

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

# PROGRAMME

LA LONGÈRE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

MAISON HÉLÉNA

ESPACIL - CHAVAGNE

LES AJONCS FLEURIS

LES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Mai // Juin

2019

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

Avant les vacances d'été ! Le programme des mois de mai et juin se situe dans le prolongement des précédents avec, bien entendu, des ouvertures sur le grand air, en espérant que ce sera une belle période à la fois ensoleillée mais sans la sécheresse et encore moins la canicule. Les activités, nombreuses et souvent validées par la Conférence des Financeurs, sont tournées vers le lien social, le bien-être, la prévention santé et le répit, notamment pour les aidants familiaux. Merci aux bénévoles de Part'Âges sans lesquels rien ne serait possible.

À Chavagne, la Maison Hélène a désormais pris un rythme de croisière et les ajustements apportés au projet de vie semble donner satisfaction. Ce travail de pionnier dans notre secteur sera à prendre en compte dans la préparation de l'ouverture de la Maison Hélène de Saint-Gilles en février 2020.

Au Rheu, même si la salle des Ajoncs Fleuris n'est provisoirement plus disponible suite à l'incendie qui a frappé le restaurant scolaire, les activités se poursuivent normalement et c'est une vraie satisfaction.

**Alain Piton,**  
Président du CIAS à l'Ouest de Rennes



# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## SOMMAIRE

### LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

*Activités réservées aux adhérents de La Longère et aux résidents de la Maison Hélène*

- P. 4 Renouvellement adhésion
- P. 5 Les Evénements
- P. 8 Sorties
- P. 9 Activités spécifiques

*Activités ouvertes à tous*

- P. 11 Expo
- P. 12 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 14 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 14 Soutien aux Aidants
- P. 15 Causeries du Jeudi

### LES PAUSES DE LA MAISON HÉLÈNE

*Activités réservées aux résidents de la Maison Hélène*

- P. 25 Activités spécifiques

### LES PAUSES DES AJONCS FLEURIS

*Activités ouvertes à tous sur inscription*

- P. 33 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 35 Projets inclusifs, participatifs & citoyens



P. 4  
P. 24  
P. 34

 Ce pictogramme vous informe que l'activité est réservée aux adhérents de La Longère





## RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !

 La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes
 




## ÉVÉNEMENTS

**VENDREDI  
28 JUIN  
À LA PAILLETTE  
À RENNES**

**2 SPECTACLES ET 2 HORAIRES  
LE 1<sup>ER</sup> À 19H & LE 2<sup>EME</sup> À 20H**

**MEMORI**

**AU SPECTACLE CE SOIR !**

**LA MORSURE**

**NOUVEAUTÉ**



MEMORI, un voyage sensible ou drôle dans nos mémoires. A la recherche -joyeuse ou nostalgique- de notre temps perdu.

Une création contrainte et improvisée où d'authentiques souvenirs, sensations ou anecdotes réinterprétées, prennent corps au plateau. Quand le vécu, sensible ou drôle, devient la matière de comédiens, pour raconter des histoires autrement...

Un jeu théâtral entre la mise en forme de la vérité ou la mise en scène du mensonge. Interprété par des comédiens de l'atelier de La Longère du Cias à l'Ouest de Rennes à Mordelles et de la Paillette à Rennes.



*Une création improvisée de la compagnie la Morsure. Un spectacle en partenariat avec La Longère du Cias à l'Ouest de Rennes.*

**Tarifs : 5 euros le 1er spectacle, 6 euros les 2.  
3 euros pour les enfants de moins de 12 ans,  
les adhérents, les étudiants, les demandeurs d'emploi,  
les bénéficiaires de la carte Sortir.**

**Gratuit pour les adhérents pratiquant une activité à La Paillette.**

**Contact et réservation :**

La Paillette – 2, rue Pré de Bris – 35000 Rennes  
Accueil 02.99.59.88.88  
Billetterie : 02.99.59.88.86

Renseignements et inscriptions auprès de  
La Longère du Cias au 02 90 02 36 36  
ou [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)



malakoff médéric  
humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

**ouvert à tous – fin des spectacles à 22h.**

## Le café des aidants

**Vendredi 3 mai et Lundi 7 juin,  
de 14h30 à 16h30**

**Le Café des Aidants  
de l'Association Française des Aidants**

*Animé par Céline Roualdès psychologue et Valérie Chausse-pied responsable du dispositif Longère.*

**Café des  
aidants®**



Les Cafés des Aidants ont pour objectif de favoriser le bien-être des aidants. Ils permettent une triple approche : un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et une occasion de sortir de son quotidien et de son isolement en rencontrant des pairs et des professionnels qui proposent des clés pour vivre au mieux son quotidien.

**Vendredi 3 mai :**  
«Aider l'autre... Et ma santé?»

**Vendredi 7 juin :**  
«Accompagner sans s'épuiser :  
les limites dans la relation d'aide»

*Attention places limitées en fonction  
des possibilités d'accueil*

**- Gratuit -**

**Renseignements et inscriptions auprès  
de La Longère du Cias au 02 90 02 36 36**



**SUITE DE L'ACTION DE PRÉVENTION  
" BIEN-ÊTRE DES AIDANTS "**

*Proposé en partenariat avec Malakoff-Mederic  
Humanis, à La Longère*

- 2 nouveaux ateliers de sophrologie
- « le sommeil ou comment redonner  
de l'importance à cette partie  
de notre existence? »

*animé par le sophrologue Lionel Moal*



malakoff médéric  
humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

Les ateliers seront axés sur la physiologie du sommeil et sur des entraînements types éprouvés en sophrologie pour :

- reconquérir le plaisir de nuits paisibles.
- permettre au corps de jouer son rôle régénérateur.
- renforcer la mémoire et l'équilibre psychique.

**Jeudi 2 mai & 6 juin, de 9h à 12h à La Longère**

# Les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## SORTIE

### « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »

Une sortie pour s'évader et se cultiver...

NOUVEAUTÉ

L'équipe Longère et les bénévoles de Part'Âges vous proposent une sortie culturelle tous les mois en petit groupe (entre 9 à 12 personnes). Un petit coup de pouce pour sortir de chez vous et nouer de nouveaux liens.

Les participants seront transportés et accompagnés par les bénévoles de Part'Âges.

PART  
ÂGES



### SORTIE AU JARDIN DE BROCELIANDE À BRÉAL SOUS MONTFORT

Pour un rendez-vous incontournable ! Près de 1000 variétés d'iris ! Le conservatoire national de l'iris français avec son style «à la française» vous fait découvrir les créations françaises de 1840 à aujourd'hui. La terrasse des plus beaux iris du monde. Comprenant la Visite en petit train...

Pour cette sortie, n'oubliez pas votre pique-nique pour le repas du midi.

Mardi 28 mai, départ à 11h00 en fonction du temps, sinon 14h00



### SORTIE À SAINT MALO

Capitale de la mer, Saint-Malo est depuis des temps immémoriaux la cité des marins et des grands navigateurs animés d'un désir de conquête et d'aventure. C'est aussi une citadelle célèbre, bâtie sur un rocher côtier, qui semble défier la mer avec ses riches maisons d'armateurs surplombant l'enceinte de la ville close. Offrant un splendide panorama sur le paysage marin et l'horizon des îles anglo-normandes, le tour des remparts est une promenade très prisée...

Voilà une destination qui ne manquera pas de vous séduire, le temps d'une escapade à la journée avec les bénévoles de Part'Âges...

Pour compléter la visite, il vous est proposé d'embarquer dans le «BUS TOUR MALOUIN», bus touristique, panoramique et découvrable...bien installé vous pourrez vous laisser guider pendant 40 minutes à travers les lieux incontournables de Saint Malo, de la Cité d' Aleth à Courtoisille en passant par la tour Solidor.

Pour cette sortie, n'oubliez pas votre pique-nique pour le repas du midi.

Mardi 25 juin, départ à 11h00 en fonction du temps, sinon 14h00

Départ de La Longère - 12€/personnes/sortie (le tarif comprenant l'accompagnement, le transport sur les sites, les entrées payantes et/ou les collations), places limitées - sur inscription Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

# Les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## Aidants familiaux et seniors isolés



Les mardis de 10h30 à 11h30

## ATELIER TAÏ-CHI CHI-KONG

Avec Florian Guillard, enseignant diplômé - de septembre à juin -

Le Taï-chi, discipline orientale qui est une pratique douce de l'exercice physique contribue à une bonne santé. Elle apaise les tensions, musculaires, mentales et psychiques, en s'appuyant sur des mouvements lents, doux et fluides, rythmés sur une respiration calme et profonde. Elle vise à améliorer l'équilibre, aide au contrôle de l'hypertension artérielle, améliore le sommeil et réduit certains symptômes comme l'arthrite rhumatoïde.

Cette activité ne nécessite pas de condition physique particulière Renseignements et inscription à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## Aidants familiaux et seniors isolés



Les vendredis 24 mai & 21 juin de 10h30 à 13h30

## ATELIER RÉGAL' & VOUS

Atelier cuisine avec les bénévoles Part'Âge, suivi d'un repas partagé.

Une invitation pour découvrir ou redécouvrir des mets de saison... Apprécier la bonne cuisine de manière simple et équilibrée n'est pas impossible. C'est pour cela que nous vous proposons, de venir réaliser des recettes équilibrées et savoureuses en compagnie des bénévoles de Part'Âges. Inscrivez-vous afin de partager dans la convivialité des recettes pleines de vitalité et de saveurs.

Sur inscription, places limitées à 7 personnes. Tarif Repas : 6€ Renseignements et inscription à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

NOUVEAUTÉ

## Aidants familiaux et seniors isolés



Tous les mercredis à 11h et les vendredis à 14h30 et à 16h00

## ATELIER SOPHROLOGIE

Séance avec Patricia Boutin, sophrologue diplômée

- de septembre à juin -

La sophrologie est un ensemble de techniques orientales et occidentales simples et faciles, accessibles à tous. Destinée à favoriser un apprentissage à la détente physique et mentale et au lâcher-prise, la pratique de la sophrologie vise à vous libérer l'esprit. Les exercices de sophrologie permettent de transformer les tensions inutiles ou négatives en pensées positives et constructives. Pratiquée en groupe, elle permet d'échanger sur vos différents ressentis et expériences. Ainsi, la vie devient plus légère.

Groupe1 Tous les vendredis à 14h30 - Groupe 2 tous les vendredis à 16h  
Groupe 3 tous les mercredis à 11h Renseignements et inscription à la Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## Aidants familiaux et seniors isolés



Les mercredis 15 & 29 mai et 12 & 26 juin, de 10h à 11h

## ATELIER "THÉÂTRE D'IMPRO"

Avec la Comédienne Marie Parent de la Compagnie « La Morsure »

- de septembre à juin -

L'improvisation c'est le théâtre sans filet... celui qui se fait en liberté, sans texte et sans mise en scène. L'improvisation est une des méthodes des plus efficaces pour éveiller l'imagination, acquérir la capacité d'action immédiate dans une situation donnée et lâcher prise. L'improvisation est aussi et avant tout une pratique source de plaisir, d'invention et de complicité avec ses partenaires.

Places limitées - sur inscription Renseignements et inscription à la Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

# J'habite mon temps...et alors?

Je vieillis... et mon logement?



**THÉÂTRE-DÉBAT / 4 JUIN 2019 / 14H30**  
AUDITORIUM L'AUTRE LIEU - RUE DU DR WAGNER - 35650 LE RHEU  
Réservation conseillée > Tél. 02 99 60 71 31



### EXPO

## « L'ART DE BIEN VIEILLIR AVEC LE THÉÂTRE D'IMPRO »

Proposée par Yann MARIE

**NOUVEAUTÉ**



**Expo photos**  
qui se compose de clichés pris lors des ateliers de théâtre d'impro ou lors des représentations de MEMORI, spectacle mis en scène par La Morsure : scènes et portraits

À La Longère du CIAS à l'OUEST de RENNES, à Mordelles.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture  
Les lundis de 12h30 à 17h  
Du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30  
Ouvert à tous- salle d'activité de La Longère



Du 29 avril au 29 mai 2019

Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

### EXPO

## « UN REGARD SUR LES FEMMES »

Proposée par Michel JULIOT

**NOUVEAUTÉ**



### Expo de peinture

Pour notre plus grand plaisir, Michel Juliot revient nous présenter ses peintures inspirées par les femmes...Une qualité d'œuvre toujours aussi remarquable...A ne pas manquer.

À La Longère du CIAS à l'OUEST de RENNES, à Mordelles.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture  
Les lundis de 12h30 à 17h  
Du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30  
Ouvert à tous- salle d'activité de La Longère

Du 4 juin au 5 juillet 2019

Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## projet participatif inclusif & citoyen

### ATELIER INITIATION ET PRATIQUE DU JEU D'ÉCHECS

Animé par Cédric de Part'Âges

Cédric vous apprendra les règles du jeu, le déplacement des pièces, le déroulement d'une partie avec des exercices pratiques. Puis possibilité de faire des parties."

Tous les mercredis, sauf le 1er et 8 mai, à 15h

Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36



## projet participatif inclusif & citoyen

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CONVIVIALE « MARCHÉ PLAISIR »

Avec les bénévoles de Part'Âges

L'objectif ? vous aidez à prévenir les conséquences de l'avancée en âge. Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres proposée à Mordelles, à sa mesure, pour la nature, le plaisir, la santé.

Tous les jeudis, sauf le 30 mai de 10h à 11h

Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.  
Durée : 3/4h à 1h - Départ : à La longère de Mordelles  
Prévoir des chaussures adaptées.  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36



**JEUDIS  
23 MAI  
ET 27 JUIN  
DE 12H À 14H**

## AMIS'DI PASSEZ À TABLE AVEC PART'ÂGES

### REPAS CONVIVIALITÉ LA LONGÈRE DU CIAS - PART'ÂGE

Venez découvrir ce nouveau rendez-vous mensuel avec l'équipe de La Longère et les bénévoles de l'association Part'Âge !

Sortez de chez vous le temps d'un repas préparé par la cuisine centrale et venez partager un moment de convivialité à La Longère du CIAS.

**Rendez-vous à 12h ,  
à la Longère de Mordelles**

11,40 € / participant  
Renseignements et inscriptions auprès  
de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## projet participatif inclusif & citoyen

### RENDEZ-VOUS JEUX, OÙ LE « JE » DEVIENS DU « NOUS »

Animé par Bernadette Polet, bénévole de Part'Âges

Chaque mois les amateurs de jeux de société se réunissent à la Longère, où chacun est libre de proposer son jeu, rien que pour le plaisir de jouer, d'en découvrir de nouveaux ou pour les redécouvrir. Un moment d'ons de partage animé par Arsène & Bernadette Polet, amis bénévoles de la Longère.

Les mercredis 22 mai & 26 juin de 14h3 à 17h

Ouvert à tous, pour un moment convivial, pour apprendre à se connaître tout en s'amusant.



## projet participatif inclusif & citoyen

### RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE, ÉCHANGES & CONSEILS INFORMATIQUE

Animé par Philippe Amiot, bénévole de Part'Âges

Un moyen pour participer à la lutte contre « la fracture numérique », en s'adaptant individuellement aux besoins, au rythme d'apprentissage, au matériel de chacun ; venez avec votre ordinateur, ou votre tablette...

Les mercredis 22 mai & 26 juin, de 15h à 17h



## projet participatif inclusif & citoyen

### RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

Animé par Jean Carret et catherine Rosembruch, bénévoles de Part'Âges

Pour se lancer à la recherche de vos racines. Lors de cet atelier vous aurez accès de votre ordinateur portable aux archives départementales, et sous les conseils avisés de nos experts des pistes vous seront données pour construire votre arbre généalogique.

Les mardis 21 mai & 18 juin, de 14h30 à 17h

Attention activité passionnante mais aussi chronophage



Retrouvez le détail des dates des différents ateliers et événements dans la partie agenda du programme en p. 17

**Prévention sénior  
dimension sociale  
environnementale  
60 ans et +**

## LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

### 2 CYCLES NUMÉRIQUES POUR SÉNIORS

#### À MORDELLES



#### NOUVEAU CYCLE « SENIORS'ORDI » STAGE DE PERFECTIONNEMENT

*Animé par Gaëlle Fresnel, médiatrice numérique de l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)*

Vous êtes déjà initiés à l'utilisation de votre ordinateur et vous souhaitez revoir les apprentissages du cycle d'initiation et/ou des notions de base et approfondir vos pratiques, maîtriser encore un peu plus les logiciels pour l'utilisation de vos dossiers, navigation sur Internet, gestion de votre messagerie (mail)....ce stage est pour vous !



Places limitées à 6 personnes- sur inscription- venez avec votre ordinateur...

Tarif : 20€/pers pour l'ensemble d'un cycle de 8 séances

Le paiement des 20€ se fait par chèque à l'ordre de l'OPAR

Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

Tous les mardis du 7 mai au 25 juin,  
de 14h à 16h ,  
à La Longère du CIAS à Mordelles

#### À CHAVAGNE



#### NOUVEAU CYCLE « PIXELS : NUMÉRIQUE ET SÉNIORS » ATELIER APPRENTISSAGE TABLETTES NUMÉRIQUES

*Animé par Electroni[k] et 2 médiatrices numériques*

Vous avez plus de 60 ans ?

Venez-vous initier à la tablette numérique lors d'un cycle de 5 ateliers de 2h30.

Au cours des séances, dans une ambiance conviviale, vous apprendrez à vous servir d'une tablette numérique, naviguer sur internet, communiquer avec vos proches, utiliser une boîte mail, télécharger une application et réaliser un album photo personnalisé.

Electroni[k] apporte des tablettes numériques.

Si vous en avez, n'hésitez pas à venir avec les vôtres !



Places limitées à 10 personnes- sur inscription

Tarif : 10€/pers pour l'ensemble d'un cycle de 5 séances

Le paiement des 10€ se fait par chèque à l'ordre d'Electroni[k]

Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

Tous les mardis du 21 mai au 18 juin,  
de 14h à 16h30,  
à la salle Entre Deux Rives à Chavagne

## LES CAUSERIES DU JEUDI À LA LONGÈRE DU CIAS, À MORDELLES TOUS LES JEUDIS À 15H00

Ouvert à tous et gratuit.

- \* **9 mai** : « L'Art pour bien vieillir avec le Théâtre d'impro »  
avec les comédiens de la compagnie La Morsure, son président Dr Yann Marie et la compagnie « les Ephémères ».
- \* **16 mai** : ARDOIZ, la tablette simplifiée pour les Séniors  
avec l'équipe de l'agence postale de Pacé.
- \* **23 mai** : « La retraite, meilleure période de la vie ? »  
table ronde animé par La Longère avec des représentants d'associations locales et une start up pour développer l'activité professionnelle des séniors.
- \* **6 juin** : «La surcharge du foie»  
par Anne Françoise Quéguiner, docteur en Pharmacie, diplômée en Nutrition et Micronutrition.
- \* **13 juin** : «Les clés d'un logement facile à vivre»  
avec l'association SOLIHA pour objet l'amélioration des conditions d'habitat en Ille et Vilaine des populations défavorisées, fragiles et vulnérables ou à revenus modestes.

Les causeries  
du jeudi

Jeudi 9 mai, de 15h à 17h

« L'ART POUR BIEN VIEILLIR  
AVEC LE THÉÂTRE D'IMPRO »

Animée par les comédiens de la compagnie La Morsure et la compagnie « les Ephémères ».

L'improvisation c'est le théâtre sans filet... celui qui se fait en liberté, sans texte et sans mise en scène. Le participant aux ateliers « théâtre d'impro » guidé par la professionnelle-comédienne devient à la fois auteur, metteur en scène et comédien de ses histoires. L'improvisation est une des méthodes des plus efficaces pour éveiller l'imagination, acquérir la capacité d'action immédiate dans une situation donnée et lâcher prise. C'est aussi et avant tout une pratique source de plaisir, d'invention et de complicité avec ses partenaires. Ce rendez-vous convivial nous permettra d'échanger autour de ce projet tout en découvrant l'exposition photos de Yann Marie et Marie Le Mauff, sur le spectacle MEMORI.

Gratuit et ouvert à tous  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Les causeries  
du jeudi

Jeudi 16 mai, de 15h à 17h

## « LES TABLETTES » ARDOIZ DE LA POSTE

Animé par l'équipe de l'agence postale de Pacé.

La tablette ARDOIZ est une tablette simplifiée spécialement conçue pour les Séniors, qui comprend toutes les fonctionnalités classiques d'une tablette, envoi/réception de courriers électroniques, envoi et partage de photos et vidéos pour garder le contact avec ses proches, se divertir grâce à ses jeux ludiques et rester informé par une actualité mise à jour quotidiennement. Tablette intuitive, elle bénéficie de boutons faciles d'accès, taille des caractères réglable, lecture audio... Son installation à domicile, effectuée par un Postier, facilite sa mise en route et l'assistance téléphonique gratuite rassure tout utilisateur au quotidien.

Gratuit et ouvert à tous  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Les causeries  
du jeudi

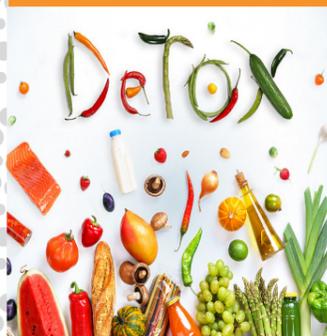
Jeudi 23 mai, de 15h à 17h

« LA RETRAITE,  
MEILLEURE PÉRIODE DE LA VIE ? »

Animé en table ronde par les associations locales et la start-up «Senext».

Notre sentiment de bien-être serait à son apogée à l'âge 70 ans ! Se sentir utile et maintenir un lien social, deux composants essentiels pour vivre une retraite heureuse... Pour certains d'entre nous le bénévolat peut y contribuer, et pour d'autres l'idée de reprendre une activité rémunérée afin de valoriser son expérience et compléter ses revenus arrive à point nommé. Pour illustrer cette causerie autour d'une table ronde : 2 associations (Part'Agés - association de soutien contre l'isolement des âgées et des aidants familiaux) et Culture Manuelle et Technique et une jeune startup rennaise (Senext) viendront vous faire découvrir comment elles permettent à des retraités de rester actifs et s'épanouir dans cette nouvelle période de vie.

Gratuit et ouvert à tous  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Les causeries  
du jeudi

Jeudi 6 juin, de 15h à 17h

## « LA SURCHARGE DU FOIE »

Animée par Anne Françoise Quéguiner, docteur en Pharmacie, diplômée en Nutrition et Micronutrition.

Le foie nous sert à détoxifier notre organisme et à éliminer les toxines. Comment marche-t-il? Comment optimiser la détoxification par l'alimentation? Quels grands coupables de notre surcharge hépatiques. Cures de detox et ses bienfaits.

Gratuit et ouvert à tous  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Les causeries  
du jeudi

Jeudi 13 juin, de 15h à 17h

« LES CLEFS D'UN LOGEMENT  
FACILE À VIVRE »

Animée par l'association SOLIHA.

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

SOLIHA, l'association qui a pour objet l'amélioration des conditions d'habitat en Ille et Vilaine des populations défavorisées, fragiles et vulnérables ou à revenus modestes en habitat individuel ou en copropriété, et revitaliser les bourgs et quartiers dégradés.

Gratuit et ouvert à tous  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

La Longère du CIAS sera fermée  
les 1<sup>er</sup>, 8, 30 et 31 mai

## Jeudi 2 mai

9H00 - 12H00

CYCLE "BIEN-ÊTRE  
DES AIDANTS"

à La Longère du CIAS

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

## Vendredi 3 mai

14H30 - 16H30

## "CAFÉ DES AIDANTS"

avec Céline ROUALDES  
et Valérie CHAUSSEPIED  
à La Longère du CIAS

(exceptionnellement fermé au grand public)



14H30 - 15H30

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 7 mai

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

## ATELIER SÉNIORS'ORDI

Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 9 mai

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU  
JEUDI "THÉÂTRE  
D'IMPRO & MEMORI"

à La Longère du CIAS

## Vendredi 10 mai

14H30 - 15H30

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 14 mai

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

## ATELIER SÉNIORS'ORDI

Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

13H30 - 18H00

FORUM SANTÉ  
MANGER, BOUGERau Sabot d'Or  
Le Pont Hazard à Saint-Gilles

## Mercredi 15 mai

10H00 - 11H00

THÉÂTRE  
D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

11H00 - 12H00

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)  
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

## ATELIER JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 16 mai

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI  
"TABLETTE ARDOIZ"avec l'agence postale de PACÉ  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 17 mai

14H30 - 15H30

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 21 mai

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H30

ATELIER PIXELS  
TABLETTE NUMÉRIQUEavec Electroni[k]  
Salle Entre deux rives à Chavagne

14H00 - 16H00

## ATELIER SÉNIORS'ORDI

Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

## GÉNÉALOGIE

à La Longère du CIAS

## Mercredi 22 mai

11H00 - 12H00

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)  
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

## ATELIER JEUX D'ÉCHECS

avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H30

## ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Bernadette POLET  
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

ÉCHANGES ET CONSEILS  
INFORMATIQUESavec Philippe AMIOT  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 23 mai

10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

12H00 - 14H00

**REPAS CONVIVALITÉ  
LA LONGÈRE DU CIAS /  
PART'ÂGES**

avec les bénévoles Part'âges



15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI  
"LA RETRAITE, MEILLEURE  
PÉRIODE DE LA VIE ?"**avec associations locales et SENEXT  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 24 mai

10H30 - 13H30

**ATELIER  
"RÉGAL' & VOUS"**avec les bénévoles de Part'âges  
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 28 mai

10H30 - 11H30

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

## Mardi 4 juin



14H00 - 16H30

**ATELIER PIXELS  
TABLETTE NUMÉRIQUE**avec Electroni[k]  
Salle Entre deux rives à Chavagne

14H00 - 16H00

**ATELIER SÉNIORS'ORDI**Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 5 juin

11H00 - 12H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 3)  
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**ATELIER JEUX D'ÉCHECS**avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 6 juin

9H00 - 12H00

**CYCLE "BIEN-ÊTRE  
DES AIDANTS"**

à La Longère du CIAS



10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI  
"LES DÉTOX DU FOIE"**avec Anne-Françoise QUEGUINER  
à La Longère du CIAS

## Mardi 28 mai

11H00 - 17H00

**SORTIE AUX JARDINS  
DE BROCÉLIANDE"**avec les bénévoles Part'âges  
Départ de La Longère du CIAS

14H00 - 16H30

**ATELIER PIXELS  
TABLETTE NUMÉRIQUE**avec Electroni[k]  
Salle Entre deux rives à Chavagne

14H00 - 16H00

**ATELIER SÉNIORS'ORDI**Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 29 mai

10H00 - 11H00

**THÉÂTRE D'IMPRO**avec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

11H00 - 12H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 3)  
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**ATELIER JEUX D'ÉCHECS**avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

## Mardi 4 juin

10H30 - 11H30

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 7 juin

14H30 - 16H30

**"CAFÉ DES AIDANTS"**avec Céline ROUALDES  
et Valérie CHAUSSEPIED  
à La Longère du CIASCafé des  
aidants®

(exceptionnellement fermé au grand public)

14H30 - 15H30

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 11 juin

10H30 - 11H30

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H30

**ATELIER PIXELS  
TABLETTE NUMÉRIQUE**avec Electroni[k]  
Salle Entre deux rives à Chavagne

14H00 - 16H00

**ATELIER SÉNIORS'ORDI**Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 12 juin

10H00 - 11H00

**THÉÂTRE D'IMPRO**avec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 12 juin

11H00 - 12H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 3)  
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**ATELIER JEUX D'ÉCHECS**avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 13 juin

10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI  
"LES CLÉS D'UN LOGEMENT  
FACILE À VIVRE"**avec SOLIHA  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 14 juin

14H30 - 15H30

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 18 juin

10H30 - 11H30

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 21 juin

10H30 - 13H30

**ATELIER "RÉGAL' & VOUS"**avec les bénévoles de Part'Âges  
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Mardi 25 juin

10H30 - 11H30

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

11H00

**SORTIE  
À SAINT MALO**avec les bénévoles de Part'Âges  
départ de La Longère

14H00 - 16H00

**ATELIER SÉNIORS'ORDI**Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 26 juin

10H00 - 11H00

**THÉÂTRE D'IMPRO**avec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 26 juin

11H00 - 12H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 3)  
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**ATELIER JEUX D'ÉCHECS**avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H30

**ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ**avec Bernadette POLET  
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**ÉCHANGES ET CONSEILS  
INFORMATIQUES**avec Philippe AMIOT  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 27 juin

10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

12H00 - 14H00

**REPAS CONVIVALITÉ  
LA LONGÈRE DU CIAS**

avec les bénévoles Part'Âges



## Vendredi 28 juin

14H30 - 15H30

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 1)  
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

**ATELIER SOPHROLOGIE**avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

# les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## VIE LOCALE



### PRÉPARATION CHASSE AUX TRÉSORS DU 26 JUIN

Avec Morgane **POUCHAIN**, animatrice-coordinatrice

Rendez-vous avec les animateurs de l'accueil de loisirs de Chavagne pour préparer la chasse aux trésors du 26 juin.  
A vos idées !

Jeudi 2 mai, à 14h

Salle de Convivialité de la Maison Helena  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## PRÉVENTION SANTÉ



Tous les vendredis,  
du 3 mai au 28 juin,  
de 10h à 11h

### GYM BIEN-ÊTRE

Avec Babeth **BRAUD** de Rythme & Mouv'

Rendez-vous avec Babeth pour participer à l'activité gym bien-être qui vous sera proposée chaque vendredi matin. L'objectif de cette activité : bouger, se faire plaisir, se faire du bien à la tête et au corps. Spécialisée en activité physique adaptée, Babeth vous accompagne quel que soit votre niveau et vos difficultés physiques.

Salle de Convivialité de la Maison Helena  
Sur inscription, places limitées à 10 personnes  
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## VIE LOCALE



Samedi 4 mai,  
à partir de 10h

### PLANTATION, SEMIS, ENTRETIEN

Avec Chavagne Jardins

Le rendez-vous du 1er samedi du mois en matinée. Pour le plaisir de rencontrer les autres jardiniers, échanger des savoirs et savoirs-faire, faire ensemble et de prendre soin de la parcelle en commun

Aux jardins partagés  
Pour les 10 personnes participant au projet jardin  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## CRÉATIVITÉ



Tous les lundis,  
à partir de 14h30

### CRÉA PLAISIR

Avec Martine **FIN** et Elisabeth **SCIERS**, bénévole de Part'Âges

Rendez-vous hebdomadaire entre résidents pour bricoler, créer, échanger et se faire plaisir.  
Couture, peinture, bricolage, loisirs créatifs. Tout est possible ! Selon vos envies et vos disponibilités !  
Elisabeth SCIERS sera en soutien dans la réalisation de vos créations les lundis 20 mai et 17 juin.

Salle de la Convivialité de la Maison Helena  
Renseignements auprès de Martine Fin,  
résidente Maison Helena

# les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## CONVIVIALITÉ



Tous les lundis,  
à partir de 14h30

### JEUX PLAISIR

Avec Gérard **HARDY**

Rendez-vous hebdomadaire entre résidents pour jouer et échanger. Belote mais pas que... Chacun est libre de faire découvrir et partager ses jeux.

Salle de la Convivialité de la Maison Helena  
Renseignements auprès de Gérard Hardy,  
résident Maison Helena

## PROJET INCLUSIF ET CITOYEN



Tous les mardis,  
de 10h à 11h

### MARCHE PLAISIR

Avec André **LEBRETON**, bénévole de Part'Âges.

Rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique. L'objectif ? Vous aider à prévenir les conséquences de l'avancée en âge. Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres, à Chavagne, avec un bénévole de Part'Âges.  
Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Durée : 3/4h à 1h00 - Prévoir des chaussures adaptées.  
Départ : Dans le hall d'entrée de la Maison Helena à Chavagne.  
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## CONVIVIALITÉ



Jeudi 9 mai,  
de 15h à 16h30

### ORGUE DE BARBARIE & CHANSONS FRANÇAISES

Avec Mariolène, bénévole de Part'Âges

Venez fredonner des airs des années 20 aux années 70 avec Mariolène et son Orgue de Barbarie au cours d'une après-midi conviviale.  
N'hésitez pas à amener vos carnets de chants si vous en avez !

Salle de la Convivialité de la Maison Helena  
Renseignements auprès de Gérard Hardy,

## AIDE À LA MOBILITÉ



Mardis 14 & 28 mai et  
11 & 15 juin

### TRANSPORT COURSES CHAVAGNE-MORDELLES

Vous n'avez pas de véhicule ? Vous souhaitez aller faire vos courses avec d'autres résidents ?

Tous les 15 jours, un minibus vous conduit au Super U de Mordelles  
(pas d'accompagnement pendant les courses : transport uniquement)

Places limitées à 8 personnes  
Départ Maison Helena 14h00 vers le SUPER U  
Départ du SUPER U 15h30 vers la Maison Helena  
Ouvert à tous les résidents / Priorité aux personnes non véhiculées  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

# les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## VIE LOCALE



Mercredi 15 mai,  
à 13h30

## JEUX EXTÉRIEURS AVEC LES ENFANTS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS

Avec Morgane **POUCHAIN**, animatrice-coordinatrice



Nous vous invitons à partager un après-midi jeux extérieurs avec les enfants de l'accueil de loisirs de Chavagne. Boules, molkky, jeux géants : de quoi s'amuser en toute jovialité et convivialité.

Départ 13h30 de la Maison Helena (à pieds)  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## PRÉVENTION SANTÉ



Jeudi 16 mai,  
de 10h à 12h30

## SÉANCE DÉCOUVERTE DE SHIATSU

Avec Laura **PHILIPPOT**, thérapeute et praticienne en shiatsu

Laura Philippot, praticienne shiatsu vous invite à venir découvrir cette technique de bien-être lors d'une matinée à la maison Helena. Des soins pour la détente seront proposés sur chaise d'une durée de 15 à 20 min environ. Qu'est-ce que le shiatsu ? Un soin d'équilibre énergétique issu du Japon il s'effectue par des pressions manuelles adaptées sur les méridiens et points d'acupuncture. Il aide à libérer les tensions et remettre la circulation du corps en mouvement pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Salle de Convivialité de la Maison Helena  
Sur inscription uniquement, places limitées à 5 personnes - créneau de 30 min  
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## CRÉATIVITÉ



Jeudi 16 mai,  
de 14h à 15h30

## ART FORAL

Avec Vanessa **RENAULT MASSOT**, fleuriste

Venez vous initier à l'art floral dans la joie et la bonne humeur. Détente et créativité seront au rendez-vous. Végétaux et matériel prévus par l'intervenante.

Salle de la Convivialité de la Maison Helena  
Sur inscription uniquement, places limitées à 5 personnes  
Renseignements à La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## JEUX

## QUIZZ

Avec Ophélie **VILARD**, bénévole DE Part'âges

Venez participer à notre quizz afin de partager votre culture tout en échangeant vos connaissances et vos souvenirs en toute convivialité.

Le mercredi 22 mai : Le juste prix  
Le jeudi 6 juin : Les bienfaits de la nature  
Le 20 juin : Mini-jeux



Mardi 22 mai,  
Jeudis 6 & 20 juin  
de 15h00 à 16h30

Salle de Convivialité de la Maison Helena  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

# les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## PRÉVENTION SANTÉ & CONVIVIALITÉ



Jeudi 23 mai et  
mardi 18 juin  
de 10h30 à 12h30

## ATELIER « CUISINE & SAVOIR »

Avec Rozenn **DUBREIL** suivi d'un repas partagé

Se faire plaisir de manière simple et équilibrée est possible. Aussi nous vous proposons, de venir participer à un atelier cuisine à partir de recettes équilibrées et savoureuses sur les conseils d'une diététicienne. Moment de convivialité assuré, venez vous régaler en bonne compagnie !

Le jeudi 23 mai : Tarte aux légumes nouveaux et quiche à la galette  
Le mardi 19 juin : Pause déjeuner, pique-nique à préparer ensemble

Dans la Salle de Convivialité de la Maison Helena  
Places limitées à 12 pers - sur inscription  
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## VIE DE LA MAISON



Jeudi 23 mai  
à 14h30

## QUELQUES CLÉS POUR COMMUNIQUER ET VIVRE ENSEMBLE

Animée par Alice **LE GUIFFANT**

Dans le cadre du projet de vie de la Maison Helena, nous vous proposons quelques clefs pour communiquer avec vos voisins, vos amis, vos familles et d'échanger sur les valeurs importantes pour vous au sein de la Maison Helena.

Dans la salle de convivialité à la Maison Helena  
Ouvert à tous les résidents !  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## SORTIE



Mercredi 29 mai,  
Départ à 13h30 de la Maison Hélène

## SORTIE BOWLING À LA MÉZIÈRE

A vous de jouer...1, 2, 3, balancer la boule d'arrière en avant, avancer de cinq pas, lâcher enfin la boule, qui roule sur le plancher huilé de la piste... La boule tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et suit une trajectoire et d'un battement de cœur plus tard, la piste est débarrassée de ses quilles...Bravo !!!

Sur inscription, places limitées  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## VIE LOCALE



Samedi 1er juin,  
à partir de 10h

## PLANTATION, SEMIS, ENTRETIEN

Avec Chavagne **Jardins**



Le rendez-vous du 1er samedi du mois en matinée. Pour le plaisir de rencontrer les autres jardiniers, échanger des savoirs et savoirs-faire, faire ensemble et de prendre soin de la parcelle en commun

Aux jardins partagés  
Pour les 10 personnes participant au projet jardin  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

# les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## VIE DE LA MAISON



Mercredi 5 juin  
de 9h30 à 17h

### PERMANENCE PROJET DE VIE ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Animée par Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

Ce sera l'occasion pour vous de rencontrer un membre de l'équipe de la Longère et d'échanger sur le projet de vie et les activités. Sur rendez-vous, nous ferons le point sur vos demandes individuelles.

Dans la salle de convivialité à la Maison Helena ou à votre domicile  
Renseignements et prise de rendez-vous auprès de  
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## VIE DE LA MAISON



Mercredi 5 juin  
de 14h30 à 16h30

### COMMISSION ACTIVITES - Les sorties d'été

Animées par Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

Programmons les sorties de cet été ! L'équipe de la Longère vous propose un temps d'échanges afin de faire le bilan sur les activités passées et réfléchir ensemble à la programmation des activités à venir.

Dans la salle de convivialité à la Maison Helena  
Renseignements auprès de  
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

## SORTIE



Mercredi 19 juin,  
Départ à 9h00 de la Maison Hélène

### SORTIE EN BORD DE MER ! Inter-Maisons Helena

Avec l'équipe de La Longère

C'est bientôt l'été. L'équipe de la Longère vous propose de prendre un bon bol d'air à la mer avec des résidents d'autres Maisons Helena du secteur. Voyage d'une journée : destination le Golfe du Morbihan. Au programme : traversée du golfe au départ de Port Navalo (le matin) - escale sur l'Île aux moines (pour y passer une partie de la journée)

Départ de La Maison Helena à 9h00. Retour fin d'après-midi  
Sur inscription, pique-nique à prévoir par les participants  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## VIE LOCALE



Mercredi 26 juin  
à 13h30

### RENCONTRE AVEC LES ENFANTS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS Chasse aux trésors et Boum !

Avec Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

Une chasse aux trésors sera menée dans le bourg de Chavagne jusqu'à la Maison Helena, où l'on fêtera la dernière rencontre de l'année, en attendant de se retrouver après les grandes vacances.

Départ 13h30 de la Maison Helena (à pieds)  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

# PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## Jeudi 2 mai

14H00 - 16H00

PRÉPA CHASSE AUX TRÉSORS  
DU 26 JUIN  
à la Maison Helena

## Vendredi 3 mai

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE  
avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Samedi 4 mai

10H00 - 12H00

PLANTATION, SEMIS,  
ENTRETIEN

Aux jardins partagés  
au pied de La Maison Helena

## Lundi 6 mai

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR  
avec Martine Fin  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR  
avec Gérard Hardy  
à la Maison Helena

## Mardi 7 mai

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR  
avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

## Jeudi 9 mai

15H00

ORGUE DE BARBARIE  
avec Mariolène  
à la Maison Helena

## Vendredi 10 mai

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE  
avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 13 mai

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR  
avec Martine Fin  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR  
avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Mardi 14 mai

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR  
avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES  
Départ de la Maison Helena

# PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

**Mercredi 15 mai**

14H00

**JEUX EXTÉRIEURS  
AVEC LES ENFANTS DU  
CENTRE DE LOISIRS**  
Départ 13h30 de la Maison Helena

**Jeudi 16 mai**

10H00

**DÉCOUVERTE SHIATSU**  
avec Laura PHILIPPOT  
à la Maison Helena

14H00

**ART FLORAL**  
avec Vanessa RENAULT MASSOT  
à la Maison Helena

**Vendredi 17 mai**

10H00 - 11H00

**GYM BIEN-ÊTRE**  
avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

**Lundi 20 mai**

14H30 - 16H30

**JEUX PLAISIR**  
avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

**CRÉA PLAISIR**  
avec Martine FIN  
à la Maison Helena

**Mardi 21 mai**

10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**  
avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

**Mercredi 22 mai**

15H00

**QUIZZ  
"LE JUSTE PRIX"**

avec Ophélie Vilard  
à la Maison Helena

**Jeudi 23 mai**

10H30 - 12H30

**ATELIER CUISINE  
"TARTES AUX LÉGUMES"  
"QUICHE À LA GALETTE"**

avec Rozenn DUBREUIL  
à la Maison Helena

14H30

**CLÉS POUR COMMUNIQUER  
ET VIVRE ENSEMBLE**  
à La Maison Helena

**Vendredi 24 mai**

10H00 - 11H00

**GYM BIEN-ÊTRE**  
avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

**Lundi 27 mai**

14H30 - 16H30

**JEUX PLAISIR**  
avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

**CRÉA PLAISIR**  
avec Martine FIN  
à la Maison Helena

**Mardi 28 mai**

10H00 - 10H45

**MARCHE  
PLAISIR**  
avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

**TRANSPORT  
COURSES**  
Départ de  
la Maison Helena

# PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

**Mercredi 29 mai**

13H30

**SORTIE BOWLING**

départ à 13h30  
de La Maison Helena



**Vendredi 31 mai**

10H00 - 11H00

**GYM BIEN-ÊTRE**  
avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

**Samedi 1er juin**

10H00

**PLANTATION, SEMIS,  
ENTRETIEN**  
Au pied de la Maison Helena

**Lundi 3 juin**

14H30 - 16H30

**JEUX PLAISIR**  
avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

**CRÉA PLAISIR**  
avec Martine FIN  
à la Maison Helena

**Mardi 4 juin**

10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**  
avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

**Mercredi 5 juin**

10H00 - 17H00

**PERMANENCE  
PROJET DE VIE**

avec Morgane POUCHAIN  
à la Maison Helena

14H30

**COMMISSION  
D'ACTIVITÉS :  
SORTIES D'ÉTÉ**

**Jeudi 6 juin**

15H00

**QUIZZ "LES BIENFAITS  
DE LA NATURE"**

avec Ophélie Vilard  
à la Maison Helena

**Vendredi 7 juin**

10H00 - 11H00

**GYM BIEN-ÊTRE**  
avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

**Lundi 10 juin**

14H30 - 16H30

**JEUX PLAISIR**  
avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

**CRÉA PLAISIR**  
avec Martine FIN  
à la Maison Helena

**Mardi 11 juin**

10H00 - 10H45

**MARCHE PLAISIR**  
avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

**TRANSPORT COURSES**  
Départ de la Maison Helena

**Jeudi 13 juin**

14H00

**ART FLORAL**  
avec Vanessa RENAULT MASSOT  
à la Maison Helena

# PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## Vendredi 14 juin

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 17 juin

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

### CRÉA PLAISIR

avec Martine FIN  
à la Maison Helena

## Mardi 18 juin

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

10H30

### ATELIER CUISINE "PAUSE DÉJEUNER PIQUE- NIQUE À FAIRE SOI-MÊME"

avec Rozenn DUBREUIL  
à la Maison Helena

## Mercredi 19 juin

14H30

### SORTIE JOURNÉE À LA MER

Départ de la Maison Helena



## Jeudi 20 juin

15H00

### QUIZZ "MINI JEUX"

avec Ophélie Vilard  
à la Maison Helena

## Vendredi 21 juin

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 24 juin

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

### CRÉA PLAISIR

avec Martine FIN  
à la Maison Helena

## Mardi 25 juin

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

## Mercredi 26 juin

14H00

### CHASSE AUX TRÉSORS AVEC LES ENFANTS DU CENTRE DE LOISIRS

Départ 13h30 de la Maison Helena

## Vendredi 28 juin

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

# les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Prévention sénior  
dimension sociale  
environnementale  
60 ans et +

**SUITE DES CYCLES DE PRÉVENTION  
POUR LES 60 ANS ET +,  
EN COURS JUSQU'À LA FIN DE L'ANNÉE 2019**



## SUITE DU CYCLE DE PRÉVENTION SANTÉ « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

Avec Sport pour Tous et l'association Rythme & Mouv'  
et avec Babeth Braud, Educatrice sportive spécialisée

L'objectif de ces ateliers : bouger, se faire plaisir, se faire du bien à la tête et au corps. L'animatrice vous proposera également des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis. Le tout dans une ambiance conviviale.

Durée : 1h – prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable.  
Places limitées à 15 personnes - sur inscription et prioritairement  
aux adhérents de La Longère

Tarif adhérent longère: 20€/pers pour l'ensemble du cycle  
Tarif non-adhérent longère (60 ans et +) : 60€/pers pour l'ensemble du cycle  
Renseignements et inscription auprès de  
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



Tous les mercredis, jusqu'au 26 juin, de 10h à 11h30  
à la salle du Centre administratif de Le Rheu

**NOUVEAUTÉ**

## NOUVEAU CYCLE «SENIOR-ORDI» STAGE DE PERFECTIONNEMENT

Animé par Gaëlle Fresnel, médiatrice numérique de l'OPAR

Vous êtes déjà initiés à l'utilisation de votre ordinateur et vous souhaitez revoir les apprentissages du cycle d'initiation et/ou des notions de base et approfondir vos pratiques, maîtriser encore un peu plus les logiciels pour l'utilisation de vos dossiers, navigation sur Internet, gestion de votre messagerie (mail)...ce stage est pour vous !  
Venez avec votre ordinateur...

Places limitées à 6 personnes- sur inscription  
Tarif : 20€/pers pour l'ensemble d'un cycle de 8 séances  
Le paiement des 20€ se fait par chèque à l'ordre de l'OPAR  
Renseignements et inscription auprès de  
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



Tous les jeudis, du 2 mai au 27 juin 2019  
de 14h à 16h  
à la Médiathèque l'Autre Lieu de Le Rheu

# Les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

## PROJET INCLUSIF & CITOYEN

### ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise Pellen et Nathalie Davendier, bénévole Part'Agés

Un atelier pour découvrir le plaisir de simplement jouer avec les mots, selon toutes sortes de consignes qui libèrent un monde créatif en nous, à explorer ensemble avec étonnement et souvent émerveillement.

"Nul besoin de qualités littéraires pour se lancer dans cet atelier !"

Un atelier une fois par mois.



Mercredi 29 mai et 26 juin,  
de 14h00 à 16h30

A la médiathèque l'Autre Lieu à Le Rheu  
Renseignements et inscriptions auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## PROJET INCLUSIF & CITOYEN

### C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ !

Avec Josiane Leray, bénévole de Part'Agés

Venez me retrouver et échanger, autour d'une pause-café, pour un moment de partage ! Ici on échange sourires, anecdotes et biscuits dans une ambiance conviviale !

Durée : 1h30

Au Centre Culturel et d'Activité AGORA, à Le Rheu  
Renseignements et inscription auprès de  
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



Vendredis 24 mai et 14 juin,  
de 14h30 à 16h30

## PROJET INCLUSIF & CITOYEN

### CYCLE INITIATION "MARCHE PLAISIR"

Avec les bénévoles Part'Agés

Un rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique « Marche Plaisir ». L'objectif ? Vous aidez à prévenir les conséquences de l'avancée en âge. Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres, à Le Rheu, avec les bénévoles de Part'Agés.

Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Prévoir des chaussures adaptées.

Durée : 3/4h à 1h.

Départ : à La salle des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

Renseignements et inscription auprès de  
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



tous les vendredis  
de 10h30 à 11h30

# PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

## Jeudi 2 mai

14H00 - 16H00

### " SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



## Jeudi 16 mai

14H00 - 16H00

### " SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



## Vendredi 3 mai

10H30 - 11H30

### MARCHE PLAISIR

avec bénévoles de Part'Agés  
Départ salle de l'AGORA



## Vendredi 17 mai

10H30 - 11H30

### MARCHE PLAISIR

avec bénévoles de Part'Agés  
Départ salle de l'AGORA



## Jeudi 9 mai

14H00 - 16H00

### " SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



## Mercredi 22 mai

10H00 - 11H30

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



## Vendredi 10 mai

10H30 - 11H30

### MARCHE PLAISIR

avec bénévoles de Part'Agés  
Départ salle de l'AGORA



## Jeudi 23 mai

14H00 - 16H00

### " SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



## Mercredi 15 mai

10H00 - 11H30

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



## Vendredi 24 mai

10H30 - 11H30

### MARCHE PLAISIR

avec bénévoles de Part'Agés  
Départ salle de l'AGORA



14H30 - 16H00

### C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ

avec Josiane Leray  
Salle de l'AGORA



# PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

**Mercredi 29 mai**

10H00 - 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



14H00 - 16H30

**JEUX D'ÉCRITURE**

avec Marie-Françoise Pellen  
Médiathèque l'Autre Lieu



**Mercredi 5 juin**

10H00 - 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



**Jeudi 6 juin**

14H00 - 16H00

**" SÉNIORS ORDI "**

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



**Vendredi 7 juin**

10H30 - 11H30

**MARCHE PLAISIR**

avec bénévoles de Part'Âges  
Départ salle de l'AGORA



**Mercredi 12 juin**

10H00 - 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



# PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

**Mercredi 26 juin**

10H00 - 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



14H00 - 16H30

**JEUX D'ÉCRITURE**

avec Marie-Françoise Pellen  
Médiathèque l'Autre Lieu



**Jeudi 27 juin**

14H00 - 16H00

**" SÉNIORS ORDI "**

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



**Vendredi 28 juin**

10H30 - 11H30

**MARCHE PLAISIR**

avec bénévoles de Part'Âges  
Départ salle de l'AGORA



**Jeudi 13 juin**

14H00 - 16H00

**" SÉNIORS ORDI "**

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



**Vendredi 14 juin**

10H30 - 11H30

**MARCHE PLAISIR**

avec bénévoles de Part'Âges  
Départ salle de l'AGORA



14H30 - 16H00

**C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ**

avec Josiane Leray  
Salle de l'AGORA



**Mercredi 19 juin**

10H00 - 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Rythm & Mouv'  
Salle du Centre Administratif



**Jeudi 20 juin**

14H00 - 16H00

**" SÉNIORS ORDI "**

avec Gaëlle Fresnel - OPAR  
Médiathèque l'Autre Lieu



**Vendredi 21 juin**

10H30 - 11H30

**MARCHE PLAISIR**

avec bénévoles de Part'Âges  
Départ salle de l'AGORA



Un grand merci  
à tous les bénévoles  
pour leur soutien et  
leur action  
auprès des plus fragiles.



Aide au transport



Préparation des  
événements festifs



Distribution du  
programme  
dans les 7 communes  
du CIAS à l'Ouest de  
Rennes

**Si vous souhaitez devenir bénévoles et prendre des renseignements, n'hésitez pas à contacter :**

M. René ANGOUJARD,  
Président de l'association  
Part'Âges

au 06 72 36 53 36

ou

La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

# les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS



## Soutien

### ► PROCHES

Des professionnels répondent à vos questions sur la protection juridique d'un proche.

Sur rendez-vous

au 02 30 03 95 60

tuteursfamiliaux35@stf35.fr



## Conseil

### ► ÂGE / HANDICAP

Le CLIC Noroît, destiné aux plus de 60 ans, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, apporte conseils et soutien sur les thématiques "Maintien à domicile" et/ou "Accueil en établissement".

Sur rendez-vous

au 02 99 35 49 52



Le CIAS accueille également au siège administratif les permanences de plusieurs partenaires : CDAS, CPAM, UDAF, La Plume, Mission Locale, Sortir, Korrigo, CLIC...

Sur rendez-vous CIAS

Place Toulouse-Lautrec

35310 MORDELLES

tél. 02 23 41 28 00



## Aides

### ► CULTURE / LOISIRS



La carte Sortir!, nominative et gratuite, permet de pratiquer des activités ou de voir des spectacles à tarifs préférentiels.

Renseignements

Tél. 02 23 41 28 00

Permanences auprès du service Aide sociale du CIAS, qui traite la demande pour l'obtention de la Carte SORTIR !

### ► GRATUITÉ TRANSPORTS



Carte Korrigo : dispositif de gratuité des transports (carte de bus) dans Rennes Métropole.

Renseignements

Tél. 02 23 41 28 00

Permanences au CIAS du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00.

# le café campagne



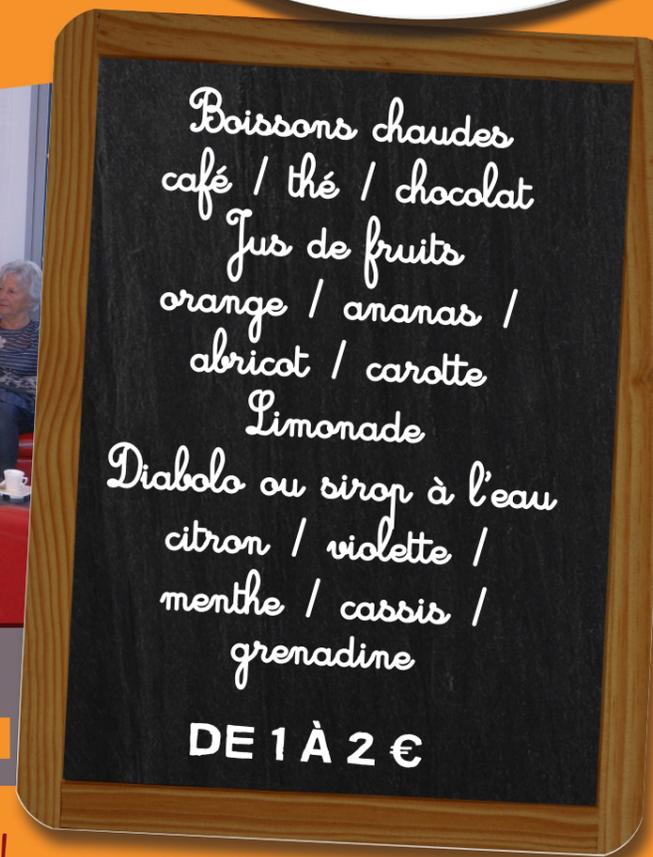
un rôle de créateur et de garant du lien social

POUR LE TEMPS D'UNE PAUSE, UN LIEU CONVIVAL ET ATYPIQUE, TENU PAR L'ÉQUIPE DES BÉNÉVOLES DE PARTÂGES.



Espace convivial où les gens s'écoutent, espace de réflexion, lieu d'information et de culture, mais avant tout lieu non-comparable, unique.

La Longère contact 02 90 02 36 36



## les équipes citoyennes



Dans le cadre de la mobilisation nationale contre l'isolement des âgés (MONALISA), nos équipes citoyennes organisent des visites de convivialité au domicile des seniors isolés.

Renseignements au CIAS au 02 23 41 28 00 ou à La Longère au 02 90 02 36 36 Site : www.monalisa-asso.fr

## CDAS

(assistantes sociales) Les mardis et jeudis, de 9h00 à 12h00 sur RDV au 02 99 27 76 41

## CPAM

Sur Rendez-vous au 3646

## UDAF

Sur Rendez-vous au 02 23 48 25 67 ou 25 55

## AGIR abcd "La Plume"

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h00 à 12h00, sans RDV Infos au 02 23 41 28 00

## le café campagne

les horaires **MARDI** 10h30 / 12h30 14h00 / 17h30 **MERCREDI** 14h00 / 17h30 **JEUDI** 14h00 / 17h30  **VENDREDI** 10h30 / 12h30 14h00 / 17h30

les horaires **MARDI** 10h30 / 12h30 14h00 / 17h30 **MERCREDI** 14h00 / 17h30 **JEUDI** 14h00 / 17h30 **VENDREDI** 10h30 / 12h30 14h00 / 17h30



# La Longère

## POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

Une adhésion est demandée pour participer aux activités et aux ateliers hebdomadaires

### **TARIFS ADHÉSIONS 2019**

Habitants des communes  
du CIAS

*Bréal-sous-Montfort, Chavagne,  
Cintré, Le Rheu, Mordelles,  
Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet*

**tarif A : 47€**

**tarif B : 55€**

**tarif C : 62€**

Habitants hors communes CIAS

**tarif A : 58€**

**tarif B : 67€**

**tarif C : 74€**

**Un certificat médical est demandé pour les activités corporelles.**

L'accès est libre au «Café-Campagne». L'entrée est gratuite, sur inscription préalable, pour les "Causeries du Jeudi".

**La réservation est conseillée pour toutes les activités et les animations proposées.**

# INFOS PRATIQUES

## NOUS CONTACTER, VOUS RENSEIGNER, VOUS INSCRIRE...

 **02 90 02 36 36**

 [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)

 [www.cias-ouest-rennes.fr/](http://www.cias-ouest-rennes.fr/)

 **Adresse :**  
**Place Toulouse Lautrec**  
**Parc du Pressoir**  
**35310 Mordelles**

# POUR SE RENDRE SUR LES SITES

Le déplacement des personnes qui ne disposent pas d'un moyen de locomotion peut être assuré par les bénévoles de Part'Âges, qui se feront un plaisir de vous accompagner et de vous faciliter l'accès aux activités.



Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes  
Pôle Gérontologie & Handicap - La Longère - [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)

Mai 2019 - Service Communication - 02 90 02 36 40 - Crédits photos : La Longère, pixabay.com, freepik.com