

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE



PROGRAMME

AIDANTS FAMILIAUX & SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES



PRÉVENTION SANTÉ

DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Janvier // Février

2020

La Longère

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

Après sa petite coupure désormais habituelle pendant les fêtes, que nous souhaitons pour toutes et tous heureuses et riches en émotions, La Longère du CIAS va reprendre ses activités nombreuses et variées en janvier avec l'intention de continuer une action à la fois agréable et utiles aux habitants de notre territoire.

C'est, biensûr, l'occasion de souhaiter à toutes et tous une très belle année 2020, avec une pensée particulière pour tous les bénévoles de Part'Âges qui nous accompagnent et dont le soutien est indispensable.

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



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

SOMMAIRE

LES ÉVÉNEMENTS

- P. 4 L'actualité du Café Campagne
- P. 5 Expo de peinture

À MORDELLES

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

- P. 6 Adhésion 2020
- P. 13 Sorties
- P. 7 Activités spécifiques
- P. 10 Soutien aux Aidants

Prévention Santé

Activités ouvertes à tous sur inscription

- P. 14 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 16 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 20 Causeries du Jeudi

DANS LES AUTRES COMMUNES DU CIAS

Prévention Santé

Activités ouvertes à tous sur inscription

- P. 15 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 18 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +



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



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



ACTUALITÉ

PART
ÂGES

LE CAFÉ CAMPAGNE

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

Mardis 14 janvier et 11 février

« A la soupe, au bouillon »... atelier cuisine et dégustation en fin d'après-midi d'une soupe ! avec Josiane Leray de Part'Âges.

**Mardi 28 janvier**

Atelier bijoux éco-responsable avec Elisabeth Sciers de Part'Âges.



LA LONGÈRE DU CIAS

mercredi 22 janvier 2020

Les vœux 2020 avec les petits élèves de l'école de Musique Intercommunale La Flume



Un temps de partage pour la Traditionnelle Galette des Rois. Et si cette année c'était vous le Roi ou la Reine de l'Épiphanie !

L'occasion de venir à la rencontre des élèves de l'École de Musique La Flume qui nous proposeront leur interprétation instrumentale de morceaux sélectionnés, et entameront quelques chansons de leur répertoire, pour le plaisir de les écouter et pour le plaisir de chanter ensemble.

Rendez-vous à 15h, à la Longère de Mordelles.

Renseignements et inscriptions : 02.90.02.36.36 - Gratuit - Attention places limitées en fonction des possibilités d'accueil

Les séances de sophrologie évoluent

Nous vous proposons chaque trimestre de l'année 2020 d'expérimenter une nouvelle thématique

Pour ce 1er trimestre 2020 :

« LA SOPHROLOGIE ET SOMMEIL,
PLACE A LA PRATIQUE »

Écoutons notre corps et moins notre mental, laissons émerger le sommeil en indiquant à notre corps que nous sommes prêts à dormir. Renforçons notre rituel « sommeil », il se prépare dès le réveil ! Entraînons-nous encore et encore avec conviction et motivation. Tout un programme d'entraînement vers un sommeil réparateur, dès le mois de janvier !

NOUVEAU !

EXPO

« VIENS JE T'EMMÈNE FAIRE UN PETIT TOUR DU MONDE »

Proposée par René Hattais

NOUVEAUTÉ

EXPO PEINTURE À L'HUILE



L'équipe de La Longère est heureuse d'accueillir René Hattais qui revient avec ses peintures à l'huile : des paysages pour faire rêver de voyages, des marines aux croisières sublimes, avec une cinquantaine de toiles présentées.

« Devant mon chevalet, dans mon séjour, je voyage... à moindre frais, l'esprit libre, sans décalage horaire, ni souci de transport, ni barrière de la langue...Zen..., heureux...!

J'ai découvert des lieux de la terre entière avec la peinture et mes pinceaux, d'innombrables couleurs, détails, constructions, motifs, surprises de la nature, des endroits maintenant gravés dans ma mémoire.

J'ai peint l'île de Pâques avec ses Moai et ses volcans, Pétra en Jordanie avec ses temples sculptés, la muraille de Chine, l'Himalaya et ses drapeaux de prières, le Pérou et son Machu Picchu, la Colombie à Guatapé, la Suisse et le Cervin, sans oublier les pays nordiques Norvège, Suède et Finlande.

L'Afrique avec ses pirogues, La France, le pont du Gard, l'aiguille d'Étretat, la Bretagne et ses îles.

Cela me rappelle des lieux que j'aime. Une évasion agréable pour le moral, se faire plaisir et rêver encore....et encore. »

Cette expo peinture vous est proposée dans la salle d'activité de La Longère du CIAS à l'OUEST de RENNES à Mordelles.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture

Les lundis de 12h30 à 17h

Du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30

Ouvert à tous- Salle d'activité de La Longère

Pour les groupes, sur réservation auprès de La Longère

Renseignements auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

Du 7 janvier au 13 février 2020



L'adhésion pour un parcours individualisé 2020

Pour l'année 2020, 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 73 779 euros
- Tarif D : ressources annuelles, entre 73 780 euros et plus

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

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



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

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

	Tarifs 2020			
	Tarif A	Tarif B	Tarif C	Tarif D
Adhésion commune CIAS	50 €	60 €	67 €	77 €
Adhésion commune hors CIAS	61 €	72 €	79 €	89 €

Renouvellement Adhésion-Longère pour le public (sénior isolé & proche-aidant) : sur rendez-vous auprès de La Longère 02 90 02 36 36

ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

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

À LA LONGÈRE À MORDELLES



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

NOUVEAU !

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



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

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



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

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



ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

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



À LA LONGÈRE À MORDELLES



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - YOGA - PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
du 17 janvier au 14 février



SENIOR' ORDI DÉBUTANT
cycle du 21 janvier au 24 mars
avec l'OPAR



ATELIERS NUTRITION BOOSTER SA MÉMOIRE
Cycle du 20 janvier au 10 février
avec Rozenn DUBREIL



ATELIERS MÉMOIRE Remue-Méninges,
du 9 janvier au 12 mars
avec Claire ORIOT

À CHAVAGNE



ATELIERS NUTRITION ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
du 14 janvier au 5 mars
(bilan le 4 juin)
avec Rozenn DUBREIL



ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

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



À SAINT-GILLES



SUITE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
de septembre au 20 janvier
avec Sports pour tous 35



ATELIERS NUTRITION MANGER MOINS DE SUCRE
Cycle du 16 janvier au 14 février
avec Eva CROCHET



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE GYM DOUCE
à partir du 2 mars
avec Babeth de Rythm & mov

À LE RHEU



ATELIERS MÉMOIRE Remue-Méninges,
du 10 janvier au 28 février
avec Claire ORIOT



AIDANTS FAMILIAUX

Le café des aidants

Café des aidants®



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

Le Café des Aidants pour vivre au mieux son quotidien

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

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

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

Soutien & écoute

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

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

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



SOUTIEN & ÉCOUTE



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

Rencontre avec une psychologue professionnelle pour vous aider à :

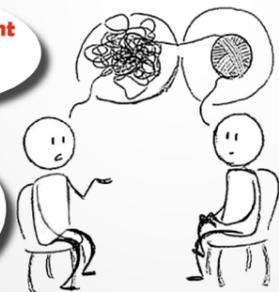
- Exprimer librement vos difficultés quotidiennes
- Vivre plus harmonieusement avec les proches avec qui l'on est en relation
- S'informer et prévenir l'épuisement psychologique et physique
- Rompre l'isolement relationnel et social
- Trouver un mieux-être et reprendre le pouvoir sur sa vie

Accompagnement individuel et confidentiel

1ère séance gratuite

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

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



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

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



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

*Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés

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 : 7€

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



Vendredis 31 janvier & 7 février
de 10h30 à 13h30

Réservé aux
adhérents

JEUDIS
30 JANVIER &
27 FÉVRIER
DE 12H À 14H

AMIS'DI PASSEZ
À TABLE AVEC
PART'ÂGES

REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS - PART'AGE

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

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

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

Tarifs, renseignements et inscriptions
auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



SORTIE

« ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »

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

Réservé aux
adhérents

L'équipe de La Longère du CIAS et les bénévoles de Part'ages vous proposent une sortie culturelle tous les mois en petit groupe (entre 9 et 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'ages.

SORTIE EN 2 TEMPS :
REPAS AU RESTAURANT PUIS
VISITE DU CENTRE DE TRI

Venez partager un repas, une cuisine traditionnelle de qualité, sans additifs, ni conservateurs à «La Ferme Beaumont»!

Ce repas sera suivi d'une visite guidée du centre de tri sélectif Paprec à Le Rheu, qui permettra sûrement à chacun de revoir ses bases pour la gestion de ses déchets, d'adopter les bons gestes d'éco citoyens et de mesurer toute la logistique nécessaire pour tenter de mieux protéger notre planète...

Mardi 28 janvier, Départ à 11h45 de
La Longère - Retour 17h30

SORTIE EN 2 TEMPS :
REPAS PARTAGÉ PUIS
BOWLING À CAP MALO

Pour le plaisir de partager un repas en bonne compagnie, les bénévoles de Part'ages auront plaisir de vous servir votre déjeuner (plat + dessert) et d'engager la conversation avec vous avant de partir pour le bowling à CAP MALO 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 !!!

Jeudi 13 février, Rendez-vous à 12h à
La Longère - Retour vers 17h30

Départ de La Longère - Tarif : 13€/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



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 15 janvier & 12 février, 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 22 janvier & 26 février, 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



Mercredi 15 janvier et mardi 4 février, de 14h30 à 17h

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

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

Rendez-vous généalogie pour se lancer à la recherche de ses 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 29 janvier & 26 février, de 14h30 à 16h30

« JEUX D'ÉCHECS ET SCRABBLE »

Animé par **Cédric Trebon**, bénévole de Part'Âges

Si vous souhaitez bouger vos neurones, et pour le plaisir de jouer, Cédric vous donne rendez-vous à La Longère, les

Mercredi 29 janvier : jeux d'échecs & Mercredi 26 février : Scrabble

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



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

À LE RHEU

PROJET INCLUSIF & CITOYEN



Mercredi 22 janvier & 12 février, de 14h à 16h00

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 24 janvier & 14 février, de 14h30 à 16h

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 sont particulièrement aisés pour convenir à tous.
Prévoir des chaussures adaptées - Durée : 3/4h à 1h.
Renseignements et inscription auprès de
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



Prévention senior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

À MORDELLES



SUITE

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

Animé par Nelly Gayet, enseignante certifiée en Yoga

Sous la forme d'exercices simples de Yoga de l'énergie, de danse et de respiration, nous vous proposons de vous accorder du temps et de l'espace pour rentrer dans un processus de ralentissement et régénérateur du corps et de l'organisme, et de vous libérer des cuirasses émotionnelles et corporelles pour retrouver une joyeuse présence et se vivre dans un corps heureux. Des exercices sur le souffle et des postures aisées qui peuvent s'apprendre facilement et que l'on peut reproduire chez soi très facilement.



Sur inscription, places limitées.

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

Gratuit pour les adhérents.

Venez avec une tenue souple.

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

Les vendredis 17, 24, 31 janvier
& 7, 14 février,
de 10h30 à 11h30,
à La Longère du CIAS à Mordelles

La causerie du lundi 20
janvier est ouverte à
tous !
Sur inscription pour les 3
ateliers, places limitées
à 8 personnes.

NOUVEAU CYCLE SUR LA NUTRITION « BOOSTER SA MÉMOIRE GRÂCE À L'ALIMENTATION »

Animé par Rozenn Dubreil diététicienne, avec l'association Brain-Up :
- en 4 séances dont la Causerie-conférence du lundi 20 janvier à 10h -

Oublis, manque de concentration, mémoire... et si la solution à ces problèmes se trouvait dans votre alimentation ?

L'alimentation est très importante pour notre bien-être mental et physique. Bien qu'il ne représente en moyenne que 2% de notre poids corporel, notre cerveau absorbe plus de 20% de notre apport énergétique quotidien, ce qui signifie que les choix alimentaires que vous faites ont un impact substantiel sur la fonctionnalité de votre cerveau.

Pour que le cerveau fonctionne au meilleur de ses capacités, l'alimentation joue un rôle important ! Alors quelle est l'alimentation idéale pour un cerveau en forme ? Quels aliments pour la mémoire et la concentration ?

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



Les lundis 27 janvier, 3 et 10 février
de 10h30 à 13h30,
à La Longère du CIAS à Mordelles

Tarif : 10€/pers- Gratuit pour les adhérents de la Longère.
& une participation de 7€ par repas réalisé lors des ateliers diététiques.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

NOUVEAUTÉ

Prévention senior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

À MORDELLES



STAGE INFORMATIQUE « SENIOR'ORDI »

Animé par Gaëlle Fresnel, Animatrice Multimédia de l'OPAR

Démarrage du cycle d'initiation de 8 séances à l'informatique afin de faciliter vos pratiques sur l'ordinateur : utilisation de base du clavier et aide à la mémorisation du vocabulaire technique, gestion du courrier électronique -les mails, utilisation des sites administratifs (impôt, sécurité sociale...), gestion des photos souvenirs, installation de logiciel, courrier électronique -les mails, utilisation des sites administratifs...

Cycle en 8 séances - Venez avec votre ordinateur
Places limitées à 6 personnes – sur inscription

Tarif : 20€/pers pour l'ensemble du cycle numérique.

Règlement lors de la 1ère séance à l'OPAR

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



Les mardis 21, 28 janvier,
4, 11 février, & 3, 10, 17, 24 mars,
de 15h30 à 17h
à La Longère du CIAS à Mordelles

NOUVEAU CYCLE «SÉNIORS'TABLETTE» STAGE DE PERFECTIONNEMENT

Animé par Gaëlle Fresnel, médiatrice multimedia 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 de maîtriser encore un peu plus les applications qu'offre une tablette : le texte, l'image, le son, l'internet, le courrier électronique (les mails)...

Cycle en 4 séances - Places limitées à 4 personnes – sur inscription
Tarif : 15€/pers pour l'ensemble du cycle numérique.

Règlement lors de la 1ère séance à l'OPAR

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



Les jeudis 16, 23 janvier, 30 janvier
et mercredi 5 février de 15h à 17h,
à La Longère du CIAS à Mordelles



NOUVEAU CYCLE ATELIERS MÉMOIRE « REMUE-MÉNINGES »

Animé par Claire Oriot, animatrice sociale en gérontologie

«La mémoire – pourquoi et comment la stimuler ?»

Comment tester et optimiser sa mémoire afin de ne plus s'inquiéter pour rien et garder l'esprit alerte... Un Cycle de 8 ateliers, de 2h, vous est proposé à partir d'exercices simples et de jeux ludiques que vous pourrez reproduire chez vous

Cycle en 8 ateliers, sur inscription
Places limitées à 12 personnes

Tarif : 10€/pers - Gratuit pour les adhérents de la Longère
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



Les jeudis 9, 16, 30 janvier, 6, 13 février
& 5, 12 mars, de 10h à 12h
complétés par le vendredi 24 janvier
de 14h à 16h, à La Longère à Mordelles

NOUVEAUTÉ

Prévention sénior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

À CHAVAGNE



NOUVEAUTÉ

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

Animé par Rozenn Dubreil diététicienne, avec l'association Brain-Up
- cycle en 6 séances à l'issue de la Causerie-conférence du 14 janvier 2020, de 14h à 16h, dans la salle de l'Entre 2 rives, à Chavagne (à proximité de la mairie) -



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. Animé 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 16 janvier
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

Les jeudis 23, 30 janvier, 6, 13, 27
février & le 5 mars de 10h à 12h,
salle de l'Entre 2 rives, à Chavagne



Prévention sénior
dimension sociale
environnementale
60 ans et +

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

À SAINT-GILLES



NOUVEAUTÉ

ATELIER PRÉVENTION SANTÉ POUR LES SÉNIORS : « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR GARDER LA FORME »

Animé par Babeth Braud, Educatrice sportive spécialisée de l'association
l'association « Rythme & Mouv' »
- cycle en 6 séances du 2 mars jusqu'au 6 avril -



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

Durée : 1h – prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable.
Places limitées à 15 personnes - sur inscription à partir 7 janvier 2020
Tarif : 10€/pers- Gratuit pour les adhérents de la Longère.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



Tous les lundis de 10h à 11h,
à la salle Triskell, à Saint-Gilles
à partir du 2 mars

À LE RHEU



NOUVEAU CYCLE ATELIERS MÉMOIRE « REMUE-MÉNINGES »

Animé par Claire Oriot, animatrice sociale en gérontologie

«La mémoire – pourquoi et comment la stimuler ?»
Comment tester et optimiser sa mémoire afin de ne plus s'inquiéter pour rien et garder l'esprit alerte... Un Cycle de 8 ateliers, de 2h, vous est proposé à partir d'exercices simples et de jeux ludiques que vous pourrez reproduire chez vous.

Les vendredis 10, 17, 24, 31 janvier &
14 février, complétés par les lundis 3
février, 2 & 9 mars, de 10h à 12h
à la salle du Centre administratif
Mairie de le Rheu

Cycle en 8 ateliers, sur inscription
Places limitées à 12 personnes
Tarif : 10€/pers - Gratuit pour les adhérents de la Longère
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



NOUVEAUTÉ

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

Animé par Eva Crochet diététicienne
- cycle en 4 séances dont la causerie du jeudi 16 janvier à 15h à La salle Marie
Noëlle à Saint-Gilles (à proximité du sabot d'Or), suivi de 3 ateliers -

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

Places limitées
Inscriptions à l'issue de la causerie du jeudi du 16 janvier
Tarif : 10€/pers- Gratuit pour les adhérents de la Longère.
& une participation de 7€ par repas réalisé lors des ateliers diététiques.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



Vendredi 31 janvier, jeudi 6 février
& vendredi 14 février,
de 10h30 à 13h30,
salle Marie Noëlle à Saint-Gilles

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



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

- * **Le 16 janvier** : « Le Burn-Out de nos Cellules »
animée par Anne-Françoise Quéguiner, Docteur en Pharmacie, Diplômée en nutrition et micro nutrition.
- * **Le 23 janvier** : « Le dossier Médical Partagé... Pourquoi & comment ? »
animé par Pascal Royer de France Assos Santé.
- * **Le 30 janvier** : « Se découvrir par la voix »
animée par Blandine Lecoq d'INSIDE.OUT.
- * **Le 6 février** : « Faut-il mettre les vieux sous cloche ? »
animé par Pierre-Yves Malo, psychologue au service de médecine gériatrique au CHU de Rennes – Président de de l'association « Psychologie & Vieillesse ».
- * **Et exceptionnellement, Le lundi 20 janvier, de 10h à 12h** : « booster sa mémoire grâce à l'alimentation » *animé par Rozenn Dubreil, diététicienne diplômée.*

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

LES CAUSERIES DU JEUDI SE DÉPLACENT AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :

A la salle « L'Entre 2 rives », à Chavagne, à 14h



- * **Le mardi 14 janvier** : Bien-Vieillir - Brain-UP « L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger » *animée par Rozenn Dubreil*

A la salle « Marie Noëlle », à St Gilles, à 15h



- * **Le jeudi 16 janvier** : « Pourquoi manger moins de sucre permet de vivre plus longtemps » *animée par Eva Crochet, diététicienne diplômée.*

A « L'autre Lieu », la médiathèque de Le Rheu, à 15h



- * **Le jeudi 13 février** : « Les arthroses, les douleurs ne sont-elles pas dûes en partie à notre ventre et à notre assiette ? » *animée par Anne-Françoise QUÉGUINER, Docteur en Pharmacie, Diplômée en Nutrition et Micronutrition.*

Les causeries du jeudi



Jeudi 16 janvier, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

« LE BURN-OUT DE NOS CELLULES »

Animée par Anne-Françoise Quéguiner, Docteur en Pharmacie, Diplômée en nutrition et micro nutrition

Le « Burn Out », tout le monde pense que c'est le mal professionnel du siècle. Mais le travail est-il le seul responsable? Le burn out est un processus d'évolution lente. Il ne vient pas par hasard. Les premières manifestations du burn out s'expriment au niveau de nos cellules cérébrales par le changement de forme de leur membrane.

Ce sont, elles, les premières victimes du burn out. Progressivement, la défaillance cellulaire va exprimer les symptômes identifiés « burn out » par le corps médical. Le burn out est résultat de plusieurs années d'oxydation des cellules, et principalement celles du cerveau. Comment le détecter et le prévenir?

Gratuit et ouvert à tous

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

Les causeries du jeudi



Comment créer mon
Dossier Médical Partagé ?



Jeudi 23 janvier, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

« LE DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ... POURQUOI & COMMENT ? »

Animée par Pascal Royer, membre du bureau Régional Bretagne de de France Assos Santé

Le dossier médical partagé est un carnet de santé numérique, entièrement gratuit pour l'utilisateur, qui conserve et sécurise des informations personnelles de santé (traitements, résultats d'examen, allergies...):

- Il permet de partager vos données de santé avec votre médecin traitant et tous les professionnels que vous consultez, y compris à l'hôpital
- C'est un outil utile à la coordination des soins
- Un accès facilité à vos antécédents médicaux
- Une meilleure prise en charge en cas d'urgence.

Gratuit et ouvert à tous

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

Les causeries du jeudi



Jeudi 30 janvier, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

« SE DÉCOUVRIR PAR LA VOIX »

Animée par Blandine Lecoq d'INSIDE.OUT

« La voix est la musique de l'âme » nous contait la chanteuse Barbara. Alors si la voix est l'écho de notre personnalité, travailler sa voix pourrait-il influencer/modifier notre façon d'être au monde?

La voix, bien qu'utilisée chaque jour, reste un mystère pour les gens et semble même déranger pour certains ; « je n'aime pas ma voix » « je ne chante que sous la douche » « je chante faux comme une casserole ».

Et si l'on prenait plutôt cette voix comme une précieuse alliée ? Et si l'on écoutait simplement ce qu'elle vient dire de nous? Alors elle deviendrait sûrement un puissant outil de guérison et découverte de soi.

Gratuit et ouvert à tous

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

Les causeries
du jeudi

« FAUT-IL METTRE LES VIEUX SOUS CLOCHE ? »

Animée par Pierre-Yves Malo, psychologue au service de médecine gériatrique au CHU de Rennes – Président de de l'association « Psychologie & Vieillesse ».

Nous vivons de plus en plus vieux ! C'est une bonne nouvelle ! Mais le corollaire est que nous avons aussi de plus en plus peur de mourir. Ou de voir mourir nos proches. Alors nous avons tendance à vouloir tout sécuriser, au détriment parfois d'une certaine liberté. Et notre société nous encourage dans ce sens et fait vibrer notre sentiment de culpabilité ! qui met des caméras partout, des montres connectées qui nous donnent nos paramètres vitaux, des habitations qui nous surveillent en permanence... Cela impose tant de règles de sécurité aux EHPAD que ceux-ci deviennent de véritables forteresses. L'équilibre entre liberté et sécurité est plus que jamais au cœur de l'accompagnement des personnes âgées, que ce soit par les proches aidants ou les professionnels. La question du droit au risque n'est pas récente, mais plus que jamais d'actualité.

Gratuit et ouvert à tous

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

Jeudi 6 février, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS



LES CAUSERIES SE DÉPLACENT AU PLUS PRÈS

DE CHEZ VOUS !

Les causeries
se déplacent
au plus proche
de chez vous

Mardi 14 janvier, à 14h
salle « L'Entre 2 rives », à CHAVAGNE

« L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET
LE PLAISIR DE MANGER »

Animée par Rozenn Dubreil, diététicienne du secteur et partenaire de l'association Brain-Up



L'alimentation est une alliée indispensable à notre santé. Elle peut aussi être une ennemie redoutable. Tout en gardant le plaisir de manger et l'esprit de gourmandise, il est possible d'adapter son équilibre alimentaire en fonction de ses besoins et de ses contraintes.

À l'issue de cette causerie, vous pourrez vous inscrire à un atelier gratuit de 6 séances thématiques qui auront lieu chaque semaine à la salle de la Ferme des Champs Fleuris et à Chavagne également.

Gratuit et ouvert à tous

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

Exceptionnellement...

Les causeries
du Lundi« BOOSTER SA MÉMOIRE GRÂCE À
L'ALIMENTATION »

Animée par Rozenn Dubreil, diététicienne diplômée installée sur le secteur local

Oublis, manque de concentration, mémoire...

et si la solution à ces problèmes se trouvait dans votre alimentation ?

L'alimentation est très importante pour notre bien-être mental et physique. Bien qu'il ne représente en moyenne que 2% de notre poids corporel, notre cerveau absorbe plus de 20% de notre apport énergétique quotidien, ce qui signifie que les choix alimentaires que vous faites ont un impact substantiel sur la fonctionnalité de votre cerveau.

Pour que le cerveau fonctionne au meilleur de ses capacités, l'alimentation joue un rôle important ! Alors quelle est l'alimentation idéale pour un cerveau en forme ? Quels aliments pour la mémoire et la concentration ?

Gratuit et ouvert à tous

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

Lundi 20 janvier, de 10h à 12h
à La Longère du CIAS

Les causeries
se déplacent
au plus proche
de chez vous« POURQUOI MANGER MOINS DE SUCRE
PERMET DE VIVRE PLUS LONGTEMPS »

Animée par Eva Crochet, diététicienne diplômée installée sur le secteur local



Le sucre fait partie des addictions les plus courantes aujourd'hui, il n'a pas exactement le même impact que trop d'alcool ou de tabac mais en consommer en grosse quantité a des conséquences sur la durée de vie, favorise le diabète, le syndrome métabolique ou encore la surcharge de graisse dans le foie... Est-ce un aliment dont on a besoin ? Que penser des régimes sans sucre ou encore des édulcorants ?

On parle beaucoup de sucres cachés ou ajoutés, mais de quoi s'agit-il ?

Glucose, Glucose autant appellation connue indispensable à notre métabolisme, mais que se passe-t-il quand notre système de régulation ne répond plus ? Est-ce que le sucre peut devenir toxique ? Et comment choisir les bons sucres pour cuisiner ?

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

À l'issue de la causerie seront proposées les inscriptions pour participer au cycle de 3 ateliers sur cette thématique avec Eva Crochet : attention places limitées pour les ateliers.

Gratuit et ouvert à tous

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

Jeudi 16 janvier, de 15h à 17h
salle « Marie-Noëlle », à SAINT-GILLES



Les causeries se déplacent au plus proche de chez vous



Jeudi 13 février, de 15h à 17h
A « L'autre Lieu », à LE RHEU

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



Animée par Anne-Françoise QUÉGUINER, Docteur en Pharmacie, Diplômée en Nutrition et Micronutrition Brain-Up

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 arthrosiques et rhumatismales, 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 et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

La Longère du CIAS sera fermée
du 18 au 24 février 2020 inclus !

Le Café-Campagne sera fermé au public
le vendredi 7 février de 14h30 à 16h30,
Le lieu étant réservé au café des aidants.

Lundi 6 janvier

10H00 - 11H30
CYCLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
avec Sport pour tous 35
à la salle du Triskell à Saint Gilles

Mardi 7 janvier

10H00 - 10H45
MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ devant la Maison Héléna

10H30 - 11H30
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mercredi 8 janvier

11H00 - 12H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

Jeudi 9 janvier

10H00 - 10H45
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âgés
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

PAS DE CAUSERIE DU JEUDI

Vendredi 10 janvier

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

10H00 - 12H00
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT
Centre Administratif 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 13 janvier

10H00 - 11H30
CYCLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
avec Sport pour tous 35
à la salle du Triskell à Saint Gilles

Mardi 14 janvier

10H00 - 10H45
MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ la Maison Héléna

10H30 - 11H30
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mardi 14 janvier

 15H00 - 17H00 
CAUSERIE DU MARDI
"L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE"
avec Rozenn Dubreil & CLIC Noroit
à L'entre 2 rives à Chavagne

14H30 16H00 
ANIMATION CAFÉ-CAMPAGNE
"ATELIER SOUPE"
avec Elisabeth de Part'Âges
au Café Campagne de La longère

Mercredi 15 janvier

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 - 17H00 
GÉNÉALOGIE
avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

14H30 17H30 
JEUX DE SOCIÉTÉ
avec Bernadette POLET
à La Longère du CIAS

Jeudi 16 janvier

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Jeudi 16 janvier

 10H00 - 12H00
CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00 
CYCLE BRAIN UP
DE SEPT/OCT
avec Brain Up
à La Longère du CIAS

 15H00 - 17H00
CAUSERIE DU JEUDI
"POURQUOI MANGER MOINS
DE SUCRE ? "
avec Eva CROCHET
à la salle Marie-Noëlle, à Saint-Gilles

 15H00 - 17H00
CAUSERIE DU JEUDI
"LE BURN OUT DE NOS
CÉLULES "
avec le Dr QUEGUINER
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS 

Vendredi 17 janvier

 10H00 - 12H00
CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT
Centre Administratif à Le Rheu

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

Vendredi 17 janvier

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

14H30 - 15H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

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

Lundi 20 janvier

 10H00 - 12H00
CAUSERIE DU LUNDI
"BOOSTER SA MÉMOIRE
GRÂCE À L'ALIMENTATION "
avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Mardi 21 janvier

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ devant la Maison Hélène

10H30 - 11H30 
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

15H30 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS  

Mercredi 22 janvier

 14H00 - 16H30 
ATELIER JEUX D'ÉCRITURE
avec Marie-Françoise PELLEN
à l'Autre Lieu à Le Rheu

14H30 - 17H00 
GALETTE DES ROIS
avec les élèves de La Flume
à La Longère du CIAS 

Jeudi 23 janvier

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

 10H00 - 12H00 
CYCLE ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE
avec Brain Up
à L'Entre 2 rives, à Chavagne

 15H00 - 17H00
CAUSERIE DU JEUDI
"DOSSIER MÉDICAL
PARTAGÉ"
avec Pascal ROYER
à La Longère du CIAS 

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS  

Vendredi 24 janvier

 10H00 - 12H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT
Centre Administratif à Le Rheu

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

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

 14H00 - 16H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

 14H30 16H00 
**"C'EST L'HEURE DE LA
PAUSE CAFÉ"**
à l'Agora, à Le Rheu

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

Lundi 27 janvier

 10H00 - 13H00
**CYCLE BOOSTER
SA MÉMOIRE PAR
L'ALIMENTATION**
avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Mardi 28 janvier

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ devant la Maison Hélène

10H30 - 11H30 
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H30 - 18H00 
**SORTIE
RESTAURANT**
avec les bénévoles Part'âges
Départ de La Longère du CIAS 

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Débutant
avec Gaëlle FRESNEL 
à La Longère du CIAS 

14H30 16H00 
**ANIMATION CAFÉ-CAMPAGNE
"ATELIER BIJOUX
ÉCO-RESPONSABLE"**
avec Elisabeth de Part'Âges
au Café Campagne de La longère

Mercredi 29 janvier

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

15H00 - 17H00 
JEUX D'ÉCHECS
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00 
**ÉCHANGES ET CONSEILS
INFORMATIQUES**
avec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Jeudi 30 janvier

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

 10H00 - 12H00
**CYCLE ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE**
avec Brain Up 
à L'Entre 2 rives, à Chavagne

12H00 14H00
**REPAS CONVIVALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS**
avec les bénévoles Part'Âges

Jeudi 30 janvier

 15H00 - 17H00
**CAUSERIE DU JEUDI
"RYTHME ET VOIX "**
avec Blandine LECOQ
à La Longère du CIAS

 14H00 - 16H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL 
à La Longère du CIAS 

Vendredi 31 janvier

 10H00 - 12H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT
Centre Administratif à Le Rheu

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

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

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

Vendredi 31 janvier

 14H00 - 16H00
**CYCLE ATELIER NUTRITION
MANGER MOINS DE SUCRE**
avec Eva CROCHET
à la salle Marie-Noëlle, à Saint-Gilles

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 3 février

 10H00 - 12H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT
Centre Administratif à Le Rheu

 10H00 - 13H00
**CYCLE BOOSTER
SA MÉMOIRE PAR
L'ALIMENTATION**
avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Mardi 4 février

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ devant la Maison Hélène

10H30 - 11H30 
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mardi 4 février

14H30 - 17H00 
GÉNÉALOGIE
avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

15H30 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Débutant
avec Gaëlle FRESNEL 
à La Longère du CIAS

Mercredi 5 février

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'TABLETTE
Perfectionnement
avec Gaëlle FRESNEL 
à La Longère du CIAS

Jeudi 6 février

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

 10H00 - 12H00
**CYCLE ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE** 
avec Brain Up
à L'Entre 2 rives, à Chavagne

 10H00 - 12H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

 10H30 - 13H30
**CYCLE ATELIER NUTRITION
MANGER MOINS DE SUCRE**
avec Eva CROCHET
à la salle Marie-Noëlle, à Saint-Gilles

Jeudi 6 février

 15H00 - 17H00
**CAUSERIE DU JEUDI
"FAUT-IL METTRE LES VIEUX
SOUS CLOCHE ?"**
avec Pierre-Yves MALO
à La Longère du CIAS

Vendredi 7 février

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

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

10H30 - 13H30 
**ATELIER
"RÉGAL' & VOUS"**
avec les bénévoles de Part'Âges
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)

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 10 février

 10H00 - 13H00
**CYCLE BOOSTER
SA MÉMOIRE PAR
L'ALIMENTATION**
avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Mardi 11 février

 10H00 - 10H45 
MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ devant la Maison Hélène

10H30 - 11H30 
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00 
**ANIMATION CAFÉ-CAMPAGNE
"ATELIER SOUPE"**
avec Elisabeth de Part'Âges
au Café Campagne de La longère

15H30 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Débutant
avec Gaëlle FRESNEL 
à La Longère du CIAS

Mercredi 12 février

10H00 - 11H00

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



14H00 - 16H00

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



14H30 - 17H30

JEUX DE SOCIÉTÉ
avec Bernadette POLET
à La Longère du CIAS



Jeudi 13 février

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIoT
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

**CYCLE ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE**
avec Brain Up
à L'Entre 2 rives, à Chavagne



Jeudi 13 février

13H30 - 17H30

**REPAS LONGÈRE &
SORTIE BOWLING**

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



15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
" DOULEURS ARTICULAIRES
ET ALIMENTATION "**

avec Dr Queguiner
à l'Autre Lieu à Le Rheu

Vendredi 14 février

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIoT
Centre Administratif à Le Rheu

10H30 - 11H30

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

10H30 - 11H30

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

14H00 - 16H00

**CYCLE ATELIER NUTRITION
MANGER MOINS DE SUCRE**
avec Eva CROCHET
à la salle Marie-Noëlle, à Saint-Gilles

14H30 - 16H00

**C'EST L'HEURE DE
LA PAUSE CAFÉ**

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



Vendredi 14 février

14H30 - 15H30

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



16H00 - 17H00

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



La Longère du CIAS
sera fermée
du 17 au 23 février inclus!

Mardi 25 février

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec André LEBRETON
Départ devant la Maison Hélène

10H30 - 11H30

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



Mercredi 26 février

11H00 - 12H00

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



15H00 - 17H00

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



Jeudi 27 février

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

**CYCLE ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE**
avec Brain Up
à L'Entre 2 rives, à Chavagne



12H00 - 14H00

**REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS**
avec les bénévoles Part'Âges

PAS DE CAUSERIE DU JEUDI

Vendredi 28 février

10H30 - 11H30

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



14H30 - 15H30

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



16H00 - 17H00

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



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 PARTÂGES.



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

La Longère

contact
02 90 02 36 36



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

les équipes citoyennes



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

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

CDAS

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

CPAM

Sur Rendez-vous
au 3646

UDAF

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

AGIR abcd "La Plume"

Les 2^{ème} et 4^{ème} mercredi
du mois
de 10h00 à 12h00,
sans RDV
Infos au 02 23 41 28 00

le café campagne

les horaires

MARDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

MERCREDI
14h00 / 17h30

JEUDI
14h00 / 17h30

VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30



La Longère

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

Une adhésion est demandée
pour bénéficier
d'un parcours individualisé.

TARIFS ADHÉSIONS 2020

Habitants des communes
du CIAS

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

tarif A : 50€

tarif B : 60€

tarif C : 67€

tarif D : 77€

Habitants hors communes CIAS

tarif A : 61€

tarif B : 72€

tarif C : 79€

tarif D : 89€

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

**Les ateliers de prévention
santé pour les 60 ans et +, sont
accessibles sur inscription
et sous réserve des places
disponibles**

INFOS PRATIQUES

NOUS CONTACTER,
VOUS RENSEIGNER,
VOUS INSCRIRE...



02 90 02 36 36



lalongere@cias-ouest-rennes.fr



www.cias-ouest-rennes.fr/



Adresse :

Place Toulouse Lautrec

Parc du Pressoir

35310 Mordelles

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

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



La Longère

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

Janvier 2020 - Service Communication - 02 90 02 36 40 - Crédits photos : La Longère, pixabay.com, freepik.com