

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME

AIDANTS FAMILIAUX & SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ

DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Novembre // Décembre

2019

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

Belle fin d'année à La Longère du CIAS !

Avant une petite fermeture de fin d'année, le programme des mois de novembre et décembre est encore très riche, avec un grand développement des actions liées au bien-être et à la prévention santé, cela s'inscrivant dans le cadre de la loi 2015 sur l'adaptation de la société au vieillissement.

L'aide de la Conférence des financeurs et d'autres structures est précieuse dans ce contexte.

Un point à relever, la prise en compte, fin octobre, par l'Etat de la situation des aidants dans le cadre d'un plan national.

La réflexion se poursuit sur l'évaluation du projet de La Longère, incluant celle du Café Campagne qui doit s'inscrire dans le projet global, l'objectif étant de formuler cela en fin d'année.

Avec les élus des communes et du CIAS, ainsi que la direction, nous vous souhaitons une belle fin d'année 2019.

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



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

SOMMAIRE

LES ÉVÉNEMENTS

- P. 4 L'actualité du Café Campagne
- P. 5 La fête de Noël

À MORDELLES

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

- Aidants familiaux et séniors isolés**
Réservé aux adhérents de La Longère et résidents de la Maison Hélène
- P. 12 adhésion 2019
- P. 13 Sorties
- P. 14 Activités spécifiques
- P. 7 Soutien aux Aidants

Prévention Santé

- Activités ouvertes à tous sur inscription*
- P. 15 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 17 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 20 Causeries du Jeudi

DANS LES AUTRES COMMUNES DU CIAS

- Prévention Santé**
Activités ouvertes à tous sur inscription
- P. 16 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 19 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +



P. 13
P. 15
P. 29

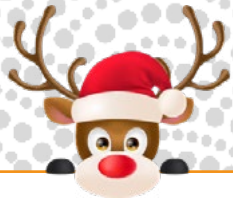
 Ce pictogramme vous informe que l'activité est réservée aux adhérents de La Longère



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !

 La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes
 



ACTUALITÉ**LE CAFÉ CAMPAGNE**

Le Café-Campagne de La Longère est un lieu atypique qui s'est inscrit dans le paysage Mordellais, et qui permet la mixité sociale et les rencontres intergénérationnelles. Cet espace favorise l'échange et la rencontre où on y vient seul ou accompagné pour se poser un moment avant de repartir vaquer à ses occupations personnelles. Les bénévoles de l'association Part'ages et l'équipe de La Longère du CIAS soucieux de garantir l'attractivité du lieu, vous proposent en novembre et décembre quelques animations :

Mardi 5 novembre

Rencontre avec l'artiste peintre, René Hattais, qui sera présent toute la journée muni de son chevalet et de sa toile pour vous présenter son art.

**Les mardi après-midi de novembre et décembre**

Les 12, 19, 26 novembre et les 3 & 10 décembre réalisation à moindre coût pour des décorations de Noël avec les bénévoles de Part'Agés Josiane, Elisabeth, Marie-Hélène et Zohra, étudiante en économie sociale et familiale.



L'équipe de La Longère du CIAS
vous souhaite à tous
de très bonnes fêtes
et
invite ses adhérents
au repas festif de fin d'année

REPAS DE NOËL
MERCREDI 18 DÉCEMBRE
À 12H30

Repas de Noël à La Longère
animé par la chanteuse **LITANA**,
interprète de la chanson Française

Les bénévoles de l'association Part'Agés
et
l'équipe de La Longère du CIAS
auront plaisir de vous servir et de partager
ce temps festif avec vous !



Participation de : 14€ (tarif comprenant le repas avec les boissons et le café, l'animation et le transport si besoin) - Places limitées – réservation obligatoire avant le 5 décembre.

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

EXPO

« « REGARD SUR LA NATURE VIVANTE ET SAUVAGE EN BRETAGNE » »

Proposée par 2 photographes amateurs, Hervé Prat et Edmond Boucard

NOUVEAUTÉ

EXPO PHOTO



L'équipe de La Longère est heureuse d'accueillir dans son espace d'expo habillé de bois, chaleureux et paisible les photos de 2 chasseurs d'images locaux passionnés par la photographie animalière et par la nature.

Hervé Prat, retraité, et photographe depuis son plus jeune âge, est d'un naturel solitaire et plutôt réservé. Qualités qui lui permettent d'arpenter à sa guise la « Verte », en silence, loin de la foule et du bruit.

Vous le reconnaîtrez peut-être au hasard d'une balade dans la campagne de Mordelles, muni de son bâton de marche et de son appareil photo.



Edmond Boucard, retraité également, et photographe animalier depuis plus de 20 ans, exclusivement de la faune animalière bretonne : oiseaux, mammifères et insectes. Si vous le croisez, il vous dira : « Il est toujours passionnant de figer les moments intimes de notre faune, si proche et pourtant si ignorée. Mais eux-mêmes se font très discrets sachant que, d'instinct, l'homme est souvent leur pire ennemi. »

Cette expo photos vous est proposée dans la salle d'activité de La Longère 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

Pour les groupes, sur réservation auprès de La Longère

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

Du 5 au 29 novembre 2019

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

Jeu **di 14 novembre de 10h30 à 12h**
Présence des photographes
pour commenter leurs photos

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

AIDANTS FAMILIAUX

Le café des aidants

Café des aidants®



Vendredis 6 décembre, 7 février et 27 mars,
de 14h30 à 16h30 à La Longère du CIAS

Le Café des Aidants pour vivre au mieux son quotidien

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?

Un temps convivial d'échanges et d'informations animé par Céline Roualdès psychologue et Valérie Chaussepied responsable du dispositif Longère.

Vendredi 6 décembre :

« Être aidant et continuer sa vie.
Quels soutiens puis-je trouver ? »

Soutien & écoute

Séance de soutien individualisé pour les proches aidants et la personne aidée.

Sur RDV le vendredi après-midi
Avec Céline ROUALDES,
psychologue, à La Longère du CIAS

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



SOUTIEN & ÉCOUTE



Séances de soutien individualisé à destination des aidants / aidés et des séniors de 60 ans et plus

Rencontre avec une psychologue professionnelle pour vous aider à :

- Exprimer librement vos difficultés quotidiennes
- Vivre plus harmonieusement avec les proches avec qui l'on est en relation
- S'informer et prévenir l'épuisement psychologique et physique
- Rompre l'isolement relationnel et social
- Trouver un mieux-être et reprendre le pouvoir sur sa vie

Accompagnement individuel et confidentiel

1ère séance gratuite

Pour les proches-aidants la personne aidée les séniors de 60 ans et +

Puis inscription à un accompagnement au sein de La Longère du CIAS



Sur RDV le vendredi après-midi
Avec Céline Roualdès, Psychologue
Contact auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



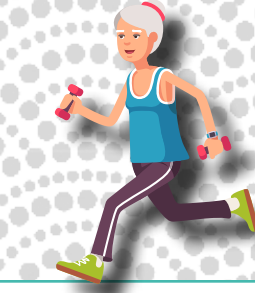
Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes
Pôle Gériatrie & Handicap - La Longère
Place Toulouse-Lautrec - 35 310 MORDELLES ☎ 02 90 02 36 36 ✉ lalongere@cias-ouest-rennes.fr

ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

ACTIONS DE PRÉVENTIONSANTÉ POUR LES 60 ANS ET + - adhérents et non-adhérents -

ACTIONS DE PRÉVENTIONSANTÉ POUR LES 60 ANS ET + - adhérents et non-adhérents -



À LA LONGÈRE À MORDELLES



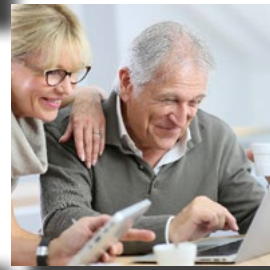
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - YOGA - PRA-TIQUES ÉNERGÉTIQUES
de novembre à janvier

À SAINT-GILLES



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
de septembre à décembre
avec Sports pour tous 35

À LE RHEU



SENIOR' ORDI PERFECTIONNEMENT
jusqu'au 12 décembre
avec l'OPAR



ATELIERS NUTRITION
« Choisir mon panier pour mon équilibre alimentaire »
de novembre à décembre



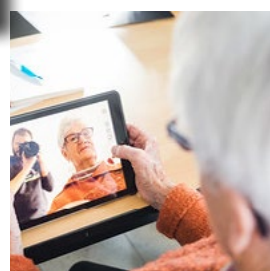
SUITE
ATELIERS MÉMOIRE PEPS Eureka avec Asept,
jusqu'au 19 novembre

À BRÉAL-SOUS-MONTFORT



ATELIERS NUTRITION
« Pourquoi manger moins de sucre ? »
de novembre à décembre

À CHAVAGNE

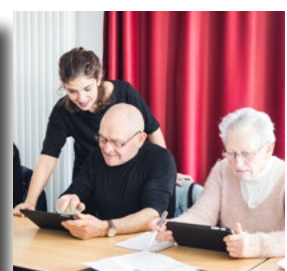


SENIOR' TABLETTE NUMÉRIQUE
PERFECTIONNEMENT
de novembre à décembre
avec l'OPAR

SUITE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AQUATIQUE
jusqu'au 5 décembre
avec l'Aqua-cité de Mordelles
(en priorité pour les adhérents de La Longère)



SUITE
SENIOR' TABLETTE NUMÉRIQUE
PERFECTIONNEMENT
jusqu'au 12 novembre
avec l'OPAR



ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

**LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES
POUR LES ADHÉRENTS DE LA LONGÈRE :**
- DE SEPTEMBRE À JUIN -

À LA LONGÈRE À MORDELLES



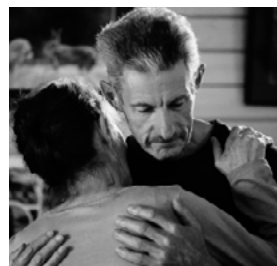
ATELIER TAI-CHI CHI-KONG
mardi
de 10h30 à 11h30

ATELIER SOPHROLOGIE
mercredi à 11h,
vendredi à 14h30 et à 16h
(en fonction des groupes)



**ATELIER CUISINE
« RÉGAL'& VOUS »**
vendredi à 10h30
(une fois par mois)

ATELIER THÉÂTRE
mercredi
de 10h à 11h30
(tous les 15 jours)



**REPAS CONVIVIALITÉ :
AMIS'DI PASSEZ À TABLE**
Un jeudi par mois
de 12h30 à 14h30

**SORTIE
« ET SI ON Y ALLAIT
ENSEMBLE »**
Une fois par mois



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**

Toujours en cours, l'adhésion 2019

Pour l'année 2019, le CIAS vous propose une grille tarifaire qui se compose de 3 tarifs - A B C - en fonction des ressources de l'usager, 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>

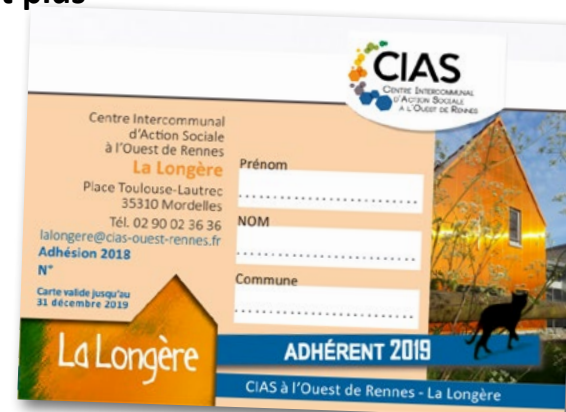
- Tarif A : ressources annuelles, entre 0 et 9 964 euros
- Tarif B : ressources annuelles, entre 9 965 et 27 519 euros
- Tarif C : ressources annuelles, entre 27 520 euros et plus

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.

SORTIE

« ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »

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

Réservé aux
adhérents

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.



SORTIE À LA GACILLY « DES SAVOIRS-FAIRE DE TOUTES LES COULEURS »

Dans la verte vallée de l'Aff, le village affirme son caractère dans ses alignements de maisons aux volets rutilants. Son dynamisme s'est épanoui avec l'activité d'Yves Rocher. Sensible aux plantes et à la nature, ce grand nom de la cosmétique a créé ses sites de production, son jardin botanique, un Eco-Hôtel Spa écologique et, fin 2017, la Maison Yves Rocher avec son étonnante scénographie.

L'occasion aussi, d'aller à la rencontre d'une trentaine d'artisans d'art qui ont ouvert leurs ateliers dans les venelles...et préparer des petits cadeaux pour Noël...

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

Jeudi 21 novembre, Départ à 11h de
La Longère - Retour 18h

Départ de La Longère - Tarif : 12€/personnes/sortie (le tarif comprenant l'accompagnement, le transport sur les sites) - Pour cette sortie, le repas du midi sera pris au restaurant à partir d'un menu choisi - les mets ou les boissons supplémentaires seront à votre charge - Places limitées - sur inscription
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



SORTIE « RESTAURANT - CINÉMA » À BRÉAL-SOUS-MONTFORT

Pascal Bruckner, philosophe qui vient de sortir son essai « Une brève éternité, philosophie de la longévité », dit : « la vraie sagesse pour moi est de renoncer au renoncement, ne pas limiter ses appétits ».

Voilà de quoi encourager donc les plus casaniers à sortir et à s'accorder une pause pour une journée de détente, avec un déjeuner convivial au restaurant Le Pommeret à Bréal-sous-Montfort, suivi d'un après-midi cinéma à La Bobine.

Mercredi 11 décembre, départ à
11h30

PART
ÂGES

AIDANTS FAMILIAUX ET
SÉNIORS ISOLÉS

ATELIER RÉGAL' & VOUS

Atelier cuisine avec les bénévoles Part'Age, 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'ages.

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



Vendredi 19 novembre et
mardi 3 décembre
de 10h30 à 13h30

Réservé aux
adhérents

JEUDI
28 NOVEMBRE
DE 12H À 14H

AMIS'DI PASSEZ
À TABLE AVEC
PART'ÂGES

REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS - PART'AGE

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

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 activités «**Projet participatif inclusif & citoyen**»
sont gratuites et ouvertes à tous

À LA LONGÈRE À MORDELLES

PROJET INCLUSIF
& CITOYEN

Les mercredis 20 novembre
de 14h30 à 17h30

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

Animé par Bernadette Polet, bénévole de Part'ages

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 donc de partage animé par Arsène & Bernadette Polet, amis bénévoles de la Longère.

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

PROJET INCLUSIF
& CITOYEN

Les mercredis 20 novembre &
11 décembre, de 15h à 17h

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE,
ÉCHANGES & CONSEILS INFORMATIQUE

Animé par Philippe Amiot, bénévole de Part'ages

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...

PROJET INCLUSIF
& CITOYEN

Les mardis 12 novembre &
17 décembre, de 14h30 à 17h

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

Animé par Jean Carret et Catherine Rosebruch, bénévoles de Part'ages

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.

Attention activité passionnante mais aussi chronophage

PROJET INCLUSIF
& CITOYEN

Les mercredis,
de 14h30 à 16h30

RENDEZ-VOUS «REMUE-MÉNINGES»

Animé par Cédric Trebon et Ophélie Vilar, bénévoles de Part'ages

Des rendez-vous pour bouger ses neurones entre moments de partage et de réflexion autour de différentes thématiques :

6 novembre : Jeux d'échecs
13 novembre : Quizz
20 novembre : Jeux de sociétés
27 novembre : Scrabble

4 décembre : Jeux d'échecs
11 décembre : Quizz de Fin d'année
18 décembre : Jeux de société

Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

À LE RHEU

PROJET INCLUSIF & CITOYEN

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise Pellen, bénévole Part'Âges

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.

Un atelier une fois par mois à la médiathèque l'Autre Lieu à Le Rheu

Renseignements et inscriptions auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

Mercredi 13 novembre &
11 décembre, de 14h à 16h30

PROJET INCLUSIF & CITOYEN

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ !

Avec Josiane Leray, bénévole de Part'Âges

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, 3 rue de Cintré à Le Rheu

Renseignements et inscription auprès de

La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

Vendredis 22 novembre &
13 décembre, de 14h30 à 16h

À CHAVAGNE, MORDELLES & LE RHEU

PROJET INCLUSIF & CITOYEN

"MARCHE PLAISIR"

Avec les bénévoles Part'Âges

Un rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique « Marche Plaisir ». L'objectif ? vous aidez à continuer ou à reprendre une activité physique faite pour vous, nouer des liens avec les participants, vous apportez du bien-être. Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres à proximité de chez vous, avec les bénévoles de Part'Âges.

Le mardi, à Chavagne, départ à 10h, RDV devant la Maison Helena.

Le jeudi, à Mordelles, départ à 10h, RDV au Café-Campagne de la Longère.

Le vendredi, à Le Rheu, départ à 10h30, RDV salle des Ajoncs Fleuris.

3 parcours à 3 dates
différentes par semaine,
dans 3 communes
différentes,
départ 10h ou 10h30
selon la commune

Les parcours sont particulièrement aisés pour convenir à tous.

Prévoir des chaussures adaptées - Durée : 3/4h à 1h.

Renseignements et inscription auprès de

La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

Prévention sénior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES
DE PRÉVENTION SANTÉ
POUR LES 60 ANS ET +

À MORDELLES



NOUVEAUTÉ

NOUVEAU CYCLE DECOUVERTE ACTIVITE PHYSIQUE
ADAPTEE YOGA-PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
« PRÉSENCE, CORPS SOUFFLE, ESPRIT :
UNE RÉCRÉATION JOYEUSE »

Animé par Nelly Gayet, enseignante certifiée en Yoga



Sous la forme d'exercices simples de Yoga de l'énergie, de danse et de respiration, nous vous proposons de vous accorder du temps et de l'espace pour rentrer dans un processus de ralentissement et régénérateur du corps et de l'organisme, et de vous libérer des cuirasses émotionnelles et corporelles pour retrouver une joyeuse présence et se vivre dans un corps heureux.

Des exercices sur le souffle et des postures aisées qui peuvent s'apprendre facilement et que l'on peut reproduire chez soi très facilement.

Les vendredis 29 novembre,
les 6, 13, 20 décembre 2019 et
le 10 janvier 2020,
de 10h30 à 11h30,
à La Longère du CIAS à Mordelles

Sur inscription, places limitées.
Tarif : 5€/pers pour l'ensemble du cycle de 5 séances
Gratuit pour les adhérents.

Venez avec une tenue souple.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

NOUVEAUTÉ

NOUVEAU CYCLE SUR LA NUTRITION
« CHOISIR MON PANIER POUR MON ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE ET ÊTRE EN FORME POUR CET HIVER »

Animé par Rozenn Dubreil diététicienne, avec l'association Brain-Up :
- en 4 séances dont la Causerie-conférence du 14 novembre 2019 -



Comment choisir ses aliments au quotidien pour une cuisine maison rapide et savoureuse. Nous « Sommes ce que nous mangeons », voici un proverbe qui est bien vrai, notre alimentation a un réel impact sur notre vitalité et notre santé. Nous verrons comment faire de délicieuses recettes en préservant au maximum les nutriments si précieux pour notre santé et être au top pour cet hiver.

Les ateliers nutritionnels consistent à apporter de nouvelles connaissances sur les effets de l'alimentation sur la santé. Quels besoins nutritionnels ? Les atouts des différents modes de cuisson, une alimentation qui correspond aux envies tout en étant saine et correspondant au budget souhaité... sont des exemples de thèmes abordés.

La causerie du 14 novembre est ouverte à tous,
Sur inscription pour les 3 ateliers, places limitées à 8 personnes.

Tarif : 5€/pers- Gratuit pour les adhérents de la Longère.
& une participation de 6€ par repas réalisé lors des ateliers diététiques.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

jeudis 21, 28 novembre et
5 décembre, de 10h à 13h,
à La Longère du CIAS à Mordelles

Prévention sénior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

SUITE DES ATELIERS SUIVANTS :

À MORDELLES



ATELIERS MÉMOIRE
PEPS Eureka avec Asept,
jusqu'au 19 novembre



ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE AQUATIQUE
jusqu'au 5 décembre
avec l'Aqua-cité de Mordelles
(en priorité pour les adhérents de
La Longère)



SENIOR' TABLETTE
NUMÉRIQUE
PERFECTIONNEMENT
jusqu'au 12 novembre
avec l'OPAR

À LE RHEU



SENIOR' ORDI
PERFECTIONNEMENT
jusqu'au 12 décembre
avec l'OPAR

À SAINT-GILLES



ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE
de septembre à décembre
avec Sports pour tous 35

Prévention sénior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

À BRÉAL-SOUS-MONTFORT



NOUVEAUTÉ

NOUVEAU CYCLE SUR LA NUTRITION « POURQUOI MANGER MOINS DE SUCRE PERMET DE VIVRE PLUS LONGTEMPS EN MEILLEURE SANTÉ »

Animé par Rozenn Dubreil diététicienne

- cycle en 4 séances dont la causerie du lundi du 18 novembre à 10h à La Longère à Mordelles, suivi de 3 ateliers -



Le sucre est aujourd'hui devenu synonyme d'addiction pour beaucoup. Le sucre en excès peut cependant avoir des conséquences néfastes sur la santé (prise de poids abdominale, diabète...) Nous verrons quel sont les sucres qui sont mieux que d'autres à travers des recettes à index glycémique bas tout en se faisant plaisir!

Les ateliers nutritionnels consistent à apporter de nouvelles connaissances sur les effets de l'alimentation sur la santé. Quels besoins nutritionnels ? Les atouts des différents modes de cuisson, une alimentation qui correspond aux envies tout en étant saine et correspondant au budget souhaité... sont des exemples de thèmes abordés.

La causerie du 18 novembre, à 10h à La Longère, Mordelles est ouverte à tous
Sur inscription pour les 3 ateliers, à « L'Equilibre » à Bréal sous Montfort,
Places limitées à 8 personnes.

Tarif : 5€/pers- Gratuit pour les adhérents de La Longère.
& une participation de 6€ par repas réalisé lors des ateliers diététiques.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

Les lundis 25 novembre, et 2 & 9
décembre, de 10h à 13h,
à «L'Equilibre» à Bréal

À CHAVAGNE



NOUVEAUTÉ

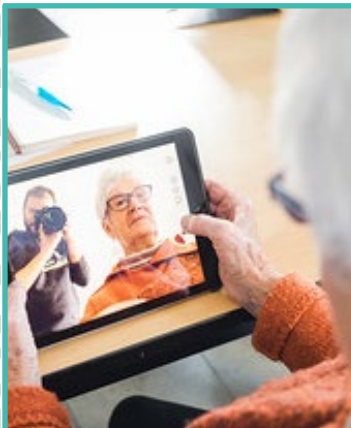
NOUVEAU CYCLE «SÉNIORS'TABLETTE» STAGE DE PERFECTIONNEMENT

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



Vous êtes déjà initiés à la tablette numérique et nous vous proposons d'approfondir vos pratiques et maîtriser encore un peu plus les applications qu'offre une tablette : le texte, l'image, le son, l'internet, le courrier électronique (les mails)...

Cycle en 4 séances - Places limitées à 4 personnes – sur inscription
Tarif : 20€/pers pour l'ensemble du cycle numérique.
Règlement lors de la 1ère séance à l'OPAR
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



Les mardis 19 & 26 novembre et
les 3 & 10 décembre, de 15h à 17h,
à la salle Entre 2 rives à Chavagne



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

Ouvert à tous et gratuit, sous réserve des places disponibles.

- * **Le 7 novembre** : « Garder ses 5 sens en éveil pour sa qualité de vie », animé par *Edouard Rodriguez psychomotricien & Ostéopathe*.
- * **Le 14 novembre** : « Choisir mon panier pour mon équilibre alimentaire et être en forme pour cet hiver » par *Rozenn Dubreil*.
- * **Le 21 novembre** : « L'homéopathie, comment ça marche ? » par *Dr Anne-Françoise Quéguiner, Docteur en Pharmacie, Diplômé en nutrition et micro nutrition*.
- * **Le 28 novembre** : « Comment saisir le Comité d'Éthique du CIAS ? » par *Dr Charles Honnorat et président du comité d'éthique du CIAS*.
- * **Le 5 décembre**: « L'Australie du côté des Tropiques » par *Michel Bécel, un voyageur passionné*.
- * **Le 12 décembre**: « Qu'est-ce qu'une Maison Helena ? Un habitat partagé pour qui ? » par *Anne Claire Legendre, Chef de projet Habitat séniors d'Espacil Habitat*.
- * **Et une causerie exceptionnellement le lundi 18 novembre** : « Pourquoi manger moins de sucre permet de vivre plus longtemps en meilleure santé » animé par *Rozenn Dubreil diététicienne dans le cadre du cycle équilibre alimentaire proposé mi-novembre-mi-décembre*.

Afin d'être dans les meilleures conditions pour vous accueillir lors des causeries de jeudi, nous vous proposons de réserver votre place auprès de La Longère : 02 90 02 36 36

Les causeries du jeudi



« GARDER SES 5 SENS EN ÉVEIL POUR SA QUALITÉ DE VIE »

Animée par *Edouard Rodriguez, psychomotricien et ostéopathe*

Avec l'avancée en âge, les cinq sens peuvent se dégrader et venir impacter sa vie quotidienne. Cette évolution des cinq sens (l'audition, la vue, l'odorat, le toucher et la proprioception) agit directement sur son niveau d'autonomie. Edouard Rodriguez par son intervention souhaite vous sensibiliser sur l'importance de protéger et d'agir au quotidien sur les cinq sens. D'où la connaissance et la compréhension de ses déficiences sensorielles en tenant compte de son environnement.

Jeudi 7 novembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

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

Les causeries du jeudi



« CHOISIR MON PANIER POUR MON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET ÊTRE EN FORME POUR CET HIVER »

Avec *Rozenn Dubreil, diététicienne*

Pour vous préparer à l'hiver alors que les jours raccourcissent et les températures baissent, Rozenn Dubreil, diététicienne sur le secteur vous propose quelques conseils pour composer vos menus à partir de quelques règles de base et améliorer vos habitudes alimentaires. Le but est d'amener à l'organisme suffisamment de bons aliments pour le maintenir en bon état de marche. En effet, ils aident le corps à bouger, à digérer, à se défendre contre les maladies, à transformer les réserves en énergie...

A l'issue de la causerie seront proposées les inscriptions pour participer au cycle de 3 ateliers sur cette thématique avec Rozenn Dubreil

Jeudi 14 novembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

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

Les causeries du jeudi



« L'HOMÉOPATHIE, COMMENT ÇA MARCHÉ ? »

Avec *Dr Anne-Françoise Quéguiner, Docteur en Pharmacie*

Cette Causerie permettra au Dr Anne Quéguiner d'aborder :

- L'actualité sur l'homéopathie, avec la perspective du déremboursement de ces médicaments non conventionnels.
- Le positionnement des utilisateurs de l'homéopathie satisfaits, ainsi que celui de pharmaciens spécialisés et des médecins homéopathes.
- La question scientifique de l'homéopathie, et de son effet sur de nos organes et de nos cellules.
- Les liens entre l'homéopathie, la nutrition et l'alimentation.

Jeudi 21 novembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

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

Les causeries
du jeudi« LE COMITÉ D'ÉTHIQUE : POUR QUOI FAIRE ?
COMMENT FAIRE ? »

Animée par Dr Charles Honnorat, président du Comité d'Éthique du CIAS.

Le CIAS de l'Ouest de Rennes a décidé de se doter d'un Comité d'Éthique, structure indépendante et pluridisciplinaire pour aider à répondre aux interrogations relatives à la qualité des prises en charges tout au long de la vie (de la prime enfance à l'accompagnement palliatif) au regard des textes et des possibilités actuelles. Son avis reste toujours consultatif.

Chacun peut adresser un courrier au Président du Comité d'Éthique pour lui exposer ses interrogations ou ses doutes. Il aura réponse dans les 15 jours, couvert par le secret professionnel.

Gratuit et ouvert à tous

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

Jeudi 28 novembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

Les causeries
du jeudi

« L'AUSTRALIE DU CÔTÉ DES TROPIQUES »

Reportage par Michel Bécel, un voyageur passionné.

Située entre tropique du capricorne et équateur, l'Australie des tropiques est le lieu privilégié des aborigènes, propriétaires de nombreux territoires. En premier lieu, c'est en terre d'Arnhem et avec leur permission, que j'ai découvert leur culture et les peintures rupestres.

Je vais vous présenter mon périple dans les terres, le long du littoral, en haut des montagnes, à travers la forêt tropicale...

Une invitation au voyage que vous propose Michel Bécel et l'occasion d'un échange avec lui sur cette belle expérience de vie.

Gratuit et ouvert à tous

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

Jeudi 5 décembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

Les causeries
du jeudi« QU'EST-CE QU'UNE MAISON HELENA ?
UN HABITAT PARTAGÉ POUR QUI ? »

Avec Anne Claire Legendre, Chef de projet Habitat seniors



La Maison Helena est une des réponses en termes d'habitat adapté facilitant le maintien à domicile et prévenant l'isolement des aînés. C'est une offre locative sociale pour des personnes vieillissantes et autonomes. L'accompagnement pour la vie sociale afin de faciliter la vie collective, la convivialité, la solidarité est assuré par un coordinateur d'un service social communal ou intercommunal, tel La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes.

Lors de cette présentation, Morgane Pouchain, coordinatrice pour la Maison Helena de Chavagne et les résidents locataires seront présents pour témoigner de leur expérience et de la vie dans cet habitat partagé senior.

Gratuit et ouvert à tous

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

Jeudi 12 décembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

Les causeries
du jeudi« POURQUOI MANGER MOINS DE SUCRE
PERMET DE VIVRE PLUS LONGTEMPS EN
MEILLEURE SANTÉ ? »

Avec Rozenn Dubreil diététicienne.

On parle beaucoup de sucres cachés ou ajoutés, mais de quoi s'agit-il? Glucide, Glucose autant appellation connue indispensable à notre métabolisme, mais que se passe-t-il quand notre système de régulation ne répond plus ? est-ce que le sucre peut devenir toxique ? Et comment choisir les bons sucres pour cuisiner ?

Pour vous apporter un éclairage et y voir plus clair nous vous proposons donc un temps d'information et d'échanges avec la diététicienne Rozenn Dubreil.

A l'issue de la causerie seront proposées les inscriptions pour participer au cycle de 3 ateliers sur cette thématique avec Rozenn Dubreil.

Gratuit et ouvert à tous

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

Lundi 18 novembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS



La Longère du CIAS sera fermée
du 24 décembre 2019 au 6 janvier 2020 inclus !

Le Café-Campagne sera fermé au public
le vendredi 6 décembre,
Le lieu étant réservé au café des aidants.

Vendredi 1er novembre

La Longère du CIAS fermée

Lundi 4 novembre


 **13H30 - 15H00** 

ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
avec Sport pour tous
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

Mardi 5 novembre

10H30 - 11H30 

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

14H00 - 16H30 

CYCLE PEP'S EURÉKA MÉMOIRE
avec l'ASEPT
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS



Mercredi 6 novembre

10H00 - 11H00 

THÉÂTRE D'IMPRO
avec Marie PARENT
et Christophe LE CHEVILLER
à La Longère du CIAS

Vendredi 8 novembre

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 novembre

10H30 - 11H30 

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

14H00 - 16H30 

CYCLE PEP'S EURÉKA MÉMOIRE
avec l'ASEPT
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00 

GÉNÉALOGIE
avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 13 novembre

10H00 - 11H00 

THÉÂTRE D'IMPRO
avec Marie PARENT
et Christophe LE CHEVILLER
à La Longère du CIAS

Mercredi 6 novembre

11H00 - 12H00 

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


14H30 - 16H30 

"REMUE-MÉNINGES"
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 7 novembre

10H00 - 10H45  

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ à La Longère

13H30 - 15H30 

AQUA DOUCE
APA en piscine
à l'Aqua-Cité de Mordelles

15H00 - 17H00


CAUSERIE DU JEUDI "5 SENS EN ÉVEIL"
avec Edouard RODRIGUEZ
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à LE RHEU

Vendredi 8 novembre

10H30 - 11H30 

MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
Départ devant Agora à Le Rheu

Mercredi 13 novembre

11H00 - 12H00 

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

14H30 - 16H30 

REMUE-MÉNINGES : QUIZZ
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS


14H00 - 16H30  

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE
avec Marie-Françoise PELLEN
à l'Autre Lieu à Le Rheu

Jeudi 14 novembre

10H00 - 10H45  

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ à La Longère

13H30 - 15H30 

AQUA DOUCE
APA en piscine
à l'Aqua-Cité de Mordelles

14H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à LE RHEU

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI "CHOISIR MON PANIER POUR MON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE"
avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Vendredi 15 novembre

LE SITE JARDIN RHEU 10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
Départ devant Agora à Le Rheu

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 novembre

10H00 - 12H00

**CAUSERIE
"POURQUOI MANGER MOINS
DE SUCRE ?"**

avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Saint Gilles 13H30 - 15H00

**ATELIER ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Sport pour tous
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

Mardi 19 novembre

10H30 - 11H30

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

10H30 13H30

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

14H00 - 16H30

**CYCLE PEP'S EURÉKA
MÉMOIRE**
avec l'ASEPT
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
Salle Entre 2 rives à Chavagne

Mercredi 20 novembre

11H00 - 12H00

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

14H30 17H30

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 21 novembre

MORDELLES 10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ à La Longère

10H00 - 13H00

ATELIER NUTRITION SANTÉ
avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

11H00 - 18H00

SORTIE À LA GACILLY
avec les bénévoles Part'ages
Départ de La Longère du CIAS

13H30 - 15H30



AQUA DOUCE

APA en piscine
à l'Aqua-Cité de Mordelles

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"L'HOMÉOPATHIE"**

avec Dr QUEGUINER
à La Longère du CIAS

Vendredi 22 novembre

LE SITE JARDIN RHEU 10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
Départ devant Agora à Le Rheu

14H30 - 15H30

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

Vendredi 22 novembre

LE SITE JARDIN RHEU 14H30 16H00

**C'EST L'HEURE DE
LA PAUSE CAFÉ**

avec Josiane LERAY de Part'Âge
à la salle Agora à Le Rheu

16H00 - 17H00

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

Lundi 25 novembre

13H30 - 15H00

**ATELIER ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE**

avec Sport pour tous
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

10H00 - 13H00

ATELIER NUTRITION SANTÉ
avec Rozenn DUBREIL
à L'Equilibre à Bréal-sous-Montfort

Mardi 26 novembre

10H30 - 11H30

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

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
Salle Entre 2 rives à Chavagne

Mercredi 27 novembre

10H00 - 11H00

THÉÂTRE D'IMPRO
avec Marie PARENT
et Christophe LE CHEVILLER
à La Longère du CIAS

Mercredi 27 novembre

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

14H30 - 16H30

"REMUE-MÉNINGES"

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 28 novembre

10H00 - 11H30

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges
Départ de La Longère du CIAS

10H00 - 13H00

ATELIER NUTRITION SANTÉ

avec Rozenn DUBREIL
à L'Equilibre à Bréal-sous-Montfort

12H00 - 14H00

REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS

avec les bénévoles Part'Âges



13H30 - 15H30

AQUA DOUCE

APA en piscine
à l'Aqua-Cité de Mordelles

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
"COMMENT SAISIR LE
COMITÉ D'ÉTHIQUE ?"avec Dr HONNORAT
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à LE RHEU

Lundi 2 décembre

13H30 - 15H00

ATELIER ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉEavec Sport pour tous
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

10H00 - 13H00

ATELIER NUTRITION SANTÉ

avec Rozenn DUBREIL
à L'Equilibre à Bréal-sous-Montfort

Mardi 3 décembre

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

10H30 - 13H30

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

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'TABLETTE

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
Salle Entre 2 rives à Chavagne

Mercredi 4 décembre

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

14H30 - 16H30

REMUE-MÉNINGES
- JEUX D'ÉCHECS -avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Vendredi 29 novembre

10H30 - 11H30

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges
Départ devant Agora à Le Rheu

10H30 - 11H30

APA - YOGA - PRATIQUES
ENERGETIQUESavec 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

La Longère du CIAS
sera fermée
du 24 décembre
au 6 janvier !

Jeudi 5 décembre

10H00 - 11H30

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges
Départ de La Longère du CIAS

10H00 - 13H00

ATELIER NUTRITION SANTÉ

avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

13H30 - 15H30

AQUA DOUCE

APA en piscine
à l'Aqua-Cité de Mordelles

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
"COMMENT SAISIR LE
COMITÉ D'ÉTHIQUE ?"avec Dr HONNORAT
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à LE RHEU

Vendredi 6 décembre

10H30 - 11H30

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges
Départ devant Agora à Le Rheu

10H30 - 11H30

APA - YOGA - PRATIQUES
ENERGETIQUESavec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Vendredi 6 décembre

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

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

14H30 - 16H30

"CAFÉ DES AIDANTS"

avec Céline ROUALDES
et Valérie CHAUSSEPIED
à La Longère du CIAS

(exceptionnellement fermé au grand public)

Lundi 9 décembre

SaintGilles 13H30 - 15H00

ATELIER ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉEavec Sport pour tous
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

10H00 - 13H00

ATELIER NUTRITION SANTÉ

avec Rozenn DUBREIL
à L'Equilibre à Bréal-sous-Montfort

Mardi 10 décembre

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'TABLETTE

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
Salle Entre 2 rives à Chavagne

Jeudi 12 décembre

MORDELLES 10H00 - 11H30

MARCHÉ PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
Départ de La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
"QU'EST-CE QU'UNE
MAISON HÉLÉNA ?"avec Espacil
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI

Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à LE RHEU

Vendredi 13 décembre

LE RHEU 10H30 - 11H30

MARCHÉ PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
Départ devant Agora à Le Rheu

10H30 - 11H30

APA - YOGA - PRATIQUES
ENERGETIQUESavec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

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

14H30 16H00

C'EST L'HEURE DE
LA PAUSE CAFÉavec Josiane LERAY de Part'Age
à la salle Agora à Le Rheu

Mercredi 11 décembre

10H00 - 11H00

THÉÂTRE D'IMPRO

avec Marie PARENT
et Christophe LE CHEVILLER
à La Longère du CIAS

11H30 - 18H00

SORTIE RESTAURANT
ET CINÉMAavec les bénévoles Part'ages
Départ de La Longère du CIAS

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

LE RHEU 14H00 - 16H30

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

avec Marie-Françoise PELLEN
à l'Autre Lieu à Le Rheu

14H30 - 16H30

REMUE-MÉNINGES
- QUIZZ DE NOËL -avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

ÉCHANGES ET CONSEILS
INFORMATIQUESavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Vendredi 13 décembre

16H00 - 17H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

Lundi 16 décembre

13H30 - 15H00

ATELIER ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉEavec Sport pour tous
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

Mardi 17 décembre

10H30 - 11H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

Mercredi 18 décembre

11H00 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

12H30

REPAS DE
NOËLavec les bénévoles de Part'Agés
à La Longère du CIAS

Jeudi 19 décembre

MORDELLES 10H00 - 11H30
MARCHE PLAISIR
 avec les bénévoles Part'Âges
 Départ de La Longère du CIAS



Vendredi 20 décembre

LE RHEU 10H30 - 11H30
MARCHE PLAISIR
 avec les bénévoles Part'Âges
 Départ devant Agora à Le Rheu

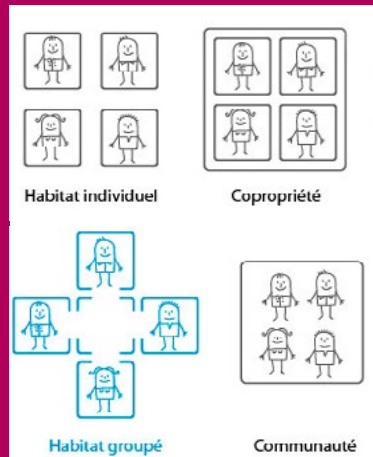


10H30 - 11H30
**APA - YOGA - PRATIQUES
 ENERGETIQUES**
 avec Nelly GAYET
 à La Longère du CIAS

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

Un habitat partagé,
c'est quoi?....

N'hésitez pas à
 vous renseigner
 auprès de La
 Longère du CIAS
 au
 02 90 02 36 36
 lalongere@cias-
 ouest-rennes.fr



La Maison Helena
 est une des réponses
 en terme d'habitat
 adapté et accompa-
 gné facilitant le maintien à domicile et pré-
 venant l'isolement des aînés.

C'est une offre locative sociale pour des
 personnes vieillissantes et autonomes.

L'équipe de La Longère du CIAS à l'Ouest de
 Rennes vous accompagne avec pour interlo-
 cuteur privilégié une animatrice coordina-
 trice, Morgane Pouchain, qui

- Anime et organise avec vous des activi-
tés pour favoriser la prévention santé, la
lutte contre l'isolement, l'autonomie, la
convivialité, le «bien-veillir»
- Vous accompagne dans vos projets indivi-
duals et collectifs
- Vous apporte une écoute attentive
- Vous aide dans vos démarches au quoti-
dien
- Vous oriente vers les services adéquats
en fonction des besoins
- Veille au respect de votre vie privée et
aux bonnes relations de voisinage

Un grand merci à tous les bénévoles de
l'association Part'Âges
pour leur action !

Une équipe, ce sont des hommes et des
 femmes qu'une même direction appelle.
 La direction choisie de Part'Âges : venir en
 soutien à des personnes âgées, de leurs
 proche-aidants, lutter contre l'isolement no-
 tamment à domicile et/ou en EHPAD.

Comme son nom l'indique l'association
 Part'Âges, à travers l'action de ses bénévoles,
 fait en sorte d'ouvrir aux aînés le partage
 du plaisir de pratiquer une activité adap-
 tée, d'entrer en relation avec les autres, de
 refuser, contre le poids des ans, le repli sur
 soi, sur son domicile. Ils offrent également
 l'opportunité d'une pause salutaire dans le
 quotidien souvent harassant des proches ai-
 dants

Accueillir, ouvrir un espace à l'autre, créer
 des temps de pause, associer. Telle est l'am-
 bition que défendent les bénévoles de l'as-
 sociation.

L'équipe de Part'Âges est plus que la
 somme des individualités des bénévoles
 qui la compose puisqu'elle fait groupe au-
 tour d'un projet en faveur du vieillir bien,
 une réalité qui ne peut s'entendre que bien
 entourée, ensemble !

Loin de l'assistanat, le vivre ensemble c'est
 se sentir responsable, responsable de soi
 d'abord mais aussi des autres, dans une lo-
 gique de Part'Âges.

Donner de ses talents, de son temps, pour
 embellir le temps qui passe.



L'équipe de Part'Âges
 demeure essentielle au
 soutien du bien vieillir et
 à la lutte contre
 l'isolement des
 personnes âgées.



Si vous souhaitez devenir
 bénévole 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 PART'ÂGES.



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

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 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

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**

 **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.



La Longère

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

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