

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP



PROGRAMME

ESTIVAL

Juillet // Août
2019

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

LA LONGÈRE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

MAISON HÉLÉNA

ESPACIL - CHAVAGNE

LES AJONCS FLEURIS

LES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP



PROGRAMME

ESTIVAL

Juillet // Août
2019

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

LA LONGÈRE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

MAISON HÉLÉNA

ESPACIL - CHAVAGNE

LES AJONCS FLEURIS

LES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

ÉDITO

Encore un programme bien intéressant pour la période estivale que nous espérons belle (mais pas trop «chaleureuse»). Au-delà de la nécessaire coupure à La Longère, beaucoup d'activités propres à l'été sont prévues, y compris à la Maison Hélène de Chavagne. Dans les temps à venir, cela concernera aussi la future Maison Hélène de Saint-Gilles et le programme sera encore plus dense en 2020.

La période 2019 avant 2020, avant le renouvellement des instances du CIAS à l'Ouest de Rennes, sera aussi, à partir de la rentrée de septembre, un moment de réflexion sur La Longère, après plus de cinq ans de fonctionnement marqués par un réel dynamisme et des efforts d'adaptation dans un contexte de moyens limités.

Cela doit nous permettre de consolider en octobre le projet qui ne peut que s'inscrire dans l'esprit de la loi de 2015 sur l'adaptation de la société au vieillissement et de repartir du bon pied, avec nos partenaires, en particulier l'association Part'Âges et ses précieux bénévoles.

Bel été à tous !

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



Pendant l'été l'équipe de la Longère vous accueille sur un rythme différent, avec des activités originales de bien-être et créatives, des propositions de sorties et/ou des moments de convivialité et fes tifs à partager.

Du 2 au 12 juillet & du 20 août au 6 septembre

Réservation des ateliers pour l'été à La Longère : attention **places limitées** pour certaines activités
Renseignements & inscriptions au 02 90 02 36 36

ÉDITO

Encore un programme bien intéressant pour la période estivale que nous espérons belle (mais pas trop «chaleureuse»). Au-delà de la nécessaire coupure à La Longère, beaucoup d'activités propres à l'été sont prévues, y compris à la Maison Hélène de Chavagne. Dans les temps à venir, cela concernera aussi la future Maison Hélène de Saint-Gilles et le programme sera encore plus dense en 2020.

La période 2019 avant 2020, avant le renouvellement des instances du CIAS à l'Ouest de Rennes, sera aussi, à partir de la rentrée de septembre, un moment de réflexion sur La Longère, après plus de cinq ans de fonctionnement marqués par un réel dynamisme et des efforts d'adaptation dans un contexte de moyens limités.

Cela doit nous permettre de consolider en octobre le projet qui ne peut que s'inscrire dans l'esprit de la loi de 2015 sur l'adaptation de la société au vieillissement et de repartir du bon pied, avec nos partenaires, en particulier l'association Part'Âges et ses précieux bénévoles.

Bel été à tous !

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



Pendant l'été l'équipe de la Longère vous accueille sur un rythme différent, avec des activités originales de bien-être et créatives, des propositions de sorties et/ou des moments de convivialité et fes tifs à partager.

Du 2 au 12 juillet & du 20 août au 6 septembre

Réservation des ateliers pour l'été à La Longère : attention **places limitées** pour certaines activités
Renseignements & inscriptions au 02 90 02 36 36

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

P. 4 Les Evénements

P. 6 Sorties

Activités ouvertes à tous

P. 9 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

P. 10 Projets inclusifs, participatifs & citoyens

P. 23 Soutien aux Aidants / Aidés



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

LES PAUSES DES AJONCS FLEURIS

Activités ouvertes à tous sur inscription

P. 21 Projets inclusifs, participatifs & citoyens

SOMMAIRE



LES PAUSES DE LA MAISON HÉLÈNE

Activités réservées aux résidents de la Maison Hélène

P. 14 Activités spécifiques



P. 4

P. 14

P. 21



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

P. 4 Les Evénements

P. 6 Sorties

Activités ouvertes à tous

P. 9 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

P. 10 Projets inclusifs, participatifs & citoyens

P. 23 Soutien aux Aidants / Aidés



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

LES PAUSES DES AJONCS FLEURIS

Activités ouvertes à tous sur inscription

P. 21 Projets inclusifs, participatifs & citoyens

SOMMAIRE



LES PAUSES DE LA MAISON HÉLÈNE

Activités réservées aux résidents de la Maison Hélène

P. 14 Activités spécifiques



P. 4

P. 14

P. 21



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



FESTIV' D'ÉTÉ - REPAS CHAMPÊTRE



Encourager par les beaux jours et le temps ensoleillé, et nous vous proposons un repas champêtre sur le site de Mordelles et de prendre le temps avec toute l'équipe de La Longère pour une journée de convivialité, d'échanges, de jeux...et pour pousser la chansonnette !

Ce temps festif marquera aussi la fin de ce premier semestre des activités de La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes.

Participation de : 14€
(tarif comprenant le transport si besoin,
le repas avec les boissons et le café, l'animation)

Sur inscription avant le 2 juillet

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

Mercredi 10 juillet à 12h30

FESTIV' D'ÉTÉ - REPAS CHAMPÊTRE



Encourager par les beaux jours et le temps ensoleillé, et nous vous proposons un repas champêtre sur le site de Mordelles et de prendre le temps avec toute l'équipe de La Longère pour une journée de convivialité, d'échanges, de jeux...et pour pousser la chansonnette !

Ce temps festif marquera aussi la fin de ce premier semestre des activités de La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes.

Participation de : 14€
(tarif comprenant le transport si besoin,
le repas avec les boissons et le café, l'animation)

Sur inscription avant le 2 juillet

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

Mercredi 10 juillet à 12h30

Projet participatif
inclusif et citoyen

« COMMENT FAIRE VIVRE LE CAFÉ- CAMPAGNE,
CET ESPACE DE RENCONTRE
DE LA LONGÈRE... »



**2 rendez-vous pour réfléchir ensemble
comment animer ce lieu :**

**Le vendredi 5 juillet, de 10h à 12h
& le jeudi 22 août, de 15h à 17h
au Café-Campagne de La Longère.**

Il existe peu de lieux ouverts comme le Café-campagne de La Longère permettant aux gens de venir s'installer, de se donner rendez-vous pour échanger, passer un temps dans un espace favorisant l'échange et la détente.

Le Café-Campagne de La Longère souhaite à la rentrée renouer avec sa vocation d'origine pour permettre la mixité sociale et les rencontres intergénérationnelles entre les bénéficiaires des activités de la Longère et les habitants du territoire.

Pour participer à ce renouveau avec l'équipe de La Longère, nous invitons les adhérents, les bénévoles de Part'Âgés, la population locale souhaitant s'y investir à se réunir et réfléchir ensemble à des propositions nouvelles d'animation de ce lieu.

Au Café-Campagne de La Longère

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

Projet participatif
inclusif et citoyen

« COMMENT FAIRE VIVRE LE CAFÉ- CAMPAGNE,
CET ESPACE DE RENCONTRE
DE LA LONGÈRE... »



**2 rendez-vous pour réfléchir ensemble
comment animer ce lieu :**

**Le vendredi 5 juillet, de 10h à 12h
& le jeudi 22 août, de 15h à 17h
au Café-Campagne de La Longère.**

Il existe peu de lieux ouverts comme le Café-campagne de La Longère permettant aux gens de venir s'installer, de se donner rendez-vous pour échanger, passer un temps dans un espace favorisant l'échange et la détente.

Le Café-Campagne de La Longère souhaite à la rentrée renouer avec sa vocation d'origine pour permettre la mixité sociale et les rencontres intergénérationnelles entre les bénéficiaires des activités de la Longère et les habitants du territoire.

Pour participer à ce renouveau avec l'équipe de La Longère, nous invitons les adhérents, les bénévoles de Part'Âgés, la population locale souhaitant s'y investir à se réunir et réfléchir ensemble à des propositions nouvelles d'animation de ce lieu.

Au Café-Campagne de La Longère

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

SORTIE « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »

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



L'équipe de La Longère et les bénévoles de Part'Âges vous proposent une sortie culturelle tous les mois en petit groupe (entre 9 à 12 personnes) visant également à développer des liens entre les retraités. Cette nouvelle proposition peut également vous aider à vous remobiliser pour sortir de chez vous et à nouer de nouveaux liens.

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

3 sorties annoncées :

- **Sortie «Aidant-Aidé» au lac de tremelin & visite d'un lieu d'accueil-répît à médréac**
Jeudi 4 juillet, de 10h à 17h
- **En direction de la Côte Sud et une petite Cité de caractère « Piriac sur Mer »**
Mercredi 28 août, de 9h30 à 18h
- **La Gacilly et son Festival photo « A l'Est du Nouveau »**
Jeudi 5 septembre, de 10h à 18h

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

SORTIE

SORTIE - «AIDANT-AIDÉ» VISITE D'UN LIEU D'ACCUEIL- RÉPÎT À MÉDRÉAC & PIQUE-NIQUE AU LAC DE TREMLIN



Accompagné par l'équipe de La Longère et les bénévoles de Part'Âges, nous vous proposons pour rompre avec le rythme du quotidien, une sortie en deux temps :



La visite de la micro-ferme de Corinne Deboos à Médréac

Accueil social adapté pour les personnes fragilisées, « un cadre propice pour prendre le temps ou prendre du recul, puis repartir sereinement et plus confiant... »

Un repas pique-nique sur le site de Trémelin

Site en Brocéliande avec un superbe étang de près de 45 ha. Le plan d'eau et le domaine forestier forment un site naturel de 220 ha à la richesse écologique exceptionnelle. Le site accueille de nombreuses activités de loisirs.

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

Jeudi 4 juillet, départ à 10h - retour à 17h

SORTIE « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »

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



L'équipe de La Longère et les bénévoles de Part'Âges vous proposent une sortie culturelle tous les mois en petit groupe (entre 9 à 12 personnes) visant également à développer des liens entre les retraités. Cette nouvelle proposition peut également vous aider à vous remobiliser pour sortir de chez vous et à nouer de nouveaux liens.

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

3 sorties annoncées :

- **Sortie «Aidant-Aidé» au lac de tremelin & visite d'un lieu d'accueil-répît à médréac**
Jeudi 4 juillet, de 10h à 17h
- **En direction de la Côte Sud et une petite Cité de caractère « Piriac sur Mer »**
Mercredi 28 août, de 9h30 à 18h
- **La Gacilly et son Festival photo « A l'Est du Nouveau »**
Jeudi 5 septembre, de 10h à 18h

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

SORTIE

SORTIE - «AIDANT-AIDÉ» VISITE D'UN LIEU D'ACCUEIL- RÉPÎT À MÉDRÉAC & PIQUE-NIQUE AU LAC DE TREMLIN



Accompagné par l'équipe de La Longère et les bénévoles de Part'Âges, nous vous proposons pour rompre avec le rythme du quotidien, une sortie en deux temps :



La visite de la micro-ferme de Corinne Deboos à Médréac

Accueil social adapté pour les personnes fragilisées, « un cadre propice pour prendre le temps ou prendre du recul, puis repartir sereinement et plus confiant... »

Un repas pique-nique sur le site de Trémelin

Site en Brocéliande avec un superbe étang de près de 45 ha. Le plan d'eau et le domaine forestier forment un site naturel de 220 ha à la richesse écologique exceptionnelle. Le site accueille de nombreuses activités de loisirs.

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

Jeudi 4 juillet, départ à 10h - retour à 17h

SORTIE SORTIE - EN DIRECTION DE LA CÔTE SUD ET UNE PETITE CITÉ DE CARACTÈRE « PIRIAC SUR MER »

Les bénévoles de Part'Âges seront heureux de vous y accompagner.
Départ de La Longère à 9h30 - retour à 18h.



Station balnéaire, Piriac-sur-Mer est aussi un port de pêche plein de charme ayant séduit des écrivains célèbres comme Flaubert ou Zola. Les jolies maisons de granit bordant le port accentuent son caractère authentique.

Bien campée sur sa côte dentelée, Piriac sur Mer s'enorgueillit d'une architecture so breizh ! Coquette invétérée, elle n'a de cesse de parer ses ruelles d'hortensias et de roses trémières. Pour les passionnés de balades, un chemin côtier pourvu de multiples points de vue permet de rejoindre la pointe du Castelli.

Et pour le repas pique-nique, un hôte de choix résidant dans sa demeure d'été vous propose de le rejoindre avec vue sur la mer !

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

Mercredi 28 août, départ à 9h30 - retour à 18h

SORTIE SORTIE - LA GACILLY ET SON FESTIVAL PHOTO « A L'EST DU NOUVEAU »

Nous vous proposons le temps d'un après-midi de vous plonger dans les galeries photographiques de La Gacilly dédiées à l'art passant.



Cette année...l'heure de la renaissance a sonné !

« Année après année, le Festival Photo La Gacilly vous montre ce monde en marche et l'urgence de laisser pour demain une empreinte environnementale durable.

Cette 16e édition du Festival Photo La Gacilly souhaite vous montrer, force de l'image à l'appui, qu'une nouvelle conscience planétaire est en marche, accompagnée par une photographie toujours plus créative, toujours plus engagée, toujours plus lumineuse. Pour vous émerveiller, pour vous interroger, pour ne jamais renoncer. Et toujours avoir foi dans ce sursaut de l'Homme, au nom de la vie ! » Cyril DROUHET

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.

Jeudi 5 septembre, départ à 10h - retour à 18h

SORTIE SORTIE - EN DIRECTION DE LA CÔTE SUD ET UNE PETITE CITÉ DE CARACTÈRE « PIRIAC SUR MER »

Les bénévoles de Part'Âges seront heureux de vous y accompagner.
Départ de La Longère à 9h30 - retour à 18h.



Station balnéaire, Piriac-sur-Mer est aussi un port de pêche plein de charme ayant séduit des écrivains célèbres comme Flaubert ou Zola. Les jolies maisons de granit bordant le port accentuent son caractère authentique.

Bien campée sur sa côte dentelée, Piriac sur Mer s'enorgueillit d'une architecture so breizh ! Coquette invétérée, elle n'a de cesse de parer ses ruelles d'hortensias et de roses trémières. Pour les passionnés de balades, un chemin côtier pourvu de multiples points de vue permet de rejoindre la pointe du Castelli.

Et pour le repas pique-nique, un hôte de choix résidant dans sa demeure d'été vous propose de le rejoindre avec vue sur la mer !

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

Mercredi 28 août, départ à 9h30 - retour à 18h

SORTIE SORTIE - LA GACILLY ET SON FESTIVAL PHOTO « A L'EST DU NOUVEAU »

Nous vous proposons le temps d'un après-midi de vous plonger dans les galeries photographiques de La Gacilly dédiées à l'art passant.



Cette année...l'heure de la renaissance a sonné !

« Année après année, le Festival Photo La Gacilly vous montre ce monde en marche et l'urgence de laisser pour demain une empreinte environnementale durable.

Cette 16e édition du Festival Photo La Gacilly souhaite vous montrer, force de l'image à l'appui, qu'une nouvelle conscience planétaire est en marche, accompagnée par une photographie toujours plus créative, toujours plus engagée, toujours plus lumineuse. Pour vous émerveiller, pour vous interroger, pour ne jamais renoncer. Et toujours avoir foi dans ce sursaut de l'Homme, au nom de la vie ! » Cyril DROUHET

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.

Jeudi 5 septembre, départ à 10h - retour à 18h

DES VISITES À DOMICILE POUR LUTTER CONTRE LA SOLITUDE

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.



« 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.

- Interruption du 15 juillet au 20 août -

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

- En fonction des disponibilités des bénévoles -

MARDI 20 AOÛT - RÉOUVERTURE DE LA LONGÈRE

Sur la période estivale

La Longère sera fermée
→ du samedi 13 juillet
au lundi 19 août inclus



DES VISITES À DOMICILE POUR LUTTER CONTRE LA SOLITUDE

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.



« 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.

- Interruption du 15 juillet au 20 août -

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

- En fonction des disponibilités des bénévoles -

MARDI 20 AOÛT - RÉOUVERTURE DE LA LONGÈRE

Sur la période estivale

La Longère sera fermée
→ du samedi 13 juillet
au lundi 19 août inclus



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

Prévention sénior dimension sociale environnemental 60 ans et +

LES ESTIVALES SOPHROLOGIQUES DE LA LONGÈRE

« La Sophrologie, un ensemble de techniques simples pour dynamiser ces ressources »



Le 1^{er} cycle : 2 séances de 2h avec 2 thématiques : «Sophrogym douce» & «sophrologie et mémoire»

SOPHROGYM DOUCE

Bouger et maintenir son équilibre dans le respect de son schéma corporel en suivant un protocole adapté et agrémenté de pauses sophro. Prévoir une bouteille d'eau et des chaussures adaptées à quelques pas de marche. Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

SOPHROLOGIE ET MEMOIRE

La vivacité d'esprit peut se développer à tout âge. Entraîner sa mémoire permet de la conserver. Alors jouons à mémoriser et rassurons-nous sur nos capacités cognitives !!! Le tout dans la joie et la bonne humeur !! Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.



Le 2^{ème} cycle : 2 séances de 2h avec 2 thématiques : «Sophrologie récréative» & « vieux et alors ? »

SOPHROLOGIE RECREATIVE

2 heures pour découvrir les pratiques ludiques de la sophrologie : se détendre en s'amusant. Rires et sourires seront au RV ! Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

VIEUX ET ALORS ?

2 heures pour dynamiser les atouts de la vieillesse. Oui c'est possible ! Une vraie réflexion en s'amusant et en intégrant tous les aspects positifs de l'âge. Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

Tarif : 5€/pers pour l'ensemble du cycle de 5 séances
Gratuit pour les adhérents
Venez avec une tenue souple

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

Vendredis 5 & 12 juillet, de 15h à 17h.

Vendredis 30 août & 6 septembre, de 15h à 17h

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

Prévention sénior dimension sociale environnemental 60 ans et +

LES ESTIVALES SOPHROLOGIQUES DE LA LONGÈRE

« La Sophrologie, un ensemble de techniques simples pour dynamiser ces ressources »



Le 1^{er} cycle : 2 séances de 2h avec 2 thématiques : «Sophrogym douce» & «sophrologie et mémoire»

SOPHROGYM DOUCE

Bouger et maintenir son équilibre dans le respect de son schéma corporel en suivant un protocole adapté et agrémenté de pauses sophro. Prévoir une bouteille d'eau et des chaussures adaptées à quelques pas de marche. Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

SOPHROLOGIE ET MEMOIRE

La vivacité d'esprit peut se développer à tout âge. Entraîner sa mémoire permet de la conserver. Alors jouons à mémoriser et rassurons-nous sur nos capacités cognitives !!! Le tout dans la joie et la bonne humeur !! Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.



Le 2^{ème} cycle : 2 séances de 2h avec 2 thématiques : «Sophrologie récréative» & « vieux et alors ? »

SOPHROLOGIE RECREATIVE

2 heures pour découvrir les pratiques ludiques de la sophrologie : se détendre en s'amusant. Rires et sourires seront au RV ! Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

VIEUX ET ALORS ?

2 heures pour dynamiser les atouts de la vieillesse. Oui c'est possible ! Une vraie réflexion en s'amusant et en intégrant tous les aspects positifs de l'âge. Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

Tarif : 5€/pers pour l'ensemble du cycle de 5 séances
Gratuit pour les adhérents
Venez avec une tenue souple

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

Vendredis 5 & 12 juillet, de 15h à 17h.

Vendredis 30 août & 6 septembre, de 15h à 17h

Prévention sénior dimension sociale environnemental 60 ans et +

CYCLE DÉCOUVERTE YOGA-PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

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.

Mardis 2 & 9 juillet, 20 & 27 août et 3 septembre, de 14h30 à 15h30

Projet participatif inclusif et citoyen



QUIZZ D'ÉTÉ

Avec Ophélie de l'équipe de La Longère et Cédric, bénévole de Part'Âges

quiz

Venez participer à nos quizz cet été !

Partageons ensemble notre culture tout en échangeant nos connaissances et souvenirs autour de thèmes variés.

Convivialité et bonne ambiance au rendez-vous !

Mercredi 3 Juillet – Quizz sur les expressions françaises

Jeudi 11 Juillet – Quizz sur les animaux

Jeudi 29 Aout – Quizz sur la culture générale

Mercredi 3 & Jeudi 11 juillet et 29 août, de 15 à 17h



MARCHE D'ORIENTATION AVEC ÉNIGMES

Organisée par Ophélie Vilar de l'équipe de La Longère

Marche douce en petits groupe dans les rues de Mordelles.

Répondons ensemble aux différentes énigmes placées sur notre parcours pour pouvoir continuer sur la bonne route.

Marche à la mesure de chacun, pour le plaisir de se retrouver et de se creuser un peu les méninges.

Ouvert à tous

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

Jeudi 11 Juillet, de 10h à 11h45

Prévention sénior dimension sociale environnemental 60 ans et +

CYCLE DÉCOUVERTE YOGA-PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

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.

Mardis 2 & 9 juillet, 20 & 27 août et 3 septembre, de 14h30 à 15h30

Projet participatif inclusif et citoyen



QUIZZ D'ÉTÉ

Avec Ophélie de l'équipe de La Longère et Cédric, bénévole de Part'Âges

quiz

Venez participer à nos quizz cet été !

Partageons ensemble notre culture tout en échangeant nos connaissances et souvenirs autour de thèmes variés.

Convivialité et bonne ambiance au rendez-vous !

Mercredi 3 Juillet – Quizz sur les expressions françaises

Jeudi 11 Juillet – Quizz sur les animaux

Jeudi 29 Aout – Quizz sur la culture générale

Mercredi 3 & Jeudi 11 juillet et 29 août, de 15 à 17h



MARCHE D'ORIENTATION AVEC ÉNIGMES

Organisée par Ophélie Vilar de l'équipe de La Longère

Marche douce en petits groupe dans les rues de Mordelles.

Répondons ensemble aux différentes énigmes placées sur notre parcours pour pouvoir continuer sur la bonne route.

Marche à la mesure de chacun, pour le plaisir de se retrouver et de se creuser un peu les méninges.

Ouvert à tous

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

Jeudi 11 Juillet, de 10h à 11h45

Projet participatif inclusif et citoyen



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

Animé par Bernadette Polet, bénévole de Part'Âges



Chaque mois les amateurs de jeux de société se réunissent à La Longère, où chacun est libre de proposer son jeu, rien que pour le plaisir de jouer, d'en découvrir de nouveaux ou pour les redécouvrir. Un moment 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.

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

Mercredi 21 août, de 14h30 à 17h30

Projet participatif inclusif et citoyen



RANDONNÉE À PIED ET/OU EN JOËLETTE

Pour partager ensemble les plaisirs du grand air et de



Les bénévoles de l'Association JoAilettes 35 et ceux de l'association Part'Âges vous proposent une randonnée sur Mordelles, accessible à la fois à des personnes en situation de handicap et à des personnes valides. Une occasion pour partager ensemble une activité de pleine nature.

Qu'est ce qu'une joëlette ?

C'est un fauteuil mono-roue avec 2 brancards et au moins 4 marcheurs et qui permet à des personnes non-valides d'accéder à des chemins escarpés.

Gratuit.

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

Mardi 3 septembre, départ à 14h
de La Longère à Mordelles

Projet participatif inclusif et citoyen



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

Animé par Bernadette Polet, bénévole de Part'Âges



Chaque mois les amateurs de jeux de société se réunissent à La Longère, où chacun est libre de proposer son jeu, rien que pour le plaisir de jouer, d'en découvrir de nouveaux ou pour les redécouvrir. Un moment 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.

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

Mercredi 21 août, de 14h30 à 17h30

Projet participatif inclusif et citoyen



RANDONNÉE À PIED ET/OU EN JOËLETTE

Pour partager ensemble les plaisirs du grand air et de



Les bénévoles de l'Association JoAilettes 35 et ceux de l'association Part'Âges vous proposent une randonnée sur Mordelles, accessible à la fois à des personnes en situation de handicap et à des personnes valides. Une occasion pour partager ensemble une activité de pleine nature.

Qu'est ce qu'une joëlette ?

C'est un fauteuil mono-roue avec 2 brancards et au moins 4 marcheurs et qui permet à des personnes non-valides d'accéder à des chemins escarpés.

Gratuit.

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

Mardi 3 septembre, départ à 14h
de La Longère à Mordelles

PROGRAMME La Longère

PLACE TOULOUSE LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

Mardi 2 juillet

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 3 juillet



12H00 - 14H30

REPAS RESTAURANT

avec Patricia BOUTIN
Départ de La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

QUIZZ D'ÉTÉ

avec Ophélie & Cédric
à La Longère du CIAS

Jeudi 4 juillet



10H00 - 17H00

SORTIE AIDANT-AIDÉ

Départ de La Longère



Vendredi 5 juillet

10H00 - 12H00

COMMENT FAIRE VIVRE LE CAFÉ-CAMPAGNE

avec Valérie CHAUSSEPIED
à La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

CYCLE SOPHROLOGIE 1

avec Patrica BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 9 juillet

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 10 juillet



12H30 - 17H00

FESTIV'ÉTÉ REPAS CHAMPÊTRE

pour tous les amis de La Longère
au Parc du Pressoir

Jeudi 11 juillet



10H00 - 11H45

MARCHE ORIENTATION AVEC ÉNIGMES

Départ de La Longère



15H00 - 17H00

QUIZZ D'ÉTÉ

avec Ophélie & Cédric
à La Longère du CIAS

Vendredi 12 juillet



15H00 - 17H00

CYCLE SOPHROLOGIE 1

avec Patrica BOUTIN
à La Longère du CIAS

Sur la période estivale

La Longère sera fermée

➔ **du samedi 13 juillet
au lundi 19 août inclus**

PROGRAMME La Longère

PLACE TOULOUSE LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

Mardi 2 juillet

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 3 juillet



12H00 - 14H30

REPAS RESTAURANT

avec Patricia BOUTIN
Départ de La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

QUIZZ D'ÉTÉ

avec Ophélie & Cédric
à La Longère du CIAS

Jeudi 4 juillet



10H00 - 17H00

SORTIE AIDANT-AIDÉ

Départ de La Longère



Vendredi 5 juillet

10H00 - 12H00

COMMENT FAIRE VIVRE LE CAFÉ-CAMPAGNE

avec Valérie CHAUSSEPIED
à La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

CYCLE SOPHROLOGIE 1

avec Patrica BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 9 juillet

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 10 juillet



12H30 - 17H00

FESTIV'ÉTÉ REPAS CHAMPÊTRE

pour tous les amis de La Longère
au Parc du Pressoir

Jeudi 11 juillet



10H00 - 11H45

MARCHE ORIENTATION AVEC ÉNIGMES

Départ de La Longère



15H00 - 17H00

QUIZZ D'ÉTÉ

avec Ophélie & Cédric
à La Longère du CIAS

Vendredi 12 juillet



15H00 - 17H00

CYCLE SOPHROLOGIE 1

avec Patrica BOUTIN
à La Longère du CIAS

Sur la période estivale

La Longère sera fermée

➔ **du samedi 13 juillet
au lundi 19 août inclus**

PROGRAMME La Longère

PLACE TOULOUSE LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

Mardi 20 août

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 21 août

14H30 - 17H00

JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Bernadette POLET
à La Longère du CIAS

PART-ÂGÉS

Jeudi 22 août

15H00 - 17H00

COMMENT FAIRE VIVRE LE CAFÉ-CAMPAGNE

avec Valérie CHAUSSEPIED
à La Longère du CIAS

PART-ÂGÉS

Mardi 27 août

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 28 août



9H30 - 18H00

SORTIE À PIRIAC

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

PART-ÂGÉS

Jeudi 29 août



15H00 - 17H00

QUIZZ D'ÉTÉ

avec Ophélie & Cédric
à La Longère du CIAS

PART-ÂGÉS

Vendredi 30 août



15H00 - 17H00

CYCLE SOPHROLOGIE 2

avec Patrica BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 3 septembre

14H00

RANDO À PIED OU EN JOÛLETTE

avec les bénévoles JoAillettes 35
Départ de La Longère du CIAS

Mardi 3 septembre

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

PROGRAMME La Longère

PLACE TOULOUSE LAUTREC - MORDELLES

JUILLET
AOÛT | 2019

Mardi 20 août

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 21 août

14H30 - 17H00

JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Bernadette POLET
à La Longère du CIAS

PART-ÂGÉS

Jeudi 22 août

15H00 - 17H00

COMMENT FAIRE VIVRE LE CAFÉ-CAMPAGNE

avec Valérie CHAUSSEPIED
à La Longère du CIAS

PART-ÂGÉS

Mardi 27 août

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

Mercredi 28 août



9H30 - 18H00

SORTIE À PIRIAC

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

PART-ÂGÉS

Jeudi 29 août



15H00 - 17H00

QUIZZ D'ÉTÉ

avec Ophélie & Cédric
à La Longère du CIAS

PART-ÂGÉS

Vendredi 30 août



15H00 - 17H00

CYCLE SOPHROLOGIE 2

avec Patrica BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 3 septembre

14H00

RANDO À PIED OU EN JOÛLETTE

avec les bénévoles JoAillettes 35
Départ de La Longère du CIAS

Mardi 3 septembre

14H30 - 15H30

CYCLE YOGA PILATES

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

CONVIVALITÉ



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

Chaque lundi,
A partir de 14h30

JEUX PLAISIR

Renseignements et inscription
auprès de Gérard Hardy,
résident Maison Helena

VIE DE LA MAISON



PERMANENCE PROJET DE VIE ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Avec Morgane, 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

Lundi 1er juillet & mercredi 14 août,
de 10h à 17h

Dans la Salle de Convivialité
de la Maison Helena
Renseignement et inscription
auprès de La Longère du CIAS

VIE DE LA MAISON



Lundi 1^{er} juillet, à 14h30

PRÉPARATION DE LA SORTIE BORD DE MER DU VENDREDI 30 AOÛT

Avec Morgane, animatrice-coordinatrice

Vous êtes disponibles le vendredi 30 août ? Vous avez envie de prendre l'air en bord de mer ? Venez participer à la préparation de la sortie : destination et programme à définir ensemble !

Dans la Salle de Convivialité
de la Maison Helena

SORTIE



Mardi 3 juillet, départ à 13h

SORTIE AU CHÂTEAU DE MONTMURAN

Accompagnée par Morgane Pouchain,
animatrice-coordinatrice

Venez découvrir au cours d'une après-midi ce château chargé d'histoire ! En 1032, Alain III, duc et prince de la nation bretonne, créa pour sa sœur Adèle l'abbaye de Saint-Georges à Rennes et lui confia la Seigneurie de TINTENIAC avec droit de haute justice. L'Abbesse demanda au Chevalier DONOUAL, qui prit le nom de TINTENIAC, de construire un château pour protéger ses terres.

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

CONVIVALITÉ



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

Chaque lundi,
A partir de 14h30

JEUX PLAISIR

Renseignements et inscription
auprès de Gérard Hardy,
résident Maison Helena

VIE DE LA MAISON



PERMANENCE PROJET DE VIE ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Avec Morgane, 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

Lundi 1er juillet & mercredi 14 août,
de 10h à 17h

Dans la Salle de Convivialité
de la Maison Helena
Renseignement et inscription
auprès de La Longère du CIAS

VIE DE LA MAISON



Lundi 1^{er} juillet, à 14h30

PRÉPARATION DE LA SORTIE BORD DE MER DU VENDREDI 30 AOÛT

Avec Morgane, animatrice-coordinatrice

Vous êtes disponibles le vendredi 30 août ? Vous avez envie de prendre l'air en bord de mer ? Venez participer à la préparation de la sortie : destination et programme à définir ensemble !

Dans la Salle de Convivialité
de la Maison Helena

SORTIE



Mardi 3 juillet, départ à 13h

SORTIE AU CHÂTEAU DE MONTMURAN

Accompagnée par Morgane Pouchain,
animatrice-coordinatrice

Venez découvrir au cours d'une après-midi ce château chargé d'histoire ! En 1032, Alain III, duc et prince de la nation bretonne, créa pour sa sœur Adèle l'abbaye de Saint-Georges à Rennes et lui confia la Seigneurie de TINTENIAC avec droit de haute justice. L'Abbesse demanda au Chevalier DONOUAL, qui prit le nom de TINTENIAC, de construire un château pour protéger ses terres.

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

les PAUSES de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JUILLET
AOÛT | 2019

PRÉVENTION SANTÉ



GYM - BIEN-ÊTRE

Avec Babeth Braud de Rythme & Mouv'

Rendez-vous avec Babeth pour participer à l'activité gym bien-être.
L'objectif de cette activité : bouger, se faire plaisir, se faire du bien à la tête et au corps. Au programme : renforcement musculaire, équilibre, souplesse et travail sur la mémoire. Spécialisée en activité physique adaptée, Babeth vous accompagne quel que soit votre niveau et vos difficultés physiques.
(2 dernières séances avant la rentrée)

Places limitées à 10 personnes
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

Vendredi 5 et 12 juillet, de 10h à 11h

VIE LOCALE



ENTRETIEN, RECOLTE

Avec l'association Chavagne en jardins

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

Pour les 10 personnes participant au projet jardin
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

Samedi 6 juillet et 3 août, à partir de 10h

AIDE À LA MOBILITÉ



Mardis 19 & 23 juillet et 6 & 20 août

TRANSPORT COURSES CHAVAGNE-MORDELLES

Vous n'avez pas de véhicule ? Vous souhaitez aller faire vos courses avec d'autres résidents ? Tous les 15 jours, un minibus vous conduit au Super U de Mordelles
(pas d'accompagnement pendant les courses : transport uniquement - Ouvert à tous les résidents/Priorité aux personnes non véhiculées)

Places limitées à 8 personnes
Départ Maison Hélène 14h00 vers le SUPER U
Départ du SUPER U 15h30 vers la Maison Helena
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

SORTIE



Jeudis 11 & 25 juillet et jeudis 8 & 22 août

SORTIE BOWLING À LA MÉZIÈRE

Entre résidents - locataires

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 !!!

Départ 13h30 de la Maison Helena
Renseignements et Inscription auprès de Gérard Hardy
Organisation en co-voiturage entre résidents

les PAUSES de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JUILLET
AOÛT | 2019

PRÉVENTION SANTÉ



GYM - BIEN-ÊTRE

Avec Babeth Braud de Rythme & Mouv'

Rendez-vous avec Babeth pour participer à l'activité gym bien-être.
L'objectif de cette activité : bouger, se faire plaisir, se faire du bien à la tête et au corps. Au programme : renforcement musculaire, équilibre, souplesse et travail sur la mémoire. Spécialisée en activité physique adaptée, Babeth vous accompagne quel que soit votre niveau et vos difficultés physiques.
(2 dernières séances avant la rentrée)

Places limitées à 10 personnes
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

Vendredi 5 et 12 juillet, de 10h à 11h

VIE LOCALE



ENTRETIEN, RECOLTE

Avec l'association Chavagne en jardins

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

Pour les 10 personnes participant au projet jardin
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

Samedi 6 juillet et 3 août, à partir de 10h

AIDE À LA MOBILITÉ



Mardis 19 & 23 juillet et 6 & 20 août

TRANSPORT COURSES CHAVAGNE-MORDELLES

Vous n'avez pas de véhicule ? Vous souhaitez aller faire vos courses avec d'autres résidents ? Tous les 15 jours, un minibus vous conduit au Super U de Mordelles
(pas d'accompagnement pendant les courses : transport uniquement - Ouvert à tous les résidents/Priorité aux personnes non véhiculées)

Places limitées à 8 personnes
Départ Maison Hélène 14h00 vers le SUPER U
Départ du SUPER U 15h30 vers la Maison Helena
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

SORTIE



Jeudis 11 & 25 juillet et jeudis 8 & 22 août

SORTIE BOWLING À LA MÉZIÈRE

Entre résidents - locataires

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 !!!

Départ 13h30 de la Maison Helena
Renseignements et Inscription auprès de Gérard Hardy
Organisation en co-voiturage entre résidents

SORTIE



Jeudi 18 juillet,
Départ à 10h de MH

PIQUE-NIQUE AU LAC DE TRÉMELIN

Entre résidents - locataires

Offrez-vous une balade sur les rives du Lac de Trémelin ou passer la journée à l'ombre d'un arbre sur la petite plage aménagée. Prévoir un pique-nique !

Renseignements et Inscription
auprès de Martine Fin
Organisation en co-voiturage
entre résidents

SORTIE



Jeudi 1er août,
Départ à 11h30 de MH

RESTAURANT MARIN'BOËL

Entre résidents - locataires

Une sortie restaurant tous ensemble suivi pour le plaisir de passer un moment convivial et partager un bon repas, suivie d'une petite promenade digestive le long de la Vilaine !

Renseignements et Inscription
auprès de Louis Clolus
Organisation en co-voiturage
entre résidents

PRÉVENTION SANTÉ



Mercredi 28 août
De 10h30 à 12h30

ATELIER CUISINE SAVEURS ET SAVOIRS

Suivi d'un repas partagé
avec **Brigite Morel, naturopathe**

Se faire plaisir de manière simple et équilibrée n'est pas impossible. Nous vous proposons, de venir élaborer des recettes équilibrées et savoureuses sous les conseils d'une diététicienne. Venez partager dans la convivialité des plats biens mitonnés. Régalez-vous !

Colombo de poulet
Mousse glacée à la framboise

Dans la salle de convivialité de la Maison Helena
Sur inscription, places limitées à 12 personnes
Renseignement et inscription auprès
de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

SORTIE



Vendredi 30 août,
Départ à 9h de MH

SORTIE EN BORD DE MER !

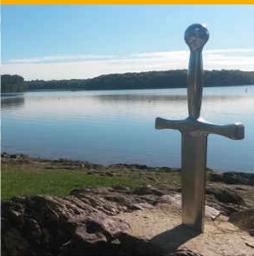
Avec l'équipe de la Longère

L'équipe de la Longère vous propose de prendre un bon bol d'air en bord de mer et si possible sur une île.

Cette journée sera préparée avec toutes les personnes intéressées par l'excursion (destination, programme de la journée, ...) lors de la permanence du lundi 1er juillet après-midi.

Retour en soirée
Renseignement et inscription
auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

SORTIE



Jeudi 18 juillet,
Départ à 10h de MH

PIQUE-NIQUE AU LAC DE TRÉMELIN

Entre résidents - locataires

Offrez-vous une balade sur les rives du Lac de Trémelin ou passer la journée à l'ombre d'un arbre sur la petite plage aménagée. Prévoir un pique-nique !

Renseignements et Inscription
auprès de Martine Fin
Organisation en co-voiturage
entre résidents

SORTIE



Jeudi 1er août,
Départ à 11h30 de MH

RESTAURANT MARIN'BOËL

Entre résidents - locataires

Une sortie restaurant tous ensemble suivi pour le plaisir de passer un moment convivial et partager un bon repas, suivie d'une petite promenade digestive le long de la Vilaine !

Renseignements et Inscription
auprès de Louis Clolus
Organisation en co-voiturage
entre résidents

PRÉVENTION SANTÉ



Mercredi 28 août
De 10h30 à 12h30

ATELIER CUISINE SAVEURS ET SAVOIRS

Suivi d'un repas partagé
avec **Brigite Morel, naturopathe**

Se faire plaisir de manière simple et équilibrée n'est pas impossible. Nous vous proposons, de venir élaborer des recettes équilibrées et savoureuses sous les conseils d'une diététicienne. Venez partager dans la convivialité des plats biens mitonnés. Régalez-vous !

Colombo de poulet
Mousse glacée à la framboise

Dans la salle de convivialité de la Maison Helena
Sur inscription, places limitées à 12 personnes
Renseignement et inscription auprès
de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

SORTIE



Vendredi 30 août,
Départ à 9h de MH

SORTIE EN BORD DE MER !

Avec l'équipe de la Longère

L'équipe de la Longère vous propose de prendre un bon bol d'air en bord de mer et si possible sur une île.

Cette journée sera préparée avec toutes les personnes intéressées par l'excursion (destination, programme de la journée, ...) lors de la permanence du lundi 1er juillet après-midi.

Retour en soirée
Renseignement et inscription
auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MOÛRS DES MEUX ONFIERS - CHAVAGNE

JUILLET | AOÛT | 2019

Lundi 1^{er} juillet

10H00 - 17H00

PERMANENCE PROJET DE VIE

avec Morgane POUCHAIN
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

14H30

PRÉPARATION SORTIE EN BORD DE MER DU 30 AOÛT

avec Morgane POUCHAIN
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mercredi 3 juillet

13H00 - 17H00

SORTIE AU CHÂTEAU DE MONTMURAN

Départ de La Maison Helena
à 13h00 - Retour à 17h

Vendredi 5 juillet

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth
de Rythme & Mouv'
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Samedi 6 juillet

10H00

ENTRETIEN JARDINS

avec Chavagne en jardins
au jardins partagés

Lundi 8 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mardi 9 juillet

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mercredi 10 juillet

12H00 - 17H00

FESTIV'ÉTÉ REPAS CHAMPÊTRE

pour tous les amis de La Longère
au Parc du Pressoir

PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MOÛRS DES MEUX ONFIERS - CHAVAGNE

JUILLET | AOÛT | 2019

Lundi 1^{er} juillet

10H00 - 17H00

PERMANENCE PROJET DE VIE

avec Morgane POUCHAIN
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

14H30

PRÉPARATION SORTIE EN BORD DE MER DU 30 AOÛT

avec Morgane POUCHAIN
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mercredi 3 juillet

13H00 - 17H00

SORTIE AU CHÂTEAU DE MONTMURAN

Départ de La Maison Helena
à 13h00 - Retour à 17h

Vendredi 5 juillet

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth
de Rythme & Mouv'
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Samedi 6 juillet

10H00

ENTRETIEN JARDINS

avec Chavagne en jardins
au jardins partagés

Lundi 8 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mardi 9 juillet

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mercredi 10 juillet

12H00 - 17H00

FESTIV'ÉTÉ REPAS CHAMPÊTRE

pour tous les amis de La Longère
au Parc du Pressoir

PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JUILLET | AOÛT | 2019

Jeudi 11 juillet

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Jeudi 18 juillet

10H00

SORTIE PIQUE-NIQUE AU LAC DE TREMLIN

entre résidents
Départ à 10h00 de La Maison Helena

Jeudi 25 juillet

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Vendredi 12 juillet

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth
de Rythme & Mouv'
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 22 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 29 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 15 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mardi 23 juillet

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mercredi 31 juillet

11H30

SORTIE AU RESTAURANT MARIN'BOËL ET BALLADE

entre résidents
Départ à 10h00 de La Maison Helena

PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JUILLET | AOÛT | 2019

Jeudi 11 juillet

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Jeudi 18 juillet

10H00

SORTIE PIQUE-NIQUE AU LAC DE TREMLIN

entre résidents
Départ à 10h00 de La Maison Helena

Jeudi 25 juillet

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Vendredi 12 juillet

10H00 - 11H00

GYM BIEN-ÊTRE

avec Babeth
de Rythme & Mouv'
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 22 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 29 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 15 juillet

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mardi 23 juillet

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mercredi 31 juillet

11H30

SORTIE AU RESTAURANT MARIN'BOËL ET BALLADE

entre résidents
Départ à 10h00 de La Maison Helena

PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JUILLET | AOÛT | 2019

Samedi 3 août

10H00

ENTRETIEN JARDINS

avec Chavagne en jardins
au jardins partagés

Jeudi 8 août

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Lundi 19 août

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 5 août

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 12 août

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mardi 20 août

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mardi 6 août

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mercredi 14 août

10H00 - 17H00

PERMANENCE PROJET DE VIE

avec Morgane POUCHAIN
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Jeudi 22 août

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



PROGRAMME de la Maison Helena

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

JUILLET | AOÛT | 2019

Samedi 3 août

10H00

ENTRETIEN JARDINS

avec Chavagne en jardins
au jardins partagés

Jeudi 8 août

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Lundi 19 août

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 5 août

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Lundi 12 août

14H30

JEUX PLAISIR

avec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mardi 20 août

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mardi 6 août

14H00 - 15H30

TRANSPORT COURSES

Départ de la Maison Helena

Mercredi 14 août

10H00 - 17H00

PERMANENCE PROJET DE VIE

avec Morgane POUCHAIN
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Jeudi 22 août

13H30

SORTIE BOWLING

entre résidents
départ à 13h30
de La Maison Helena



Lundi 26 août

14H30

JEUX PLAISIRavec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mercredi 28 août

10H30 - 12H30

**ATELIER CUISINE
SAVEURS & SAVOIRS**avec Brigitte MOREL
à la Maison Helena

Vendredi 30 août

TOUTE LA JOURNÉE

**SORTIE EN BORD
DE MER**Départ à 9h
de La Maison Helena

Vous avez accès et êtes
les bienvenus à toutes les
activités coordonnées par
La Longère du CIAS sur les
différents sites !

Sur inscription au
02 90 02 36 36



Lundi 26 août

14H30

JEUX PLAISIRavec Gérard HARDY
Salle de la Convivialité
à La Maison Helena

Mercredi 28 août

10H30 - 12H30

**ATELIER CUISINE
SAVEURS & SAVOIRS**avec Brigitte MOREL
à la Maison Helena

Vendredi 30 août

TOUTE LA JOURNÉE

**SORTIE EN BORD
DE MER**Départ à 9h
de La Maison Helena

Vous avez accès et êtes
les bienvenus à toutes les
activités coordonnées par
La Longère du CIAS sur les
différents sites !

Sur inscription au
02 90 02 36 36





projet participatif inclusif & citoyen



Vendredis 5 & 12 juillet, 3 & 30
août et 5 septembre
de 10h30 à 11h30

« MARCHÉ PLAISIR »

Avec les bénévoles de Part'Agés

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

Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Durée : 3/4h à 1h

Départ : à La longère à Mordelles

Prévoir des chaussures adaptées.

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

Projet participatif inclusif & citoyen



Vendredis 12 juillet et 23
août, de 14h30 à 16h00

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ

Avec l'équipe de La Longère

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

Au Centre culturel et d'activités AGORA, 3 rue de Cintré, à Le Rheu.

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



projet participatif inclusif & citoyen



Vendredis 5 & 12 juillet, 3 & 30
août et 5 septembre
de 10h30 à 11h30

« MARCHÉ PLAISIR »

Avec les bénévoles de Part'Agés

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

Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Durée : 3/4h à 1h

Départ : à La longère à Mordelles

Prévoir des chaussures adaptées.

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

Projet participatif inclusif & citoyen



Vendredis 12 juillet et 23
août, de 14h30 à 16h00

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ

Avec l'équipe de La Longère

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

Au Centre culturel et d'activités AGORA, 3 rue de Cintré, à Le Rheu.

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

PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

JUILLET | AOÛT | 2019

Vendredi 5 juillet

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

Mercredi 10 juillet

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Rythme & Mou

Vendredi 12 juillet

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

14H30 - 16H

CAFÉ CONVIVAL

avec Josiane LERAY, bénévole Part'Agés

Sur la période estivale

La Longère sera fermée

➔ du samedi 13 juillet au lundi 19 août inclus

Vendredi 30 août

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

Vendredi 23 août

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

14H30 - 16H

CAFÉ CONVIVAL

avec Josiane LERAY, bénévole Part'Agés



PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

JUILLET | AOÛT | 2019

Vendredi 5 juillet

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

Mercredi 10 juillet

10H00 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Rythme & Mou

Vendredi 12 juillet

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

14H30 - 16H

CAFÉ CONVIVAL

avec Josiane LERAY, bénévole Part'Agés

Sur la période estivale

La Longère sera fermée

➔ du samedi 13 juillet au lundi 19 août inclus

Vendredi 30 août

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

Vendredi 23 août

10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés

14H30 - 16H

CAFÉ CONVIVAL

avec Josiane LERAY, bénévole Part'Agés



ATTENTION RISQUE DE CANICULE CET ÉTÉ ! VOICI QUELQUES INFOS....



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

-  MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER
-  BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
-  MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR
-  MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE
-  NE PAS BOIRE D'ALCOOL
-  ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

Ministère des Solidarités et de la Santé



LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe



Ministère des Solidarités et de la Santé

ATTENTION RISQUE DE CANICULE CET ÉTÉ ! VOICI QUELQUES INFOS....



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

-  MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER
-  BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
-  MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR
-  MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE
-  NE PAS BOIRE D'ALCOOL
-  ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

Ministère des Solidarités et de la Santé



LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe



Ministère des Solidarités et de la Santé

Le café des aidants

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

Café des aidants®



- Gratuit -

Attention places limitées en fonction des possibilités d'accueil



Le Café des Aidants de l'Association Française des Aidants

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

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

2019

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 ? »

2020

Vendredi 7 février :
« Je ressens de la culpabilité. Un sentiment fréquent dans la relation d'aide ? »

Vendredi 27 mars :
« Ce que la relation d'aide m'apprend sur moi ? »

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

Le café des aidants

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

Café des aidants®



- Gratuit -

Attention places limitées en fonction des possibilités d'accueil



Le Café des Aidants de l'Association Française des Aidants

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

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

2019

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 ? »

2020

Vendredi 7 février :
« Je ressens de la culpabilité. Un sentiment fréquent dans la relation d'aide ? »

Vendredi 27 mars :
« Ce que la relation d'aide m'apprend sur moi ? »

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

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

sur rendez-vous
le vendredi après-midi



etre
aidant

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

Ce soutien individuel est destinée aux proches-aidants qui peuvent être confrontés à des moments de rupture auprès de personnes en perte d'autonomie, isolés, malades, endeuillés... Et peut aussi avoir pour vocation d'apporter un soutien, directement, à la personne confrontée à ces épreuves difficiles et souvent douloureuses.

En complémentarité du « Café des aidants », les besoins plus ponctuels peuvent ainsi être pris en charge de façon individuelle, dans le cadre de l'accompagnement proposé par la Longère.

Il s'agit d'un temps d'accueil et d'écoute proposé par une psychologue professionnelle pour :

- Exprimer librement ses 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

L'intervenante peut se rendre au domicile des personnes qui n'ont pas possibilité pour se déplacer.

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

sur rendez-vous
le vendredi après-midi



etre
aidant

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

Ce soutien individuel est destinée aux proches-aidants qui peuvent être confrontés à des moments de rupture auprès de personnes en perte d'autonomie, isolés, malades, endeuillés... Et peut aussi avoir pour vocation d'apporter un soutien, directement, à la personne confrontée à ces épreuves difficiles et souvent douloureuses.

En complémentarité du « Café des aidants », les besoins plus ponctuels peuvent ainsi être pris en charge de façon individuelle, dans le cadre de l'accompagnement proposé par la Longère.

Il s'agit d'un temps d'accueil et d'écoute proposé par une psychologue professionnelle pour :

- Exprimer librement ses 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

L'intervenante peut se rendre au domicile des personnes qui n'ont pas possibilité pour se déplacer.

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@sff35.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.

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
www.monalisa-asso.fr

CDAS

(assistantes sociales)

Les mardis et jeudis, de 9h00 à 12h00

sur RDV

au 02 99 27 76 41

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

CPAM

Sur Rendez-vous au 3646

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@sff35.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.

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
www.monalisa-asso.fr

CDAS

(assistantes sociales)

Les mardis et jeudis, de 9h00 à 12h00

sur RDV

au 02 99 27 76 41

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

CPAM

Sur Rendez-vous au 3646

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.

**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.*



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



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.

**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.*



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

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 €



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».

Les "Causeries du Jeudi" sont gratuites, sur inscription.

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/

📍 Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles

 [La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes](#)

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

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



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

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



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».

Les "Causeries du Jeudi" sont gratuites, sur inscription.

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/

📍 Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles

 [La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes](#)

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

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



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

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