

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

PROGRAMME

LA LONGÈRE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

MAISON HÉLÉNA

ESPACIL - CHAVAGNE

LES AJONCS FLEURIS

LES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Mars // Avril

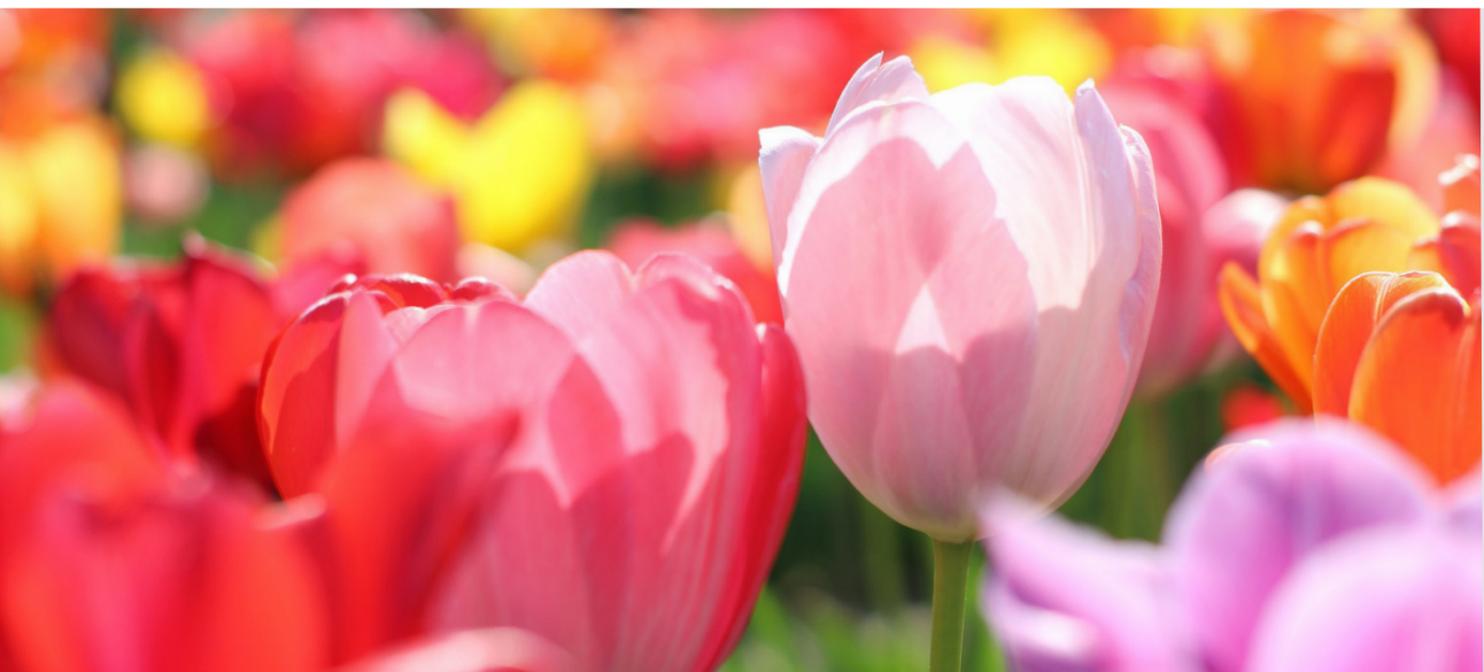
2019

Un nouveau programme pour ce début de printemps avec une grande diversité de propositions pour La Longère, de même qu'à la Maison Hélène de Chavagne et aux Ajoncs Fleuris où les activités seront délocalisées pendant un temps dans d'autres salles à proximité.

On peut y remarquer des actions destinées aux aidants familiaux, ce sujet étant à l'origine de La Longère en 2013 et restant très important à côté de toute l'activité visant plus globalement les personnes âgées souffrant d'isolement.

De plus en plus, nous nous inscrivons dans l'optique des orientations de la Conférence des financeurs visant, par des activités adaptées, à prévenir les conséquences du vieillissement en cherchant à concilier l'utile et l'agréable, en termes notamment de lien social et de convivialité.

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



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

SOMMAIRE

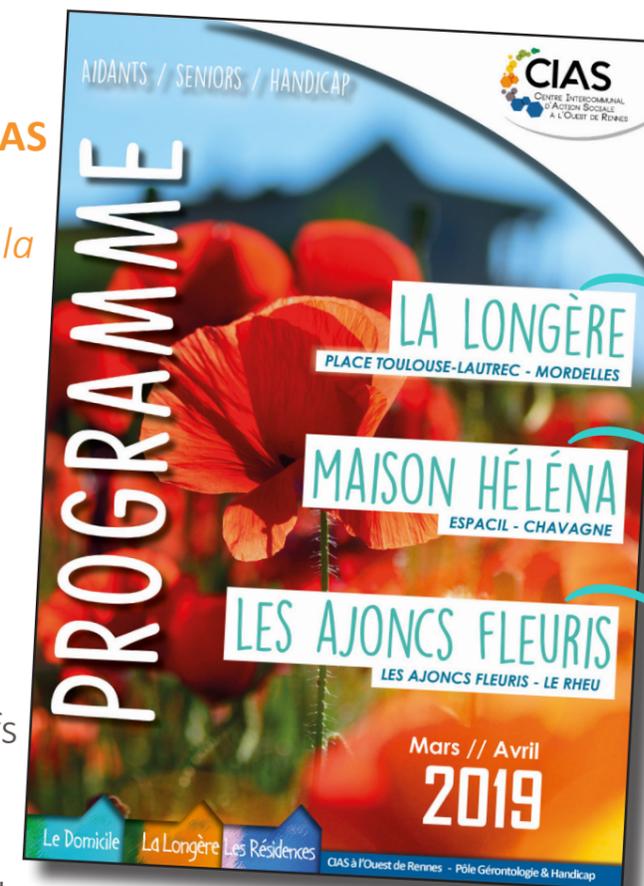
LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

- P. 4 Renouvellement adhésion
- P. 5 Les Evénements
- P. 7 Sorties
- P. 7 Activités spécifiques

Activités ouvertes à tous

- P. 10 Expo
- P. 10 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 11 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 13 Soutien aux Aidants
- P. 15 Causeries du Jeudi



P. 4
P. 24
P. 34

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

LES PAUSES DE LA MAISON HÉLÈNE

Activités réservées aux résidents de la Maison Hélène

- P. 24 Activités spécifiques
- P. 24 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

LES PAUSES DES AJONCS FLEURIS

Activités ouvertes à tous sur inscription

- P. 34 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 34 Projets inclusifs, participatifs & citoyens



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Renouvellement d'adhésion nouvelle tarification 2019



Pour cette nouvelle année 2019, le CIAS vous propose une **nouvelle grille tarifaire** qui se compose de 3 tarifs - A B C - **en fonction des ressources de l'utilisateur**, vérifiées lors de l'inscription sur justificatif (avis d'imposition de l'année précédente).

Cette proposition s'appuie sur le barème de calcul du quotient familial :

<https://impots.dispofi.fr/bareme-impot>

- **Tarif A : ressources annuelles, entre 0 et 9 964 euros**
- **Tarif B : ressources annuelles, entre 9 965 et 27 519 euros**
- **Tarif C : ressources annuelles, entre 27 520 euros et plus**

L'adhésion à la Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes est obligatoire pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé et permettre l'accès aux activités régulières de ressourcement et de prévention santé.

Elle permet de défendre nos actions en faveur du vivre ensemble, du bien-vieillir, de l'épanouissement personnel, du maintien de l'autonomie, de l'inclusion, de la lutte contre l'isolement, de la citoyenneté.

L'adhésion à la Longère s'adresse prioritairement aux personnes âgées en perte d'autonomie, isolées et à leurs proches-aidants.

Le certificat médical est nécessaire pour participer aux ateliers physiques et corporels.

	Tarifs 2019		
	Tarif A	Tarif B	Tarif C
Adhésion commune CIAS	47 €	55 €	62 €
Adhésion commune hors CIAS	58 €	67 €	74 €

Renouvellement Adhésion-Longère pour le public (senior isolé & proche-aidant) :
A l'issue d'un entretien avec un membre de l'Equipe de La Longère,
dans le cadre du parcours individualisé.

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

ÉVÉNEMENTS

Le café des aidants

NOUVEAUTÉ



Le 14 mars : La causerie du Jeudi aura pour thématique,
Les Cafés des Aidants de l'Association Française des Aidants
Animée par l'Equipe Longère du CIAS & le CLIC NOROÏT.

Les Cafés des Aidants ont pour objectif de favoriser le bien-être des aidants. L'une de ses caractéristiques majeure est qu'il permet 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. Ce dispositif s'adapte à la réalité du vécu des aidants en tenant compte de la difficile conciliation entre la vie d'aidant et la vie tout court et en développant la capacité à agir des aidants, sans les assigner à leur rôle d'aidant.

Les Causeries du jeudi à La Longère du CIAS,
à Mordelles, tous les jeudis à 15h.

Le 29 mars : 1^{er} café des aidants de 14h30 à 16h30, à la Longère de Mordelles,
Animé par Céline Roualdès psychologue et Valérie Chaussepied responsable du dispositif Longère.

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



Le village des aidants

Retrouvez-nous aussi au Village des aidants
où nous tiendrons un stand.

Salle L-EVENEMENTS
Bâtiment Talenz
20 rue des Loges
35135 CHANTEPIE

Renseignements auprès de la Maison Associative de la Santé
au 02 99 53 48 82 - maisonsante@orange.fr
www.maisondelasante.com

JEUDI 7, VENDREDI 8
& SAMEDI 9 mars
2019

SALLE L-EVENEMENTS - 20 Rue des LOGES
35 - CHANTEPIE

Le
village
des aidants

Ateliers, Ciné-Débat, Conférences

ÉVÉNEMENTS

JEUDI
28 MARS
25 AVRILAMIS'DI PASSEZ
À TABLE AVEC
PART'ÂGESREPAS 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 36MERCREDI
20 MARS"RENDEZ' VOUS
CONTES"

Plus qu'un rendez-vous, une invitation pour prêter vos oreilles à quelques gens de parole pendant une heure de temps...

Ils sont 7 conteurs amateurs et souhaitent partager avec vous des histoires de différents pays,

Une initiative impulsée par Estelle Leroy dans le cadre d'un stage «Voix et conte»

Rendez-vous à 16h,
à la Longère de Mordelles

Gratuit et ouvert à tous

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

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 RESTAURANT

« LA FERME DE BEAUMONT »

Un repas une cuisine traditionnelle de qualité, sans additifs, ni conservateurs, et d'une suivie petite balade digestive dans les environs.

Mardi 19 mars, départ à 11h30

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

VISITE COMMENTÉE DE L'HORLOGE
ASTRONOMIQUE DE PLOËRMEL

& de l'Espace muséographique de La Mennais commentée par le Frère Arsène.

Pour cette sortie, n'oubliez pas votre pique-nique pour le repas du midi dans un espace d'accueil réservé à cet usage.

Mardi 30 avril, départ à 9h30

Aidants familiaux
et séniors isolés

Les mardis de 10h30 à 11h30

ATELIER TAÏ-CHI CHI-KONG

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

Le Tai-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 séniors isolésLes vendredis 22 mars &
26 avril 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

**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. Il n'y a aucun prérequis. Les exercices de sophrologie permettent de transformer les tensions inutiles ou négatives en pensées positives et constructives. Ainsi, vous dynamisez vos propres ressources. Pratiquée en groupe, elle permet d'échanger sur vos différents ressentis et expériences. Ainsi, la vie devient plus légère.

Groupe 1 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 6 & 20 mars et 10 & 24 avril, 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

Réservez votre soirée !

LA MORSURE

Notre compagnie Les Ephémères, accompagnée de la compagnie de La Morsure, donneront une représentation de leur spectacle **MEMORI**

le 28 juin au théâtre de La Paillette à Rennes

LA PAILLETTE
maison des jeunes et de la culture / théâtre

malakoff médéric humanis

**DES VISITES À DOMICILE POUR LUTTER
CONTRE LA SOLITUDE**

avec l'équipe citoyenne du CIAS : bénévoles de Part'Âges
et Volontaires en Service Civique

Depuis janvier 2015, la Longère du Centre intercommunal d'action sociale à l'Ouest de Rennes accompagne une action de bénévolat pour les visites à domicile pour les personnes âgées isolées.

Cette démarche s'inscrit dans la lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées « Monalisa »*, et vient en complémentarité des activités proposées auprès du public de La Longère du CIAS.



Aujourd'hui, huit binômes de l'équipe de bénévoles vont à la rencontre des personnes âgées vivant seules à leur domicile. Les visites des binômes, à raison d'une visite tous les quinze jours pour chaque personne visitée, sont coordonnées par l'équipe de La Longère.

Cette action participe au maintien du lien social à domicile :

« Lors de nos visites, nous discutons avec les personnes, nous les faisons rire, mais nous sommes aussi là pour leur faire connaître les activités proposées à la Longère... », explique une bénévole.



Tous les visiteurs ont été préalablement formés pour apprendre à communiquer avec les visités.

**Pour bénéficier des visites à domicile « gratuites »
par l'équipe citoyenne,
ou
rejoindre l'équipe de volontaires bénévoles,
contactez La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes : 02 90 02 36 36**

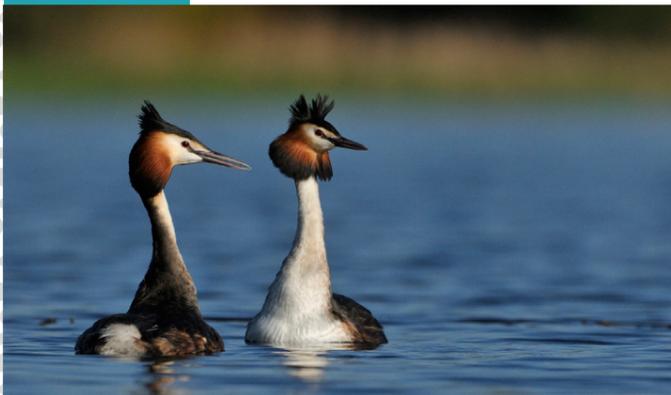
les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

EXPO

« OISEAUX DE CHEZ NOUS »

Proposée par Michel & Françoise Coquelle



Du 19 mars au 25 avril 2019

Expo photos
qui se compose de 25 photos accompagnées
de 25 tableaux scrapbooking.

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

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

NOUVEAUTÉ

projet participatif inclusif & citoyen



Les mercredis 27 mars et 24 avril,
de 14h30 à 17h30

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

Animé par Bernadette Polet, bénévole de Part'Âges

Une fois par mois, apportez vos jeux de société, venez partager vos ra-
tiques dans une ambiance conviviale, profitez du plaisir que le jeu apporte
et faire de nouvelles connaissances.

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



projet participatif inclusif & citoyen



Tous les mercredis, sauf le 17 avril à 15h

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."

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



projet participatif inclusif & citoyen



Tous les jeudis, sauf le 18 avril
de 10h à 11h

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.

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



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Prévention sénior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES
DE PRÉVENTION SANTÉ
POUR LES 60 ANS ET +

LES CYCLES
DE PRÉVENTION SANTÉ
POUR LES 60 ANS ET +

CYCLE « BIEN SOUS LA
COUETTE » - L'IMAGE DE SOI
DANS LES RELATIONS INTIMES

Animé par un psychologue de Brain Up



Brain Up est un réseau associatif national composé de
professionnels en animation de groupe, psychologie, en
gymnastique et en diététique spécialisé dans le bien vieillir
des retraités.

« Il n'y a pas d'âge pour aimer ou pour être aimé. »



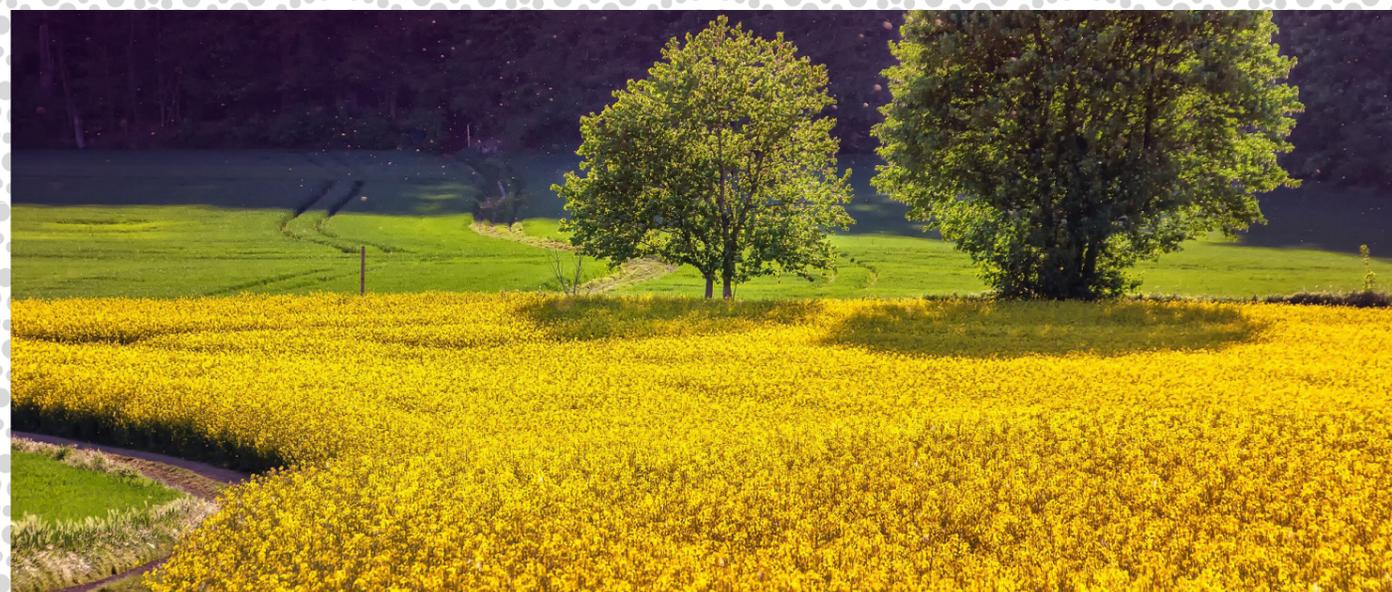
Et pourtant le rapport à l'autre, au corps, les relations apparaissent
encore trop souvent comme des sujets tabous; pouvant susciter des
interrogations, une appréhension, parfois de l'inquiétude vis-à-vis de
son partenaire mais aussi de sa propre image de soi.

Pour aborder cette thématique, nous vous proposons de participer à
un cycle de 4 séances principalement animé par un(e) psychologue.
Construite à partir d'outils simples, ludiques et interactifs, chaque
séance est un moment d'expression collective et de réflexion indivi-
duelle.

Nous adoptons une approche de non-jugement et d'écoute active
visant à valoriser l'estime de soi de chacun en toutes circonstances.»

Les mardis 5, 12 & 26 et lundi 18 mars
de 14h30 - 16h30

- Places limitées à 15 personnes -
sur inscription - Gratuit



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

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



**SUITE CYCLE
ACTIVITE PHYSIQUE
ADAPTEE ET DE
BIEN ETRE
« YOGA-PILATES »**

*Animé par l'enseignante
diplômée Nelly Gayet*

Les vendredis 1er mars, 8 mars, 15 mars, 22 mars,
29 mars de 10h30 à 11h30



**SUITE CYCLE
« SENIORS'TABLET »**

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

POUR LES INITIÉS :
Cycle de perfec-
tionnement
sur tablette



Les mardis 5, 12, 19 & 26 mars, de 14h à 16h

Retrouvez le détail des dates des ateliers de chaque cycle
dans la partie agenda du programme en p. 17

Pour les personnes qui souhaiteraient bénéficier d'un nouveau cycle
« Sénior's Ordi » ou « Sénior's Tablet » au cours de l'année 2019,
Renseignements et et pré-inscriptions auprès de La Longère du CIAS dès
maintenant au 02 90 02 36 36

SERVICES MIS EN PLACE
EN SOUTIEN AUX
Aidants



Renseignements et inscriptions :
La Longère du CIAS,
Place Toulouse Lautrec à Mordelles
☎ 02 90 02 36 36
✉ lalongere@cias-ouest-rennes.fr

**SOUTIEN INDIVIDUALISÉ POUR
L'AIDANT ET/OU L'AIDÉ :**

**temps d'échanges et d'écoute avec Céline
Roualdès, Psychologue
sur rendez-vous le vendredi après-midi.**

Un soutien pour rompre l'isolement relationnel et
social des aidants (« sortir de chez soi »), pour
exprimer librement ses difficultés quotidiennes,
entendre comment d'autres aidants ont
surmonté certaines périodes délicates, pour
prévenir l'épuisement psychologique et physique
des aidants, pour être valorisé dans son rôle
d'aidant.

Sur rendez-vous à La Longère du CIAS

**TEMPS DE RÉPIT POUR
L'AIDANT & ACCOMPAGNEMENT
POUR L'AIDÉ**

- Favoriser la participation des proches-aidants aux différentes activités proposées par La Longère du CIAS.
- Permettre la participation à certaines activités de personnes en perte d'autonomie, qui ne seraient pas en mesure de se présenter seules, sans accompagnement.

**Prestation gratuite pour l'aidant et/ou
l'aidé sur inscription par La Longère du
CIAS.**



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

Ouvert à tous et gratuit.

- * **7 mars** : Trop d'additifs dans nos assiettes : comment les repérer ?
par Rozenn Dubreil Diététicienne.
- * **14 mars** : Nouvel espace d'Ecoute et de Dialogue « Le Café des Aidants »
par l'Equipe Longère du CIAS.
- * **21 mars** : Retour sur L'assassinat de John F. Kennedy
par Gérard Hardy, un amateur passionné par «l'affaire».
- * **28 mars** : Pixels, des cycles d'ateliers de découverte du numérique
à destination des seniors par Electronik
- * **11 avril** : LE SEL : Une association basée sur l'ECHANGE et la SOLIDARITE
par Josiane Martineau-Daviau coordinatrice du SEL
- * **25 avril** : « Les oiseaux de chez nous » -diaporama-reportage animé
par Michel et Françoise Coquelle.

Les causeries du jeudi



Jeudi 7 mars, de 15h à 17h

« TROP D'ADDITIFS DANS NOS ASSIETTES : COMMENT LES REPÉRER ET CHOISIR SES ALIMENTS ? »

Animée par Rozenn DUBREIL

Aujourd'hui on entend de plus en plus parler d'aliments transformés, d'additifs, les étiquetages ne sont pas toujours facile à comprendre... alors comment s'y retrouver ? Trop longtemps négligé, la transformation des aliments par l'industrie agro-alimentaire joue un rôle certain dans l'apparition de certaines pathologies chroniques. Comment les éviter ou à quelle fréquence peuvent-ils être présents dans notre alimentation ? Nous verrons comment les repérer en apprenant à bien lire les étiquettes, ainsi que des gestes simples et faciles à mettre en place au quotidien pour bien manger.

Gratuit et ouvert à tous

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

Les causeries du jeudi

Café des
aidants®



CLIC
CLIC NOROÏT

Jeudi 14 mars, de 15h à 17h

NOUVEL ESPACE D'ECOUTE ET DE DIALOGUE, AVEC « LE CAFÉ DES AIDANTS »

Animé par l'Equipe Longère du CIAS.

En partenariat avec l'Association Française des Aidants, le Clic Noroit et La Longère du CIAS mettent en place un nouvel espace de dialogue et d'informations dédié aux aidants. Ces partenaires oeuvrent pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Avec ce nouvel outil, « le café des aidants », créé par l'Association française des aidants, va permettre à partir d'un lieu, des temps et des espaces d'information, des rencontres et d'échanges. Il sera animé par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ouvert à tous les aidants, quelque soit la pathologie de la personne accompagnée.

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 21 mars, de 15h à 17h

« LE MYTHE KENNEDY »

Animé par Gérard HARDY, un passionné amateur de cette affaire.

Le mystère demeure 50 ans après l'assassinat du 35eme président des États-Unis. Le 22 novembre 1963, John F. Kennedy est assassiné en pleine ville de Dallas. Pourquoi l'a-t-on tué ? Quels étaient les commanditaires du «coup d'état»? Qui était Oswald ? Les tueurs ? Enquête tronquée et l'après Kennedy. En support à la causerie, projection d'extraits du film «Dallas, une journée particulière».

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 28 mars, de 15h à 17h

« COMMENT LE « NUMÉRIQUE » PEUT FACILITER LE QUOTIDIEN DES SÉNIORS ? »

Animée par Laure Athéa de l'association Electroni (K).

De quelle manière les outils numériques peuvent être de véritables outils pour prévenir la perte d'autonomie au quotidien ? Comment les outils numériques peuvent-ils aider à lutter contre l'isolement ?

Dans le cadre de la SISM, le CLIC Noroit en partenariat avec le CIAS à l'Ouest de Rennes, propose une information animée sous forme d'un atelier-débat par Laure Athéa de l'association Electroni (K).

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 11 avril, de 15h à 17h

« LE SEL : UNE ASSOCIATION BASÉE SUR L'ÉCHANGE ET LA SOLIDARITÉ »

Animée par Josiane MARTINEAU-DAVIAU coordinatrice du SEL.

Le Système d'Échange Local permet d'échanger des biens, des services, des savoirs sans argent. Des exemples vous seront donnés lors de la causerie. Cela vous montrera comment cet « esprit de sel » peut dynamiser un territoire et participer à une société plus durable. L'atelier vélo gratuit et la Cabane à Dons, entre autres, en sont témoins.

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 25 avril de 15h à 17h

« LES OISEAUX DE CHEZ NOUS »

Diaporama animé par Michel & Françoise COQUELLE.

Pour compléter leur exposition photo Michel & Françoise Coquelle vous proposent un temps d'échanges à partir d'un diaporama de photos « des oiseaux de chez nous ».

Les photographies des oiseaux sont réalisées autour de chez eux à St Thurial, à quelques kilomètres de Mordelles. Comme d'autres observateurs d'oiseaux, Michel vous expliquera qu'en prenant un peu de temps et en s'armant de patience chacun peut aussi les observer, voir les photographier.

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

Vendredi 1er mars

10H30 - 11H30

ATELIER YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
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 5 mars

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ATELIER TABLETTE

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS



14H30 - 16H30

CYCLE ATELIER "BIEN SOUS SA COUETTE"

avec Brain Up
à La Longère du CIAS



Mercredi 6 mars

10H00 - 11H00

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS



Mercredi 6 mars

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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



15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



Jeudi 7 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Départ à La Longère



10H00 - 12H00

CYCLE "BIEN-ÊTRE DES AIDANTS"

avec Lionel MOAL
à La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI "TROP D'ADDITIFS DANS NOS ASSIETTES"

à La Longère du CIAS

Vendredi 8 mars

10H30 - 11H30

ATELIER YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Vendredi 8 mars

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 12 mars

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ATELIER TABLETTE

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

CYCLE ATELIER
"BIEN SOUS SA COUETTE"avec Brain Up
à La Longère du CIAS

Mercredi 13 mars

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 14 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Départ à La Longère

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
"CAFÉ DES AIDANTS"avec l'équipe de La Longère
à La Longère du CIAS

Vendredi 15 mars

10H30 - 11H30

ATELIER YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
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

Lundi 18 mars

14H30 - 16H30

CYCLE ATELIER
"BIEN SOUS SA COUETTE"avec Brain Up
à La Longère du CIAS

Mardi 19 mars

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H30

SORTIE RESTO À LA FERME
DE BEAUMONTavec les bénévoles de Part'Agés
départ de La Longère

14H30 - 15H30

BILAN CYCLE SPORT POUR
TOUS 2018avec Angélique de Part'Age
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ATELIER TABLETTE

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 20 mars

10H00 - 11H00

THÉÂTRE
D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

Mercredi 20 mars

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

16H00

CONTES DU MONDE ENTIER

avec Estelle LEROY
à La Longère du CIAS

Jeudi 21 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Départ à La Longère

10H00 - 12H00

CYCLE "BIEN-ÊTRE
DES AIDANTS"avec Lionel MOAL
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
"L'ASSASSINAT DE JFK"par Gérard HARDY
à La Longère du CIAS

Vendredi 22 mars



10H30 - 13H30

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

10H30 - 11H30

ATELIER YOGA PILATESavec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mardi 26 mars

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**CYCLE ATELIER
"BIEN SOUS SA COUETTE"**avec Brain Up
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ATELIER TABLETTEPerfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

à La Longère du CIAS



Mercredi 27 mars

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

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

15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHECavec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H30

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉavec Bernadette POLET
à La Longère du CIAS

Jeudi 28 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIRavec André LEBRETON
Départ à La Longère

12H00 - 14H00

**REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS /
PART'ÂGE**

avec les bénévoles Part'Âge



15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"LE NUMÉRIQUE ET LES
SÉNIORS"**Avec Electronik
à La Longère du CIAS

Vendredi 29 mars

10H30 - 11H30

ATELIER YOGA PILATESavec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

CAFÉ DES AIDANTSavec Céline ROUALDES
et Valérie CHAUSSEPIED
au Café Campagne

(exceptionnellement fermé au grand public)

Mardi 2 avril

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mercredi 3 avril

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHECavec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 4 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIRavec André LEBRETON
Départ à La Longère

Vendredi 5 avril

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mardi 9 avril

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mercredi 10 avril

10H00 - 11H00

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

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHECavec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 11 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIRavec André LEBRETON
Départ à La Longère

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"SEL, C'EST QUOI ?"**avec Josiane Martineau-Daviau
à Longère du CIAS

Vendredi 12 avril

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

LA LONGÈRE DU CIAS

SERA FERMÉE

DU LUNDI 15 AU LUNDI 22 AVRIL
INCLUS

Mardi 23 avril

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mardi 23 avril

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

à La Longère du CIAS



Mercredi 24 avril

10H00 - 11H00

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

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H30

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉavec Bernadette POLET
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

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

15H00 - 17H00

ATELIER JEUX D'ÉCHECavec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 25 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIRavec André LEBRETON
Départ à La Longère

Jeudi 25 avril

12H00 - 14H00

**REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS /
PART'ÂGE**

avec les bénévoles Part'Âge



15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"LES OISEAUX DE CHEZ
NOUS"**Avec Michel et Françoise COQUELLE
à La Longère du CIAS

Vendredi 26 avril

10H30 - 13H30

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

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS**Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à contacter :**M. René ANGOUJARD,
Président de l'associa-
tion Part'Âges
au 06 72 36 53 36ou
La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

Mardi 30 avril

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

9H30

**SORTIE HORLOGE
ASTRONOMIQUE DE
PLOËRMEL**avec les bénévoles de Part'Âges
départ de La Longère**Un grand merci à tous les
bénévoles pour leur soutien
et leur action
auprès des plus fragiles.**

Aide au transport

Préparation des
événements festifsDistribution du
programme
dans les 7 communes
du CIAS à l'Ouest de
Rennes

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

PRÉVENTION SANTÉ



Tous les vendredis,
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 Héléna
Sur inscription, places limitées à 10 personnes
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

VIE LOCALE



Lundi 4 mars,
à 11h00

PRÉPA RENCONTRE AVEC LES TOUT-PETITS CHAVAGNAIS

Avec Charlotte GUIBERT, animatrice du RIPAME du CIAS



Dans le cadre de la Semaine de la Petite Enfance, vous recevrez la visite des tout-petits (3 ans) chavagnais, accompagnés de leur assistantes maternelles. Retrouvons nous afin de réfléchir ensemble à comment nous les accueillerons.

Salle de Convivialité de la Maison Héléna
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, bénévoles de Part'Agés

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 25 et 29 mars.

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

CONVIVALITÉ



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

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

PROJET INCLUSIF ET CITOYEN



Tous les mardis,
de 10h à 11h



MARCHE PLAISIR

Avec André LEBRETON, bénévole de Part'Agés.

Rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique. 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 Chavagne, avec un bénévole de Part'Agés. 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 Héléna à Chavagne.
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

AIDE À LA MOBILITÉ



Mardi 5 & 19 mars et
2, 16 & 30 avril

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

VIE LOCALE



Mercredi 6 mars,
à 13h30

SORTIR À L'ACCUEIL DE LOISIRS DE CHAVAGNE - ANIMATION WII

Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice



Après la première prise de contact en février, les enfants de l'accueil de loisirs de Chavagne vous invite à découvrir leur centre aéré ainsi que de partager un moment ludique avec la Wii (console de jeux vidéos) et tester le bowling virtuel.

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

VIE DE LA MAISON



Samedi 9 mars, à 19h
dans le Journal Régional

DIFFUSION REPORTAGE FRANCE 3

L'objectif était de mettre en valeur les résidents et leur dynamisme et en quoi le concept de la Maison Helena permettait de rompre l'isolement. Plusieurs résidents (Martine Fin, Gérard Hardy, Jean-Claude Monnier, Yolande et Pierre Josse, Louis Clolus) se sont pris au jeu des interviews et ont abordé les thématiques suivantes : les activités, les motivations d'entrée à la Maison Helena, le vivre ensemble, l'aménagement des espaces communs, le logement adapté, ...).

A vos postes de télévision, sur France 3 !

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JEUX



Mardi 12 mars, jeudi 28 mars,
mardi 16 avril et mardi 30 avril
de 15h00 à 16h30/16h30

PRÉVENTION SANTÉ



Mercredi 13 mars,
à 15h00

PRÉVENTION SANTÉ & CONVIVALITÉ



Jeudi 14 mars et 11 avril,
de 10h30 à 12h30

CONVIVALITÉ



Samedi 16 mars,
à 15h00

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 mardi 12 mars : Code de la route
Le jeudi 28 mars : Retour sur l'année 2018
Le mardi 16 avril : Les expressions
Le mardi 30 avril : Les animaux



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

ATELIER D'INITIATION YOGA DU SON

Avec Laura PHILIPPOT, thérapeute et praticienne en shiatsu

Médecine vibratoire active et autonome par les sons de votre voix. L'atelier propose un éveil corporel alliant travail du souffle, ancrage et mouvement afin de pouvoir accueillir le son en soi. Une pratique permettant la régénération des cellules et l'harmonisation globale de l'être.

Salle de Convivialité de la Maison Héléna
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

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 14 mars : Hachis parmentier
Le Lundi 18 février : Blanquette de veau

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

LOTO PLAISIR

Animé par Gérard HARDY et Pierre SENCIER

Venez tenter votre chance à l'après-midi loto. De nombreux lots à gagner et sourire garanti. Participation libre et gratuite. Venez nombreux !

Salle de la Convivialité de la Maison Helena
Renseignements auprès de Gérard Hardy et Pierre Sencier

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

VIE LOCALE



Lundi 18 mars,
à 16h00

SORTIE



Mercredi 20 mars

CAUSERIE DU JEUDI



Jeudi 21 mars,
Départ 14h30
de la Maison Helena

VIE DE LA MAISON



Mardi 27 mars et 24 avril,
de 9h30 à 17h

RENCONTRE AVEC LES TOUT-PETITS CHAVAGNAIS

Avec Charlotte GUIBERT, animatrice du RIPAME du CIAS



Dans le cadre de la Semaine de la Petite Enfance, les tout-petits chavagnais viendront partager une fin d'après-midi autour du thème des 5 sens.

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

ENVIE D'UN CINÉ ?

Film, séance et cinéma à définir ensemble

Vous avez envie de passer un bon moment de détente ? Venez au Cinéma, vous libérez l'esprit et appréciez un bon film. L'Equipe de La Longère et les bénévoles Part'âges seront heureux de vous y accompagner.

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

« LE MYTHE KENNEDY »

Animé par Gérard HARDY, un passionné amateur de cette affaire.

Venez soutenir et écouter la Causerie du Jeudi animée par Gérard HARDY
à 15h, à La Longère du CIAS

Départ à 14h30 de la Maison Helena (covoiturage)
Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

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 Héléna ou à votre domicile
Renseignements et prise de rendez-vous auprès de
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

VIE DE LA MAISON



Mardi 27 mars,
de 14h30 à 16h30

COMMISSION ACTIVITES

Animées par Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

Les activités, parlons-en ! 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 Héléna
Renseignements auprès de
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

VIE LOCALE



Mercredi 3 avril
à 14h00

ACTIVITÉ BRICOLAGE - FABRICATION DE PETITES VOITURE ET TRICOT

Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice



Pour cette deuxième rencontre autour du thème « Ca roule », il vous est proposé de participer à une après-midi conviviale où chacun pourra développer sa créativité et partager ses savoirs et savoirs-faire en créant de ses propres mains des petites voitures en bois. Entraide et convivialité garanties !

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

PRÉVENTION SANTÉ



Jeudi 18 avril,
de 15h à 18h

BILAN DU CYCLE PLAISIR, SÉCURITÉ, SÉRÉNITÉ AU VOLANT

Avec l'association Brain'up

Suite du Cycle - Dernière séance

Participez à la rencontre bilan et venez tester ce que vous avez retenu de la conférence, des 3 ateliers et partager ce que cela vous a apporté.

Salle de Convivialité de la Maison Héléna
Places limitées aux personnes ayant participé au cycle en janvier et février
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

SORTIE



Mercredi 25 avril,
Départ à 13h30 de la Maison Héléna

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

PROGRAMME de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Vendredi 1er mars

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE
avec Babeth BRAUD
à la Maison Héléna

Samedi 2 mars

19H00

DIFFUSION REPORTAGE FRANCE 3

A vos postes de télévision !

Lundi 4 mars

11H00 - 12H00

PRÉPA RENCONTRE DU 21/03
à la Maison Héléna

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR
avec Martine Fin
à la Maison Héléna



14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR
avec Gérard Hardy
à la Maison Héléna

Mardi 5 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
à la Maison Héléna



14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES
Départ de la Maison Héléna

Mercredi 6 mars

14H00

SORTIE À L'ACCUEIL DE LOISIRS DE CHAVAGNE

départ à 13h30
de La Maison Héléna

Vendredi 8 mars

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE
avec Babeth BRAUD
à la Maison Héléna

Lundi 11 mars

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR
avec Martine Fin
à la Maison Héléna

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR
avec Gérard Hardy
à la Maison Héléna

Mardi 12 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
à la Maison Héléna



15H00

QUIZZ "CODE DE LA ROUTE"

avec Ophélie Vilard
à la Maison Héléna

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Mercredi 13 mars

15H00

ATELIER INITIATION YOGA DU SON

avec Laura PHILIPPOT
à la Maison Héléna

Jeudi 14 mars

10H30 - 12H30

ATELIER CUISINE "HACHIS PARMENTIER"

avec Rozenn DUBREIL
à la Maison Héléna

Vendredi 15 mars

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD
à la Maison Héléna

Samedi 16 mars

15H00

LOTO PLAISIR

avec Gérard HARDY et Pierre SENCIER
à la Maison Héléna

Lundi 18 mars

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR

avec Martine FIN
à la Maison Héléna

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
à la Maison Héléna

PROGRAMME de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Lundi 25 mars

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR

avec Elisabeth SCIERS & Martine FIN
à la Maison Héléna

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
à la Maison Héléna

Mardi 26 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à la Maison Héléna

Mercredi 27 mars

9H30 - 17H00

PERMANENCE PROJET DE VIE

9H30 - 17H00

COMMISSION D'ACTIVITÉS

avec Morgane POUCHAIN
à la Maison Héléna

Jeudi 28 mars

15H00

QUIZZ "RETOUR SUR L'ANNÉE 2018"

avec Ophélie VILARD
à la Maison Héléna

Vendredi 29 mars

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD
à la Maison Héléna

Lundi 18 mars

16H00

RENCONTRE AVEC LES TOUT PETITS

à La Maison Héléna

Mardi 19 mars

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à la Maison Héléna

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Héléna

Mercredi 20 mars

HORAIRE À DÉFINIR

SORTIE CINÉMA

départ de La Maison Héléna

Jeudi 21 mars

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI «LE MYTHE DE JFK»

départ à 14h30
de La Maison Héléna

Vendredi 22 mars

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD
à la Maison Héléna

Lundi 1er avril

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR

avec Martine FIN
à la Maison Héléna

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
à la Maison Héléna

Mardi 2 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à la Maison Héléna

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Héléna

Mercredi 3 avril

14H00

ACTIVITÉ BRICOLAGE À L'ACCUEIL DE LOISIRS DE CHAVAGNE

départ à 13h30
de La Maison Héléna

Vendredi 5 avril

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD
à la Maison Héléna

PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Lundi 8 avril

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR
avec Martine FIN
à la Maison Hélène

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR
avec Gérard HARDY
à la Maison Hélène

Mardi 9 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
à la Maison Hélène

Mardi 9 avril

14H30

JEUX
avec l'Association Familiale
de Chavagne
à la Maison Hélène

Jeudi 11 avril

10H30 - 12H30

ATELIER CUISINE
"BLANQUETTE DE VEAU"
avec Rozenn DUBREIL
à la Maison Hélène

Lundi 15 avril

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR
avec Martine FIN
à la Maison Hélène

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR
avec Gérard HARDY
à la Maison Hélène

PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Mercredi 24 avril

9H30 - 17H00

PERMANENCE
PROJET DE VIE
avec Morgane POUCHAIN
à la Maison Hélène

Jeudi 25 avril

13H30

SORTIE BOWLING
départ à 13h30
de La Maison Hélène

Vendredi 26 avril

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE
avec Babeth BRAUD
à la Maison Hélène



Mardi 16 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
à la Maison Hélène

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES
Départ de la Maison Hélène

15H00

QUIZZ
"LES EXPRESSIONS"
avec Ophélie Vilard
à la Maison Hélène

Jeudi 18 avril

15H00 - 17H00

PLAISIR, SÉCURITÉ,
SÉRÉNITÉ AU VOLANT

Salle de la Convivialité
de La Maison Hélène

Lundi 22 avril

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR
avec Martine FIN
à la Maison Hélène

Mardi 23 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
à la Maison Hélène

Lundi 29 avril

14H30 - 16H30

CRÉA PLAISIR
avec Elisabeth SCIERS & Martine FIN
à la Maison Hélène

14H30 - 16H30

JEUX PLAISIR
avec Gérard HARDY
à la Maison Hélène

Mardi 30 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
à la Maison Hélène

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES
Départ de la Maison Hélène

15H00

QUIZZ
"LES ANIMAUX"
avec Ophélie VILARD
à la Maison Hélène

les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

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



**SUITE DU CYCLE DE
PRÉVENTION SANTÉ
« ACTIVITÉ PHY-
SIQUE ADAPTÉE
POUR GARDER LA
FORME »**

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

Tous les mercredis
de 10h à 11h30
à la salle du Centre administratif
de Le Rheu



**SUITE DU CYCLE
« ATELIER NUTRITION-ÉQUILIBRE LIMENTAIRE »**

Animée par une professionnelle en diététique de Brain Up.

2 dates à retenir : Dernière séance jeudi 7 mars
+ Bilan du cycle jeudi 9 mai

Judi 7 mars, de 14h à 16h
à la salle du Centre administratif de Le Rheu

**PROJET INCLUSIF
& CITOYEN**



ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise Pellen et Nathalie Davendier, bénévoles 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 27 mars et 24 avril
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

les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

**PROJET INCLUSIF
& CITOYEN**



Vendredis 22 mars et 26 avril,
de 14h30 à 16h30

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

NOUVEAUTÉ



**PROJET INCLUSIF
& CITOYEN**



tous les vendredis
de 10h30 à 11h30

CYCLE INITIATION "MARCHÉ 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



PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Vendredi 1er mars

10H30 - 11H30

MARCHÉ PLAISIR

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



Mercredi 6 mars

10H00 - 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Jeudi 7 mars

14H00 - 16H00

" SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR
Médiathèque l'Autre Lieu



14H00 - 16H00

ATELIER NUTRITION

avec Brain Up
Centre administratif de Le Rheu



Vendredi 8 mars

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 13 mars

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



Jeudi 14 mars

14H00 - 16H00

" SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR
Médiathèque l'Autre Lieu



Vendredi 15 mars

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 20 mars

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



Jeudi 21 mars

14H00 - 16H00

" SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR
Médiathèque l'Autre Lieu



Vendredi 22 mars

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 27 mars

14H30 - 16H00

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ

avec Josiane Leray
Départ salle de l'AGORA

Mercredi 27 mars

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



14H00 - 16H00

JEUX D'ÉCRITURE

avec Marie-Françoise Pellen
Médiathèque l'Autre Lieu



PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Jeudi 28 mars

14H00 - 16H00

" SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR
Médiathèque l'Autre Lieu



Vendredi 29 mars

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 3 avril

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



Jeudi 4 avril

14H00 - 16H00

" SÉNIORS ORDI "

avec Gaëlle Fresnel - OPAR
Médiathèque l'Autre Lieu



Vendredi 5 avril

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 10 avril

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



Vendredi 12 avril

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 17 avril

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sport pour tous
Salle du Centre Administratif



Vendredi 19 avril

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



Mercredi 24 avril

14H00 - 16H00

JEUX D'ÉCRITURE

avec Marie-Françoise Pellen
Médiathèque l'Autre Lieu



Vendredi 26 avril

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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



C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ

avec Josiane Leray
Départ salle de l'AGORA

les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS

Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Soutien

► PROCHES

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

Sur rendez-vous
au 02 23 48 25 55



Conseil **CLIC NOROÏT**

► 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" (EHPAD, foyer de vie...)

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.

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^{ème} et 4^{ème} 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

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.



contact
02 90 02 36 36



CENTRE INTERCOMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
À L'OUEST DE RENNES

Boissons chaudes
café / thé / chocolat
Jus de fruits
orange / ananas /
abricot / carotte
Limonade
Diabolo ou sirop à l'eau
citron / violette /
menthe / cassis /
grenadine

DE 1 À 2 €

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 2018

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
 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

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