidants - Sikour ar sikourerien

Adapter son logement 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](mailto: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](mailto: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



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.

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 BREIZHIZEL

## CLIC DE QUIMPER BRETAGNE OCCIDENTALE - CIAS

02 98 64 51 01

[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](http://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