

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

# LA LONGÈRE



# PROGRAMME

AIDANTS FAMILIAUX & SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ  
DANS LES COMMUNES DU CIAS

MAISON HELENA  
ESPACIL - CHAVAGNE

Septembre // Octobre

# 2019

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

CIAS à l'Ouest de Rennes - Pôle Gérontologie & Handicap

Les vacances d'été sont finies et les activités reprennent, notamment à la Longère avec un programme qui témoigne du dynamisme de la structure et de l'implication forte des bénévoles de l'association Part'âges dont plusieurs animeront directement des ateliers ou des activités diverses et variées.

En ce moment proche d'un changement de mandat au sein du CIAS (au printemps 2020), ce sera d'ici octobre 2019 le temps de faire un point sur les missions et les orientations de la Longère qui s'inscriront inévitablement dans le cadre de la Loi d'adaptation de la société au vieillissement et des thèmes soutenus par la Conférence des financeurs en Ile et Vilaine.

Parmi les thèmes qui seront mis en avant, je citerai en priorité le lien social (avec ses multiples illustrations, notamment le café-campagne) et les actions de prévention santé, bien-être dont le développement est spectaculaire.

Je souhaite à tous une belle « saison » 2019-2020.

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



# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## SOMMAIRE

### LES ÉVÉNEMENTS

**P. 6** L'actualité de la rentrée  
**LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS**

#### À MORDELLES

**Aidants familiaux et seniors isolés**  
*Réservé aux adhérents de La Longère et résidents de la Maison Hélène*

- P. 4** Renouvellement adhésion
- P. 8** Sorties
- P. 9** Activités spécifiques
- P. 5** Soutien aux Aidants

**Prévention Santé**  
*Activités ouvertes à tous*

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

#### DANS LES AUTRES COMMUNES DU CIAS

**Prévention Santé**  
*Activités ouvertes à tous sur inscription*

- P. 13** Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 16** Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +



P. 4  
P. 12  
P. 29

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

### LES PAUSES DE LA MAISON HELENA

*Activités réservées aux résidents de la Maison Hélène*

- P. 29** Activités spécifiques



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



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



## 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>

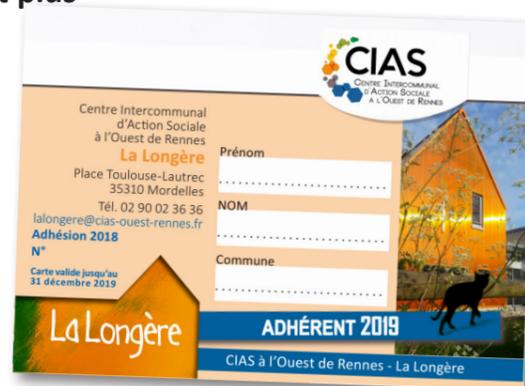
- Tarif A : ressources annuelles, entre 0 et 9 964 euros
- Tarif B : ressources annuelles, entre 9 965 et 27 519 euros
- Tarif C : ressources annuelles, entre 27 520 euros et plus

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.



Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes  
La Longère  
Place Toulouse-Lautrec  
35310 Mordelles  
Tél. 02 90 02 36 36  
lalongere@cias-ouest-rennes.fr  
Adhésion 2018  
N°  
Carte valide jusqu'au 31 décembre 2019

Prénom  
NOM  
Commune

**ADHÉRENT 2019**  
CIAS à l'Ouest de Rennes - La Longère

	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.

## EXPO

### « PORTRAITS & PAYSAGES : INSTANTS VOLÉS ET IMMORTALISÉS »

Proposée par René HATTAIS

**NOUVEAUTÉ**

#### Expo de peinture



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

Du 27 août au 17 octobre 2019

Enfant, les étuis de crayons de couleurs arc-en-ciel passionnaient cet artiste, ils sont devenus pour lui des objets précieux, et les posséder un luxe, une fierté, un petit trésor de beauté... !

Muni de son bloc de papier dessin, posé sur ses genoux ou sur la table, il ébauchait tout ce qui se présentait, et déjà une passion pour les portraits.

Autodidacte, il a réalisé plusieurs milliers de toiles et à sa plus grande surprise a été quelques fois récompensé, à deux reprises il lui fut décerné le prix du public et le prix de la meilleure technique.

« 70 ans et toujours cette même passion pour la peinture. Portrait d'une jeune femme, d'un enfant, quelques paysages ou marines qui respirent le calme, la douceur, la sincérité d'un instant volé et immortalisé. Je passe des longs moments devant mon chevalet...Même si parfois on me dit que c'est trop réaliste et que mes peintures manquent de créativité.... je suis heureux de vous présenter ces quelques peintures...» René HATTAIS.

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

MERcredi  
9 OCTOBRE  
À L'AMPHITHÉÂTRE  
DE BRETAGNE  
À ASKORIA  
DE 20H À 22H

SOIRÉE INAUGURALE DU SALON  
DES EXPÉRIMENTATIONS ET  
INNOVATIONS SOLIDAIRES



MEMORI LA MORSURE

ASKORIA  
Les métiers des solidarités



malakoff médéric  
humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE



## ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

### REPRISE DES 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 CONVIVALITÉ :  
AMIS'DI PASSEZ À TABLE**  
Un jeudi par mois  
de 12h30 à 14h30

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



## ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

### NOUVELLES ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET + DÈS SEPTEMBRE - adhérents et non-adhérents -

#### À LA LONGÈRE À MORDELLES



**ATELIERS NUTRITION  
« l'Équilibre alimentaire et le  
plaisir de manger »**  
de septembre à octobre



**ATELIERS MÉMOIRE  
PEPS Eureka avec Asept,**  
de septembre à novembre



**ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ADAPTÉE AQUATIQUE**  
de septembre à décembre  
avec l'Aqua-cité de Mordelles  
(en priorité pour les adhérents de  
La Longère)



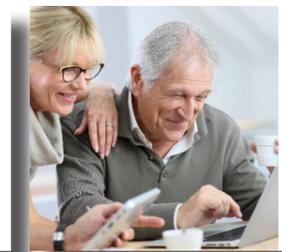
**SENIOR' TABLETTE  
NUMÉRIQUE  
PERFECTIONNEMENT  
d'octobre à novembre  
avec l'OPAR**

#### À SAINT-GILLES



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

#### À LE RHEU



**SENIOR' ORDI  
PERFECTIONNEMENT  
d'octobre à novembre  
avec l'OPAR**



## AIDANTS FAMILIAUX

## Le café des aidants

Café des aidants®



## Le Café des Aidants pour vivre au mieux son quotidien

Animé par Céline Roualdès psychologue et Valérie Chaussepied responsable du dispositif Longère.

**Vendredi 11 octobre :**  
«Comment conserver un lien de qualité avec mon proche?»

**Vendredi 6 décembre :**  
«Être aidant et continuer sa vie. Quels soutiens puis-je trouver?»

Vendredis 11 octobre, 6 décembre, 7 février et 27 mars, de 14h30 à 16h30 à La Longère du CIAS

## Soutien &amp; 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



## SPECTACLE

## « Tous aidants »



## Spectacle - débat

humoristique, interactif et informatif à destination des familles apportant une aide à un proche

Vendredi 4 octobre, à 14h30  
Salle L'Escapade Espace Le Goffic à Pacé

Renseignement auprès du CLIC Noroît au 02 99 35 49 52

## 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

**SORTIE****« ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »***Une sortie pour s'évader et se cultiver...*

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 AU PARC DU  
« CHÂTEAU DES PÈRES »  
À PIRÉ SUR SEICHE**

Le magnifique parc du Château des Pères s'est transformé en une gigantesque exposition.

Cette exposition de peinture proche de Rennes, à Piré sur Seiche exactement, vous fera découvrir des œuvres de grands artistes. Vous ne sillonnerez pas moins de 31 hectares de verdure pour les découvrir. Vous pourrez profiter pleinement de ce parc et passer une agréable journée au château. Créativité, originalité et talent dans le travail de la matière, le tout dans un écrin de verdure, font de cette exposition de sculptures, près de Rennes, un paradis.

Ne manquez pas cette visite !

Une telle exposition de sculptures, près de Rennes, dans un parc de château du XVIIIème siècle, est exceptionnelle et ne se trouve qu'ici !

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 5 septembre, Départ à 11h15  
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 À DINARD ET SON  
RIVAGE SOUS LES COULEURS  
D'AUTOMNE**

Dinard a retrouvé sa douceur et son calme après l'effervescence de l'été, mais cette station balnéaire chic vous réserve toujours autant de belles surprises avec ses belles plages et ses sentiers côtiers qui emmènent vers des points de vue imprenables sur la Manche, la Côte d'Emeraude, la Rance, Saint Malo... Une belle journée, pour se ressourcer et se détendre !

Les bénévoles de Part'Âges seront heureux de vous y accompagner.

**Mardi 15 octobre, départ à 11h00  
de La Longère - retour à 18h00**

Réservé aux  
adhérents


**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



Les vendredis 13 septembre  
et 18 octobre de 10h30 à 13h30

Réservé aux  
adhérents

**JEUDIS  
26 SEPTEMBRE  
ET 24 OCTOBRE  
DE 12H À 14H**

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

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

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

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

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

## À LA LONGÈRE À MORDELLES

### PROJET INCLUSIF & CITOYEN



Les mercredis 18 septembre & 16 octobre, de 14h30 à 17h30

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

Animé par **Bernadette Polet, bénévole de Part'Âges**

Chaque mois les amateurs de jeux de société se réunissent à la Longère, où chacun est libre de proposer son jeu, rien que pour le plaisir de jouer, d'en découvrir de nouveaux ou pour les redécouvrir. Un moment 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 25 septembre & 23 octobre, de 15h à 17h

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

Animé par **Philippe Amiot, bénévole de Part'Âges**

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



### PROJET INCLUSIF & CITOYEN



Les mardis 17 septembre & 15 octobre, de 14h30 à 17h

### RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

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

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

Attention activité passionnante mais aussi chronophage



### PROJET INCLUSIF & CITOYEN



Les mercredis sauf le 18 septembre et 16 octobre, de 14h30 à 16h30

### RENDEZ-VOUS «REMUE-MÉNINGES»

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

Chaque semaine une nouvelle thématique : jeux d'échecs, scrabble, quizz...

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



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

# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## À LE RHEU

### PROJET INCLUSIF & CITOYEN



Mercredi 25 septembre & 23 octobre, de 14h à 16h30

### 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



### PROJET INCLUSIF & CITOYEN



Vendredis 20 septembre & 25 octobre, de 14h30 à 16h00

### 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



## À CHAVAGNE, MORDELLES & LE RHEU

### PROJET INCLUSIF & CITOYEN



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

### "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.

Les parcours est particulièrement aisé 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**



**NOUVEAU CYCLE SUR LA NUTRITION  
« L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET LE PLAISIR DE MANGER »**

*Animé par Rozenn Dubreil diététicienne, avec l'association Brain-Up :  
- en 6 séances à l'issue de la Causerie-conférence du 5 septembre 2019 -*

En partenariat avec l'association Brain Up\* et le CLIC Noroît, La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes, vous propose de participer au programme « l'équilibre alimentaire et le plaisir de manger ». Venez découvrir les conseils et les astuces d'une alimentation saine et adaptée à vos besoins. Animée par une professionnelle en diététique, c'est aussi l'occasion de **faire le point sur des questions d'actualité comme le coup de fatigue, les nouvelles étiquettes, les modes alimentaires, etc.**

Gratuit - Places limitées

Inscriptions à l'issue de la causerie du jeudi du 5 septembre.  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36



Tous les jeudis du 12 septembre au 17 octobre, de 10h à 12h,  
à La Longère du CIAS à Mordelles



**NOUVEAU CYCLE DE PRÉVENTION SANTÉ  
«AQUA-DOUCE»**

*Activité Physique Adaptée Aquatique avec l'Aqua-Cité de Mordelles*



Voilà pour la 2ème année consécutive, nous avons le plaisir de proposer une activité en piscine pour vous permettre de prendre conscience que l'activité physique peut être aussi une « ressource » pour vous sentir mieux physiquement et mentalement.

L'Aqua-Douce permettra d'améliorer les capacités cardiovasculaires et respiratoires, de tonifier l'ensemble du corps grâce aux différentes techniques initiées par l'éducateur sportif, renforcera les articulations, travaillera l'endurance et favorisera la circulation sanguine du public ciblé.

Cycle de 12 séances - Places limitées à 10 personnes  
sur inscription et prioritairement aux adhérents de La Longère  
Tarif adhérent La Longère: 20€/pers pour l'ensemble du cycle  
Tarif non-adhérent La Longère (60 ans et +) : 60€/pers pour l'ensemble du cycle  
(prévoir 2h de disponibilité: 45min de cours + 15 min d'espace détente  
+ 30 min de vestiaire avant et après la séance)

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



Tous les jeudis du 12 septembre au 5 décembre (sauf le 31 octobre),  
de 14h à 15h,  
à l'Aqua-Cité de Mordelles

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

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

**À MORDELLES**



**NOUVEAU CYCLE DE PRÉVENTION SANTÉ  
« LES ATELIERS MÉMOIRE- PEPS EUREKA AVEC L'ASEPT »**

*Animé par l'ASEPT (association santé éducation et prévention sur les territoires Bretagne)*

En partenariat avec l'ASEPT - PEPS EUREKA, « Pour Bien Vieillir Bretagne », La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes, vous propose de participer à un programme pour entretenir votre mémoire avec des applications et des situations de la vie quotidienne, grâce à une approche conviviale, dans une ambiance agréable et dynamique. Tout au long des séances, des conseils et astuces seront donnés au groupe...

Avec les ateliers « PEPS Eurêka »,  
donnez du pep's à vos neurones !



Places limitées – inscriptions à l'issue de la causerie du jeudi du 12 septembre.  
Participation financière de 20€/personne pour l'ensemble des séances.  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Tous les mardis du 17 septembre au 19 novembre, de 14h à 16h30,  
à La Longère du CIAS à Mordelles



**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)... venez avec votre tablette...



Places limitées à 4 personnes- sur inscription-  
Tarif :15€/pers pour l'ensemble d'un cycle de 4 séances ;  
Règlement lors de la 1ère séance à l'OPAR

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

Les mardis 8 & 15 octobre, et 5 & 12  
novembre, de 15h à 17h,  
à La Longère du CIAS à Mordelles

Pour les personnes qui souhaiteraient se pré-inscrire en vu des prochains cycles « Senior's Ordi » ou « Senior's Tablet »

Renseignez-vous auprès de La Longère du CIAS dès maintenant 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 SAINT-GILLES



### NOUVEAU CYCLE PRÉVENTION SANTÉ « LES ATELIERS PHYSIQUES ADAPTÉS »

Animé par la *Fédération Sport pour Tous 35*  
- cycle de 11 séances de 1h30 -



Une activité physique adaptée pour travailler son équilibre, entretenir ses articulations et sa tonicité musculaire ! Ce cycle vous est proposé en partenariat avec le CLIC Noroît, la commune de St Gilles, La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes, pour « Bien vieillir Bretagne ».

En participant aux ateliers, vous apprendrez à mieux connaître vos capacités physiques et cardio-respiratoires, ainsi qu'à reprendre confiance en vous. L'animatrice vous proposera également des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis. Le tout dans une ambiance conviviale.

Prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable.  
Places limitées - Sur Inscription à l'issue de la causerie  
du jeudi du 19 septembre à 14h, salle Nevez à St Gilles  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Tous les lundis du 30 septembre au  
20 janvier, de 10h à 11h30,  
à la salle le Triskèll de Saint-Gilles

À LE RHEU



### NOUVEAU CYCLE «SÉNIORS ORDI» STAGE DE PERFECTIONNEMENT

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



Rappel sur les apprentissages du cycle d'initiation et/ou des notions de base, approfondissement des différents logiciels pour l'utilisation de vos dossiers, navigation sur Internet, gestion de votre messagerie (mail)....  
Venez avec votre ordinateur...

Places limitées à 6 personnes- sur inscription-  
Tarif : 20€/pers pour l'ensemble du cycle informatique  
Règlement lors de la 1ère séance à l'OPAR  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

Tous les jeudis du 10 octobre au 12  
décembre (sauf les 24 et 31 octobre),  
de 15h à 17h,  
à la Médiathèque l'Autre Lieu

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

Ouvert à tous et gratuit.

- \* **5 septembre** : « L'alimentation une alliée indispensable à notre santé »  
*animée par Rozenn Dubreil, diététicienne du secteur et l'association Brain-Up .*
- \* **12 septembre** : « PEPS Eurêka, ma mémoire est en pleine forme... »  
*avec « pour bien Vieillir Bretagne » par vos caisses de retraite.*
- \* **19 septembre à St Gilles, salle Nevez (mairie de St Gilles)** :  
« Bien bouger pour bien vieillir... »  
*avec Géraldine Daniel, de la Fédération Française Sports pour Tous 35.*
- \* **26 septembre** : « Vert Demain...pour des actions de transition »  
*avec David Joly - Association de Mordelles pour la préservation de l'environnement de Mordelles*
- \* **3 octobre** : reportage « voyage en Indonésie sur l'île de Flores »  
*avec Ferdy et Edith Gassot les*
- \* **10 octobre** : « les arthroses, les douleurs ne sont - elles pas dues en partie à notre ventre et notre assiette? »  
*avec Anne-Françoise QUÉGUINER, Docteur en Pharmacie, Diplômée en Nutrition et Micronutrition*
- \* **24 octobre** : «Que sont les Directives Anticipées et la Personne de Confiance ? »  
*avec Charles Honnorat, Medecin généraliste retraité et président du Comité d'Ethique du CIAS à l'Ouest de Rennes.*

# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## Les causeries du jeudi



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

### « L'ALIMENTATION UNE ALLIÉE INDISPENSABLE À NOTRE SANTÉ »

Animée par Rozenn Dubreil, diététicienne et l'association Brain-Up



Cette causerie vous présentera les ateliers « l'équilibre alimentaire et le plaisir de manger » qui propose de découvrir les conseils et les astuces d'une alimentation saine et adaptée à vos besoins. Animée par une professionnelle en diététique, c'est aussi l'occasion de faire le point sur des questions d'actualité comme le coup de fatigue, les nouvelles étiquettes, les modes alimentaires, etc.

A l'issue de cette dernière, vous pourrez vous inscrire à un atelier gratuit de 6 séances thématiques qui auront lieu chaque semaine.

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

## Les causeries du jeudi

Avec les ateliers « PEPS Eurêka »,  
donnez du pep's à vos neurones !



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

### « PEPS EURÊKA, MA MÉMOIRE EST EN PLEINE FORME... »

Avec l'association ASEPT (association santé éducation et prévention sur les territoires Bretagne) - « pour bien Vieillir Bretagne ».

Grâce à des conseils et des stratégies, vous allez améliorer le fonctionnement de votre mémoire et les exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Cette causerie est dédiée à la présentation des ateliers proposés par l'Association ASEPT et PEPS Eurêka.

A l'issue de cette dernière, vous pourrez vous inscrire au programme de 10 séances de 2h30 - 20€ pour l'ensemble.

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

## Les causeries du jeudi

Les ateliers  
Activité physique



Jeudi 19 septembre, de 15h à 17h  
Salle Nevez - mairie de St Gilles

### « BIEN BOUGER POUR BIEN VIEILLIR... »

Avec Géraldine Daniel, de la Fédération Française Sports pour Tous 35.  
(suite au « Forum pour votre santé : Manger-Bouger ! » du mois de mai 2019)

Tout exercice est bénéfique pour votre santé : 30 minutes par jour, c'est indispensable pour rester en forme et garder le moral ! A 60 ans et plus, exercice ne rime pas forcément avec sport. Quels que soient votre état de santé et vos envies, il existe des activités physiques faites pour vous...

Aujourd'hui, sur la commune de St Gilles, un programme de prévention établi à partir de temps d'information et d'ateliers physiques adaptés encadré par un professionnel vous est proposé.

Le 1er rendez-vous s'inscrit dans le cadre de la causerie du Jeudi de La Longère du CIAS et viendra répondre à vos questions sur l'intérêt de participer à cette action de prévention. A l'issue de cette présentation, il vous sera proposé de vous inscrire au cycle.

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

# les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

## Les causeries du jeudi



Jeudi 26 septembre, de 15h à 17h  
à La Longère du CIAS

### « VERT DEMAIN...POUR DES ACTIONS DE TRANSITION »

Animée par David Joly - Association de Mordelles pour la préservation de l'environnement de Mordelles

Dérèglement climatique, effondrement de la biodiversité, paupérisation des liens sociaux : face à ces constats des citoyens mordelais veulent agir à leur échelle ! Depuis bientôt 2 ans « Vert Demain » agit avec cœur et conviction au profit de l'environnement et des habitants au travers de différentes actions concrètes sur la commune.

David Joly, porte-parole de l'association, viendra échanger avec vous sur les actions passées... et celles à venir !

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

## Les causeries du jeudi



Jeudi 3 octobre, de 15h à 17h  
à La Longère du CIAS

### « VOYAGE EN INDONÉSIE SUR L'ILE DE FLORES »

Reportage de et avec Ferdy et Edith Gassot

Nos Globe-Trotters, bien connus de La Longère, nous invitent à découvrir un de leur voyage, nouvelle destination, l'Indonésie sur l'île de Flores : Au programme, Varans de Komodo, plongée avec les raies Manta, les tortues marines au milieu des coraux, balade dans les rizères en étoile et sur les crêtes des volcans du Kelimutu. Ce rendez-vous est l'occasion d'un échange entre le public et l'expérience de ces passionnés du voyage.

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

## Les causeries du jeudi



Jeudi 10 octobre, de 15h à 17h  
à La Longère du CIAS

### « LES ARTHROSES, LES DOULEURS NE SONT-ELLES PAS DUES EN PARTIE À NOTRE VENTRE ET NOTRE ASSIETTE? »

Avec Anne-Françoise QUÉGUINER, Docteur en Pharmacie,  
Diplômée en Nutrition et Micronutrition

L'alimentation pourrait avoir un impact direct sur le mal de dos. Une bonne nouvelle pour tous ceux et celles qui souffrent de douleurs chroniques. Une thèse défendue par de plus en plus par des professionnels de santé, ostéopathes, chiropracteurs, kinésithérapeutes... Les douleurs chroniques, en particulier celles de nature arthrosique et rhumatismale, pourraient être liées à l'acidité du corps ; Les sucres, céréales raffinées, pains, viande et tout ce qui génère des toxines... contribuent à générer de l'acidifiant, et à installer l'inflammation. Alors comment désenflammer ? Mme Quéguiner vous propose ce temps d'échanges sur une causerie du jeudi pour vous apporter ses conseils.

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

Les causeries  
du jeudiLa fin de vie ?  
Personne n'aime y penser.Si c'était aujourd'hui, qui connaîtrait votre avis ?  
Des à présent, vous pouvez rédiger  
vos directives anticipées et choisir  
votre personne de confiance.Jeudi 24 octobre, de 15h à 17h  
à La Longère du CIAS« QUE SONT LES DIRECTIVES ANTICIPÉES  
ET LA PERSONNE DE CONFIANCE ? »Avec Charles Honnorat, Médecin généraliste retraité et président du Comité  
d'Éthique du CIAS à l'Ouest de Rennes.

Dans la loi sur les Droits des malades de 2002, un élément est passé inaperçu : « Tout citoyen a le droit d'avoir une Personne de Confiance qui puisse se substituer au malade est devenu incapable d'exprimer son acceptation ou son refus de soins ». Plusieurs lois de santé se sont succédées et en 2016, la Loi reconnaissait que tout citoyen avait le droit d'exprimer des volontés concernant sa fin de vie lorsqu'il n'aurait plus la capacité de donner son avis. Ce sont les Directives Anticipées qui s'imposent au médecin qui prend en charge ce patient. Ainsi en près de quinze ans, c'est une véritable révolution des soins en faveur des personnes malades qui est devenue la Loi. Pour que jamais plus le drame de tous les membres de la famille Lambert n'aient à vivre le drame terrible qu'ils ont à affronter.

Gratuit et ouvert à tous

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

La Longère du CIAS sera fermée  
du 29 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2019 inclus !

Le Café-Campagne sera fermé au public  
le vendredi 11 octobre,  
Le lieu étant réservé au café des aidants.

## Mardi 3 septembre

14H30 - 15H30

## CYCLE YOGA-PILATES

avec Nelly GAYET  
à La Longère du CIAS

DÉPART À 14H00

## RANDO À PIED OU JOÛLETTE

avec JoAilette 35  
Départ de La Longère du CIAS

## Mercredi 4 septembre

14H30 - 16H30

## "REMUE-MÉNINGES"

avec Cédric TREBON  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 5 septembre

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La LongèreSORTIE AU CHÂTEAU  
DES PÈRESavec les bénévoles Part'ages  
Départ de La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI  
"NUTRITION DIÉTÉTIQUE"avec Rozenn DUBREIL  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 6 septembre

15H - 17H

## CYCLE SOPHROLOGIE 2

avec Patricia BOUTIN  
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'ages  
Départ des Ajoncs Fleuris à Le Rheu

## Mardi 10 septembre

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 11 septembre

10H00 - 11H00

## THÉÂTRE D'IMPRO

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

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 12 septembre

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

## Jeudi 12 septembre

10H00 - 12H00



## 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  
"PEP'S EURÉKA MEMOIRE"avec l'ASEPT  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 13 septembre



10H30 - 11H30

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges  
Départ des Ajoncs Fleuris à Le Rheu

10H30 13H30

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

14H30 - 15H30

## ATELIER SOPHROLOGIE

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

16H00 - 17H00

## ATELIER SOPHROLOGIE

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

## Mardi 17 septembre

10H30 - 11H30



## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H30

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

14H30 - 17H00

## GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 18 septembre

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

## Jeudi 19 septembre

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

10H00 - 12H00



## ATELIER NUTRITION SANTÉ

avec Rozenn DUBREIL  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 19 septembre

13H30 - 15H30



## AQUA DOUCE

APA en piscine  
à l'Aqua-Cité de Mordelles

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI  
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉEavec Sport pour tous  
à la salle Nevez à Saint-Gilles (mairie)

## Vendredi 20 septembre

10H30 - 11H30



## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges  
Départ des Ajoncs Fleuris 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

14H30 16H00

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

## Mardi 24 septembre

10H30 - 11H30



## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H30

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

## Mercredi 25 septembre

10H00 - 11H00



## THÉÂTRE D'IMPRO

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

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

14H00 - 16H30

## ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

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

15H00 - 17H00

ÉCHANGES ET CONSEILS  
INFORMATIQUESavec Philippe AMIOT  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 26 septembre

10H00 - 10H45

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

10H00 - 12H00

**ATELIER NUTRITION SANTÉ**avec Rozenn DUBREIL  
à La Longère du CIAS

12H00 - 14H00

**REPAS CONVIVIALITÉ  
LA LONGÈRE DU CIAS**

avec les bénévoles Part'Agés



13H30 - 15H30

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

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI  
"VERT DEMAIN"**avec David JOLY  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 27 septembre

10H30 - 11H30

**MARCHE PLAISIR**avec les bénévoles Part'Agés  
Départ des Ajoncs Fleuris 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

## Jeudi 3 octobre

10H00 - 12H00

**ATELIER NUTRITION SANTÉ**avec Rozenn DUBREIL  
à La Longère du CIAS

13H30 - 15H30

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

## Jeudi 3 octobre

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI  
"VOYAGE EN INDONÉSIE"**avec Ferdy & Edith GASSOT  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 4 octobre

10H30 - 11H30

**MARCHE PLAISIR**avec les bénévoles Part'Agés  
Départ des Ajoncs Fleuris 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 7 octobre

13H30 - 15H00

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

## Lundi 30 septembre

10H00 - 11H30

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

## Mardi 1er octobre

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

## Mercredi 2 octobre

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 3 octobre

10H00 - 10H45

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

## Mardi 8 octobre

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 9 octobre

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

20H00 - 22H00

**REPRÉSENTATION DU  
SPECTACLE MEMORI**avec La Morsure  
à ASKORIA - Rennes

## Jeudi 10 octobre

10H00 - 10H45

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

## Jeudi 10 octobre

10H00 - 12H00   
**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  
"DOULEURS & ARTHROSES"**  
avec Dr QUÉGUINER  
à La Longère du CIAS

 15H00 - 17H00  
**CYCLE SÉNIORS'ORDI**  
Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à LE RHEU 

## Vendredi 11 octobre

 10H30 - 11H30   
**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Agés  
Départ des Ajoncs Fleuris à Le Rheu

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)

## Vendredi 11 octobre

16H00 - 17H00   
**ATELIER SOPHROLOGIE**  
avec Patricia BOUTIN (groupe 2)  
à La Longère du CIAS

## Lundi 14 octobre

 14H30 - 16H30   
**ATELIER ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ADAPTÉE**  
avec Sport pour tous  
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

## Mardi 15 octobre

10H00 - 18H00   
**SORTIE À DINARD**  
avec les bénévoles Part'Agés  
Départ de La Longère du CIAS 

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 16 octobre

10H00 - 11H00   
**THÉÂTRE D'IMPRO**  
avec Marie PARENT  
et Christophe LE CHEVILLER  
à La Longère du CIAS

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

 14H00 - 16H30   
**ATELIER JEUX D'ÉCRITURE**  
avec Marie-Françoise PELLEN  
à L'Autre Lieu à LE RHEU

## Jeudi 17 octobre

10H00 - 10H45   
**MARCHE PLAISIR**  
avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

10H00 - 12H00   
**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   
**CYCLE SÉNIORS'ORDI**  
Perfectionnement  
avec Gaëlle FRESNEL  
à LE RHEU

## Vendredi 18 octobre

10H30 - 13H30   
**ATELIER  
"RÉGAL' & VOUS"**  
avec les bénévoles de Part'Agés  
à La Longère du CIAS

 10H30 - 11H30   
**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Agés  
Départ des Ajoncs Fleuris 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

## Mardi 22 octobre

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

## Mercredi 23 octobre

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

15H00 - 17H00

ÉCHANGES ET CONSEILS  
INFORMATIQUESavec Philippe AMIOT  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 24 octobre

10H00 - 10H45

## MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
Départ à La Longère

12H00 - 14H00

REPAS CONVIVIALITÉ  
LA LONGÈRE DU CIAS

avec les bénévoles Part'Ages



13H30 - 15H30

## AQUA DOUCE

APA en piscine  
à l'Aqua-Cité de Mordelles

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI  
"QUE SONT LES DIRECTIVES  
ANTICIPÉES ?"avec Dr Charles HONNORAT  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 25 octobre

10H30 - 11H30

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Ages  
Départ des Ajoncs Fleuris 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

14H30 - 16H00

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

La Longère du CIAS  
sera fermée  
du 29 octobre  
au 1<sup>er</sup> novembre inclus !

## CONVIVIALITÉ

Tous les lundis (sauf le  
7 oct), 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 HelenaPROJET INCLUSIF  
ET CITOYENTous les mardis,  
(sauf le 24 septembre)  
de 10h à 11h

## MARCHE PLAISIR

Avec André LEBRETON, bénévole de Part'Ages.

Rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique. L'objectif ? Vous aider à prévenir les conséquences de l'avancée en âge. Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres, à Chavagne, avec un bénévole de Part'Ages.

Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Durée : 3/4h à 1h00 - Prévoir des chaussures adaptées.  
Départ : Dans le hall d'entrée de la Maison Helena à Chavagne.  
Renseignements à La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36AIDE À  
LA MOBILITÉTous les mardi,  
de 14h à 15hTRANSPORT 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 15h00 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 36VIE DE LA  
MAISONJeudi 5 septembre et  
lundi 7 octobre, à 14h30QUELQUES CLÉS POUR COMMUNIQUER ET  
VIVRE ENSEMBLE

Animée par Alice LE GUIFFANT

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

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

# les PAUSES de la Maison Helena

## 2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

### PRÉVENTION SANTÉ



### GYM BIEN-ÊTRE

Avec Babeth BRAUD de Rythme & Mouv'

Après la pause estivale, retour de l'activité physique adaptée avec Babeth. 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.

Tous les vendredis,  
hors vacances scolaires,  
de 10h à 11h

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

### VIE LOCALE



Dimanche 8 septembre,  
à 12h

### BARBECUE DE FIN D'ÉTÉ

Avec Chavagne Jardins

Pour pouvoir préparer ce barbecue et gérer les achats, il est impératif de savoir qui sera présent. L'association offre les boissons et la viande pour le repas, les légumes seront pris sur le(s) jardin(s). Les jardiniers sont sollicités pour les desserts.

Merci de vous inscrire sur le panneau d'affichage.

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



### CRÉATIVITÉ



Tous les lundis,  
à partir de 14h30



### CRÉA PLAISIR

Avec Elisabeth SCIERS, bénévole de Part'Âgés

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 9 septembre (marque-page et album photo en étoile) et 14 octobre (sur le thème de Noël).

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

### VIE LOCALE



Mercredi 11 septembre

### SORTIE À LA BIBLIOTHÈQUE DE CHAVAGNE

Avec Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

La bibliothèque de Chavagne nous accueille afin de sélectionner un fond de livres qui sera mis à disposition des résidents-locataires au sein de la Maison Helena. Amis lecteurs, vous êtes les bienvenus !

Départ à 14h45 de la Maison Helena  
Renseignements auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

# les PAUSES de la Maison Helena

## 2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

### CRÉATIVITÉ



Jeudi 12 septembre & 24 octobre,  
de 14h à 15h30

### ART FORAL

Avec Vanessa RENAULT MASSOT, fleuriste

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

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

### VIE DE LA MAISON



Mercredis 18 septembre  
& 9 octobre, de 10h à 17h

### PERMANENCE PROJET DE VIE ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Animée par Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

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

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

### VIE DE LA MAISON



Mercredi 18 septembre  
de 11h à 12h30

### COMMISSION ACTIVITES - la Vie de la Maison et activités organisées par les résidents

Animée par Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

La vie de la maison, parlons-en ! L'équipe de la Longère vous propose un temps d'échanges afin de faire le bilan sur la vie collective et les activités que vous organisez par vous-même.

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

### CONVIVALITÉ



Mercredi 18 septembre,  
à 15h

### KARAOKÉ

Animé par Morgane POUCHAIN, animatrice-coordinatrice

Amis de la chanson, venez partager un moment convivial autour de vos titres musicaux préférés ! Chantez, amusez-vous et montrez-nous vos talents !

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

# les PAUSES de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## SORTIE



Jeudi 19 septembre  
Départ à 13h30 de la Maison Hélène

## SORTIE BOWLING À LA MÉZIÈRE

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

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

## SORTIE



Mercredi 25 septembre,  
Départ à 9h00 de la Maison Helena

## « J'IRAI REVOIR MA NORMANDIE » COMME DIT LA CHANSON, AVEC UNE SORTIE AUX ÎLES CHAUSEY

Avec l'équipe de La Longère

Les îles granitiques de Chausey constituent le plus vaste archipel d'Europe. L'amplitude des marées (près de 14 mètres) et les courants marins génèrent des paysages et des milieux très variés : multitude d'îlots rocheux reliés par de vastes étendues de sable. Favorisée par le climat, une végétation hyper-océanique s'exprime pleinement sur les dunes et les falaises. L'île est à explorer entièrement à pied par un sentier du littoral de 8 km. Ce dernier vous emmènera visiter le petit village de pêcheur des Blainvillais, la maison du peintre Marin-Marie en passant par le château Renault, et plein d'autres choses encore...

Départ de la Maison Helena à 9h00. Retour en début de soirée.  
Pour cette sortie, nous emprunterons la navette Maritime  
Prévoir des vêtements et chaussures adaptées  
N'oubliez pas votre pique-nique !

Sur inscription, place limitée à 8 personnes  
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## PRÉVENTION SANTÉ & CONVIVALITÉ



Jeudi 26 septembre et  
jeudi 17 octobre  
de 10h30 à 12h30

## ATELIER « CUISINE & SAVOIR »

Avec Brigitte MOREL 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 26 septembre : Marmite du pêcheur + Clafoutis Poires/amandes  
Le jeudi 17 octobre : Blanquette de veau + Gâteau moelleux aux pommes

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

# les PAUSES de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## CONVIVALITÉ



Mercredi 16 octobre,  
à 14h30

## APRES-MIDI MUSICAL CHANSONS FRANCAISES

Animé par René Hattais, guitariste, Jean-Yves Bréhu, violoniste et Elisabeth, pianiste

Vous les connaissiez en duo, vous allez les découvrir en trio !

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

## VIE LOCALE



Samedi 19 & dimanche 20  
octobre, à 10h, 14h & 19h

## AKOITUJOU - FESTIVAL À CHAVAGNE

Dans le cadre de la Semaine sans télé, la commune de Chavagne et un collectif d'associations emmenés par l'Atelier ludique organisent leur 1er festival de jeux : Akoitujou ! Un week-end de jeux pour tous les goûts, dans différents lieux chavagnais, y compris à la Maison Helena où les résidents-locataires volontaires pourront initier le grand public au tarot.



Gratuit - salle de l'Entre 2 Rives, place de la Mairie, Chavagne.  
Contact : 06 33 94 72 75, latelierludique@laposte.net

## VIE LOCALE



Dimanche 20 octobre,  
de 14h à 17h30

## INITIATION AU TAROT DANS LE CADRE DU FESTIVAL AKOITUJOU

Amateurs de tarot et pédagogues ? Partagez vos connaissances et vos conseils aux joueurs non-initiés.



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

# PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## Lundi 2 septembre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Mardi 3 septembre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

PART-ÂGÉS

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

## Jeudi 5 septembre

14H30

### CLÉS POUR COMMUNIQUER ET VIVRE ENSEMBLE

avec Alice LE GUIFFANT  
à La Maison Helena

## Vendredi 6 septembre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Dimanche 8 septembre

12H00

### BARBECUE DE FIN D'ÉTÉ

Aux Jardins partagés

# PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## Lundi 16 septembre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Mardi 17 septembre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

PART-ÂGÉS

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la  
Maison Helena

## Mercredi 18 septembre

10H00 - 17H00

### PERMANENCE PROJET DE VIE

avec Morgane POUCHAIN  
à la Maison Helena

11H00 - 12H30

### COMMISSION D'ACTIVITÉS

## Lundi 23 septembre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Mardi 24 septembre

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

## Mercredi 25 septembre

9H00

### SORTIE AUX ÎLES CHAUSEY

départ à 9h00  
de La Maison Helena



## Jeudi 26 septembre

10H30 - 13H30

### ATELIER CUISINE

avec Brigitte MOREL  
à la Maison Helena

## Vendredi 27 septembre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 30 septembre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Vendredi 20 septembre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Jeudi 19 septembre

13H30

### SORTIE BOWLING

départ à 13h30  
de La Maison Helena



## Jeudi 12 septembre

15H00

### KARAOKÉ

avec Morgane POUCHAIN  
à la Maison Hélène

## Lundi 9 septembre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

### CRÉA PLAISIR

avec Elisabeth SCIERS  
à la Maison Helena

PART-ÂGÉS

## Mardi 10 septembre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

PART-ÂGÉS

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

## Mercredi 11 septembre

15H00

### SORTIR À LA BIBLIOTHÈQUE

Départ de la Maison Helena

## Jeudi 12 septembre

14H00

### ART FLORAL

avec Vanessa RENAULT MASSOT  
à la Maison Helena

## Vendredi 13 septembre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

# PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## Mardi 1er octobre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la  
Maison Helena

## Vendredi 4 octobre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 7 octobre

14H30

### CLÉS POUR COMMUNIQUER ET VIVRE ENSEMBLE

avec Alice LE GUIFFANT  
à La Maison Helena

## Mardi 8 octobre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la  
Maison Helena

## Mercredi 9 octobre

10H00 - 17H00

### PERMANENCE PROJET DE VIE

avec Morgane POUCHAIN  
à la Maison Helena

14H30

### COMMISSION D'ACTIVITÉS

## Vendredi 11 octobre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 14 octobre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY  
à la Maison Helena

14H30 - 16H30

### CRÉA PLAISIR

avec Elisabeth SCIERS  
à la Maison Helena

## Mardi 15 octobre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la  
Maison Helena

## Mercredi 16 octobre

14H30

### APRÈS-MIDI MUSICAL

avec Elisabeth & les Garçons  
à la Maison Hélène

## Jeudi 17 octobre

10H30 - 13H30

### ATELIER CUISINE

avec Brigitte MOREL  
à la Maison Helena

## Vendredi 18 octobre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Week-end 19 & 20 octobre

10H00 - 20H

### FESTIVAL AKOITUJOU

à Chavagne  
Dimanche 20 octobre  
Initiation au tarot  
à la Maison Helena

# PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

## Lundi 21 octobre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Mardi 22 octobre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la  
Maison Helena

## Jeudi 24 octobre

14H00

### ART FLORAL

avec Vanessa RENAULT MASSOT  
à la Maison Helena

## Vendredi 25 octobre

10H00 - 11H00

### GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth BRAUD  
à la Maison Helena

## Lundi 28 octobre

14H30 - 16H30

### JEUX PLAISIR

avec Gérard Hardy  
à la Maison Hélène

## Mardi 29 octobre

10H00 - 10H45

### MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON  
à la Maison Helena

14H00 - 15H30

### TRANSPORT COURSES

Départ de la  
Maison Helena

À la rentrée de  
septembre chacun  
s'oriente vers de  
nouvelles activités...

Pourquoi pas  
le bénévolat ?



Aide au transport



Fête d'été

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

Nous remercions chaleureusement  
les bénévoles qui ont accompagné  
les activités estivales !

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

M. René ANGOUJARD,  
Président de l'association  
Part'Âges  
au 06 72 36 53 36  
ou  
La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

# les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS

**Soutien aux Tuteurs Familiaux 35**

## 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 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".

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



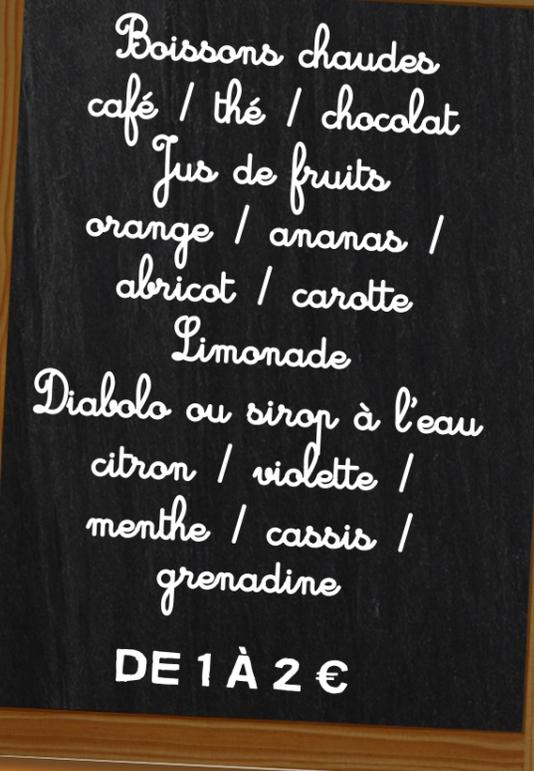
**un rôle de créateur et de garant du lien social**

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



*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



## le café campagne

**les horaires**

**MARDI**  
10h30 / 12h30  
14h00 / 17h30

**MERCREDI**  
14h00 / 17h30

**JEUDI**  
14h00 / 17h30

**VENDREDI**  
10h30 / 12h30  
14h00 / 17h30

## 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](http://www.monalisa-asso.fr)

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

**CPAM**  
Sur Rendez-vous au 3646

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

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

**les horaires**

**MARDI**  
10h30 / 12h30  
14h00 / 17h30

**MERCREDI**  
14h00 / 17h30

**JEUDI**  
14h00 / 17h30

**VENDREDI**  
10h30 / 12h30  
14h00 / 17h30



# La Longère POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

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

## TARIFS ADHÉSIONS 2019

Habitants des communes du CIAS  
*Bréal-sous-Montfort, Chavagne, Cintré, Le Rheu, Mordelles, Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet*

**tarif A : 47€**  
**tarif B : 55€**  
**tarif C : 62€**

Habitants hors communes CIAS

**tarif A : 58€**  
**tarif B : 67€**  
**tarif C : 74€**

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

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

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

# INFOS PRATIQUES

NOUS CONTACTER,  
VOUS RENSEIGNER,  
VOUS INSCRIRE...

**02 90 02 36 36**  
 [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)  
 [www.cias-ouest-rennes.fr/](http://www.cias-ouest-rennes.fr/)

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

# POUR SE RENDRE SUR LES SITES

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

