

Pleudihen

Village



14/01/2022 n°2125

P'tit Café des Aidants



Ressource

Écoute

Convivialité

Animé par une psychologue

Ouvert un lundi par mois de 14h00 à 16h00
Mairie de Lanvallay

Proche aidant : soutenir, guider un proche en situation de dépendance...

GRATUIT

AIDANT, UN SUPER-HEROS AU QUOTIDIEN

Depuis sa création, le 1^{er} décembre 2008, l'association « Soleil et Sourires », composée à ce jour de 22 bénévoles, organise les visites des personnes malades, dépendantes, âgées voire isolées sur nos trois communes de Pleudihen-sur-Rance, La Vicomté-sur-Rance et Saint-Hélen.

Tous les membres de l'association tentent d'apporter aux personnes visitées (de l'ordre de 80 actuellement sans compter les résidents de la Maison de Retraite), un peu de réconfort, de joie, mais également et principalement, de rompre la solitude par l'écoute, la lecture, les jeux, les chants et les sorties, sans oublier les services de proximité rendus (effectuer une course, changer une ampoule...).

Afin de compléter ce dispositif de solidarité et sur proposition du CCAS de Lanvallay, le CCAS de Pleudihen-sur-Rance a souhaité y ajouter une organisation tournée vers les personnes qui s'occupent d'un proche en perte d'autonomie, souvent confrontées à la solitude et à certaines incompréhensions.

Ces aidants, souvent conjoints ou parents, ne sont pas ou peu pris en considération. Il faut souligner la lourdeur de leur tâche quotidienne et les effets délétères sur leur santé.

Ainsi, le CCAS de Pleudihen-sur-Rance a rejoint les CCAS de Lanvallay, La Vicomté-sur-Rance, Saint-Hélen, Les Champs-Géraux et Evran pour mutualiser par une convention le dispositif du « P'tit café des aidants ».

Ce dispositif, créé en 2018 par le CCAS de Lanvallay, est animé par une psychologue spécialisée en gérontologie. Le « P'tit café des aidants » est un lieu d'écoute, d'échange et de soutien destiné aux aidants.

Le « P'tit café des aidants » se déroule un lundi par mois à Lanvallay de 14h00 à 16h00. En plus de ces rendez-vous mensuels, 2 ou 3 conférences sur cette thématique des aidants seront organisées chaque année.

Si vous êtes concerné par ce dispositif et souhaitez prendre rendez-vous, vous pouvez joindre la mairie de Lanvallay (02 96 39 15 06, ccas@lanvallay.fr) qui transmettra vos coordonnées à la psychologue qui vous contactera.

Pour débiter cette année 2022, les CCAS de nos communes ont invité l'association Psycomédie à se produire lors de deux séances de théâtre-forum, sur les problématiques autour de la place des aidants.

Véritable super-héros du quotidien, les aidants font face à de multiples questionnements : Agir mais comment? Agir en responsabilité mais sans culpabilité, être là pour l'autre tout en prenant soin de soi... A travers le théâtre forum, ensemble, nous tenterons de répondre à ces questionnements.

Les Psycomédiens jouent une scène qui sera ensuite débattue et réinvestie par des membres du public. Ils deviennent alors "spect-acteurs" de la solution.

Venez rire, échanger, débattre avec Psycomédie."

Ces séances sont organisées :

Lundi 24 janvier 2022 à 14h00, salle Polyvalente, Les Champs-Géraux.

Vendredi 28 janvier 2022 à 18h30, Salle des Fêtes, Pleudihen-sur-Rance.

Françoise VAN DIEN et Laurent DURNERIN
Conseillers délégués aux affaires sociales



Aidant, un super héros au quotidien

Théâtre - Forum



MARCHÉ tous les MARDIS
de 9h à 13h place de la mairie

Fruits et légumes, poissonnerie, fleurs,
boucherie-charcuterie, galettes, artisanat,
fromages, produits laitiers fermiers...



Nouveau sur le marché :
spécialités japonaises
produites localement

CENTRE CULTUREL BIBLIOTHÈQUE

Samedi 15/01	FERME
Lundi 17/01	14h-18h
Mardi 18/01	9h-12h30
Mercredi 19/01	9h-12h30 / 14h -17h30
Jeudi 20/01	14h-17h30
Vendredi 21/01	10h - 12h30
Samedi 22/01	9h - 12h30

INFOS PRATIQUES

Sapeurs-pompiers : 18
Médecin : 15. Pharmacie : 3237
Sage-femme ☎09.84.45.25.37
Cabinet infirmier ☎02.96.88.28.57
Assistante sociale : RDV au
02.96.80.00.80
Association « Soleil et Sourires »
☎ 02.96.83.20.75
Ambulances de La Rance
☎02.96.83.38.64
Conciliateur de justice :
permanence en mairie (☎
02.96.83.20.20)
Taxi LEMOINE ☎+06.08.54.09.22

TRI SÉLECTIF (sacs jaunes).

Dans les villages : mardi 18/01
Dans le bourg : tous les mardis





SERVICE ENFANCE JEUNESSE.
Accueil de loisirs (3-12 ans)
Pleudihen – St-Hélen – La Vicomté
Ouverture du lundi 7 février
au vendredi 18 février
Fin des inscriptions =
mercredi 26 janvier

Le programme des vacances est disponible à la mairie ou sur son site internet.

Renseignements : José Escanez, 02.96.83.20.20 ou 06.68.19.26.42 ou pleudihen.jeunesse@orange.fr.



STADE PLEUDIHENNAIS FOOTBALL

VENDREDI 14 JANVIER : Foot loisir :
 Pleudihen va à Plélan/Vildé à 20h30.

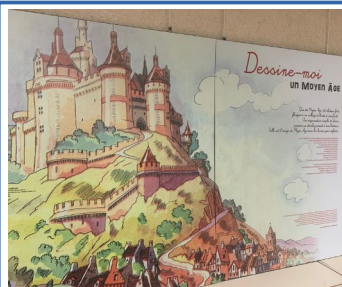
SAMEDI 15 JANVIER

Pôle Féminin. U11 : Pleudihen va à Evron à 14h. U15 : Pleudihen va à la finale de secteur futsal à Evran à 14h. U8, U13, U18 : repos.

Pôle Masculin. De U6 à U13 : plateaux ou matches ou entraînements. U14 : Pleudihen va à Jugon à 15h. U14-15 : Pleudihen va à Lanvallay à 15h. U15 : Pleudihen va à La Mézière à 15h. U16 : Pleudihen reçoit Saint-Renan à 13h. U17 : Pleudihen va à Lamballe à 15h. U18 : repos.

DIMANCHE 16 JANVIER

Seniors A : Pleudihen va à Dinard à 15h. Seniors B : match amical. Seniors C : Pleudihen reçoit Hénansal à 15h. Seniors D : Pleudihen reçoit Le Hinglé à 13h.



CENTRE CULTUREL / BIBLIOTHEQUE

« Le Moyen-Âge se la raconte »
EXPOSITION itinérante
prêtée par la Bibliothèque
des Côtes-d'Armor
jusqu'au 5 mars

Initialement produite par le château de la Hunaudaye, cette exposition est une invitation à remonter le temps pour nous plonger dans le Moyen-Âge.

« Pour bon nombre d'entre nous, la rencontre avec le Moyen-Âge s'est faite dès le plus jeune âge à travers les livres pour enfants.

Déjà dans les premiers ouvrages dédiés à la jeunesse au 18ème siècle, le Moyen-Âge est présent. Il participe à l'apprentissage de l'Histoire et à la construction d'un imaginaire, réinvesti depuis les années 1990 avec la mode de l'*Héroïc Fantasy*. De la fin du 19ème siècle nourri de préoccupations éducatives aux années 2000 friandes d'histoires de princesses, cette exposition invite à un parcours entre littérature et Histoire contemporaine.

A la croisée de deux univers parfois réaliste, parfois fantaisiste, le Moyen-Âge s'est fait caméléon pour répondre aux attentes des jeunes lecteurs. »

En Bretagne et
 en Loire-Atlantique



Comptez les oiseaux des jardins !

29 et 30 janvier 2022

VOTRE CONSEILLER NUMÉRIQUE

à Pleudihen pour vous accompagner à :

(service **gratuit** sur rendez-vous)



Prendre en mains un équipement informatique (Ordinateur, smartphone, tablette, etc.)



Naviguer sur internet



Envoyer, recevoir, gérer ses **courriels**



Installer et utiliser des applications utiles sur son smartphone



Créer et gérer (stocker, ranger, partager) ses **contenus numériques**



Connaître l'environnement et le vocabulaire numérique



Apprendre les bases du **traitement de texte**

PERMANENCES : LUNDIS entre 12h et 19h ;
MARDIS entre 9h/12h30 et 14h/17h30 sur rendez-vous.

PROCHAINS ATELIERS COLLECTIFS (sur inscription) :

MARDI 18/01 de 14h15 à 15h45, Salle du Verger :
 Facebook : (mode d'emploi) pour les seniors

LUNDI 24/01 de 17h15 à 18h45, Salle du Verger : Réaliser des affiches et autres outils de communication avec CANVA (logiciel en ligne)

CONTACT : Nohémy ADRIAN Tél. 07 88 54 26 14
 nohemy.adrian@conseiller-numerique.fr

En partenariat avec :



Soutenue par :

