

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

Mars // Avril

2020

La Longère

Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

Pôle Gérontologie & Handicap - La Longère

Place Toulouse-Lautrec - 35 310 MORDELLES

02 90 02 36 36

laongere@cias-ouest-rennes.fr

La Longère, dans son projet global...

En ces temps d'élections municipales, il est bon de rappeler que le CIAS est issu, depuis 55 ans, de la volonté de 7 communes de mener une action sociale mutualisée, avec des points forts concernant l'aide sociale, la petite enfance et les personnes âgées. Sur ce dernier chapitre, à côté des grands services que sont les EHPAD et les services à domicile, La Longère fait figure de petite unité mais bénéficie d'une attractivité importante, bien comprise d'ailleurs par la presse locale.

Elle n'a pas cessé d'évoluer depuis son ouverture en novembre 2013 et, en ce début d'année, une analyse est menée pour mieux positionner ses orientations, en lien avec l'association de bénévoles Part'Âges qui soutient la structure.

Restant fidèle à ses objectifs initiaux qui visent les aidants familiaux et les seniors isolés, elle se porte de plus en plus vers la prévention de la perte d'autonomie, ce qui se retrouve largement dans le programme de Mars-Avril 2020, avec des nouveautés comme l'activité d'initiation aux vélos à assistance électrique.

Cela s'inscrit aussi dans une volonté d'ouverture des activités auprès des autres communes grâce à une déconcentration des actions et aussi à la mise en oeuvre du projet de vie de Maisons Hélène, celle de Chavagne qui s'affirme comme une réussite et celle de Saint-Gilles qui ouvre en avril.

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



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



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

- P. 4 SISM Semaine d'Information sur la Santé Mentale
- P. 5 L'actualité du Café Campagne
- P. 5 Expo de peinture
- P. 6 Adhésion 2020

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

- P. 8 Soutien aux Aidants
- P. 9 Activités spécifiques
- P. 10 Sortie



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

LES ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ DE LA LONGÈRE

Activités ouvertes à tous sur inscription

À MORDELLES

- P. 12 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 16 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 21 Causeries du Jeudi

DANS LES AUTRES COMMUNES DU CIAS

- P. 13 Projets inclusifs, participatifs & citoyens
- P. 18 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 23 Causeries

LE PROGRAMMES DES ACTIVITÉS

- P. 25 Agenda



P. 8

P. 12

P. 4

SISM - du 16 au 29 mars SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes et l'Association Part'Âges sont partenaires du collectif local pour l'organisation des actions de sensibilisation de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) du 16 au 29 mars 2020 à Mordelles et à Bréal-sous-Montfort.

Cette 7ème édition ouvrira le débat sur :

Santé mentale et discriminations

Retrouvez l'ensemble des actions du programme local, sur le site Internet de la ville de Mordelles, rubrique actualités : V

Tous semblables, tous différents

mercredi 18 mars
10h30 à 12h et 14h à 17h30

La Longère du CIAS - Mordelles

Un atelier de théâtre d'improvisation pour aborder la question des discriminations et de la stigmatisation,



permettant aux participants de porter leur parole, à travers des saynètes improvisées. Ces thématiques seront abordées par le biais du jeu théâtral, de manière ludique et décalée au rythme des participants. Une restitution publique de cette expérience sera présentée à 17h30 sur invitation.

Contact : 02 90 02 36 36

Atelier réalisé par la compagnie La Morsure et proposé par la Longère du CIAS de l'Ouest de Rennes, l'association Part'âge et la commune de Mordelles.

La discrimination, parlons-en : venez emprunter un livre vivant

samedi 28 mars à
partir de 14h

Médiathèque

Espace culturel Guy David - Mordelles

Venez à la rencontre de « livres vivants » : des témoignages de parcours de vie vous sont proposés à la médiathèque.

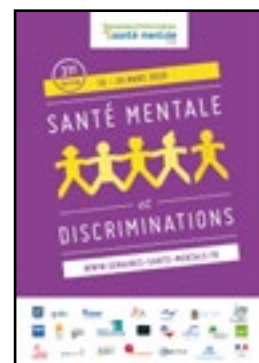


Un livre vivant, c'est une personne qui, pendant 20 minutes, vous fait part de son expérience et vous invite à dialoguer avec elle. Devenez lecteur actif et partez à la découverte de l'autre !

Gratuit – sur réservation

Contact : 02 99 60 02 11

Rencontres proposées par la Médiathèque de la ville de Mordelles, la SAVA ITINERAIRE BIS, et La Longère du CIAS à l'ouest de Rennes.



Ces temps de partage sont ouverts à tous, que l'on soit les uns ou les autres touchés ou non, de près ou de loin, par des troubles psychiques.

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 l'on 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 mars et avril quelques animations :

Mardis 3 mars et 28 avril

« ateliers créatifs »... avec Zabeth & Josiane de Part'Âges.



Mardi 10 mars

Commission « Sorties à venir »... avec les adhérents de La Longère pour choisir ensemble les destinations.



LA LONGÈRE DU CIAS

Les séances de sophrologie évoluent

Nous vous proposons dorénavant un cycle de sophrologie sur plusieurs mois à partir d'une thématique.



Jusqu'à la fin d'avril 2020 :

« 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 !

Tout un programme d'entraînement vers un sommeil réparateur !



NOUVEAU !

L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

EXPO

« PAYSAGES INFINIS »

Proposée par Lydie DAG

Du 3 mars au 14 mai 2020

EXPO PHOTO CONTEMPORAINE

NOUVEAUTÉ



UNE EXPOSITION POUR VOUS APPORTER UNE AUTRE PERCEPTION SUR VOTRE ENVIRONNEMENT...
UNE INVITATION QUI LAISSERA LIBRE COURS À VOTRE IMAGINAIRE, AUX RÊVES, AU VOYAGE...

« Je pratique la photographie depuis ma jeunesse. Je suis née à Saint-Malo et j'ai vécu toute mon enfance et adolescence au bord de la mer. Cet élément est ma source d'inspiration ainsi que ses ports d'attache et ses bateaux ancrés ou échoués.

Mon travail actuel se rapproche de la peinture contemporaine....

J'arpente les bords de mer et au cours de mes expéditions, mon regard scrute les coques de bateaux échouées au gré des marées.

Avec le temps, les couches de peinture appliquées successivement sur la coque s'érodent et dessinent parfois comme des « paysages infinis ».

Ici une lune, là une baleine, une vue du ciel, des montagnes, des arbres, des fonds marins ou des ciels étoilés...

Le regard joue avec les formes et les couleurs puis l'imagination fait la mise au point....

Subjective et propre à chacun : l'objectif lui, est atteint. »

Lydie Dag



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 3 mars au 14 mai 2020



Le café des aidants

Café des aidants®



Vendredis 27 mars de 14h30 à 16h30
à La Longère du CIAS

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



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

SOUTIEN & ÉCOUTE



Séances de soutien individualisé à destination des aidants / aidés et des seniors 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 seniors de 60 ans et +



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

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



Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes
Pôle Gériatrie & Handicap - La Longère

9, Place Toulouse-Lautrec - 35 110 MORDELLES ☎ 02 90 02 36 36 ✉ talongere@cias-ouest-rennes.fr



L'adhésion pour un parcours individualisé

2020



Pour l'année 2020, le CIAS vous propose une **grille tarifaire** qui se compose de 4 tarifs - A B C D - 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 (senior 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 -

Réservé aux
adhérents

À LA LONGÈRE À MORDELLES

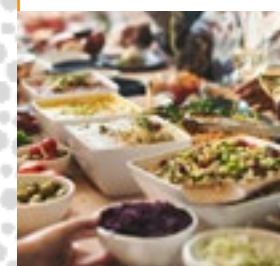
NOUVEAU !



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



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



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



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



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



SORTIE
« ET SI ON Y ALLAIT
ENSEMBLE »
le 31 mars



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

AIDANTS FAMILIAUX ET SÉNIORS ISOLÉS



Réservé aux
adhérents

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 27 mars & 17 avril
de 10h30 à 13h30

JEUDIS
26 MARS
& 30 AVRIL

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

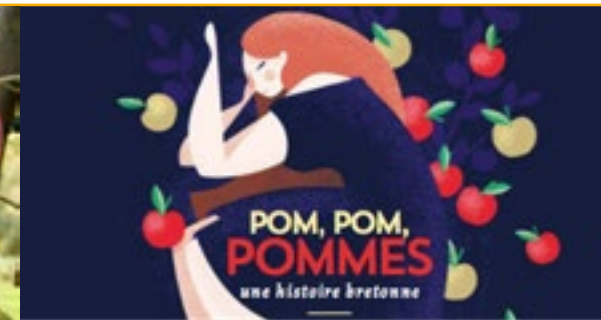
« ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE... »

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



L'équipe de La Longère du CIAS et les bénévoles de Part'Agés 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'Agés.



SORTIE «POM, POM, POMMES, UNE HISTOIRE BRETONNE ! À L'ECOMUSÉE DE RENNES »

La pomme et la Bretagne, une histoire d'amour !

À l'Ecomusée du pays de Rennes, l'exposition « Pom, Pom, Pommes » épluche l'histoire de la pomme dans la région. Un fruit avec lequel la Bretagne entretient un lien particulier puisque l'on en recense pas moins de 3000 variétés dont certaines sont cultivées dans les vergers conservatoires de l'Ecomusée.

Et pour accompagner cette journée thématique sur ce fruit parfois défendu très présent dans les mythes

et légendes : pomme d'amour, pomme de discorde et pomme d'immortalité...nous vous invitons à déjeuner avec les bénévoles de Part'Agés, à partir d'un repas confectionné par la cuisine Centrale du CIAS aux saveurs acidulées des pommes bretonnes.

Départ de La Longère

Tarif : 13€/personnes/sortie

(le tarif comprenant l'accompagnement, le transport sur les sites)

Places limitées - sur inscription

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

Mardi 31 mars, Départ à 11h45 de
La Longère - Retour 17h30

Réservé aux
adhérents

INITIATION TIR À L'ARC

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Animée par Pascal ROYER, animateur bénévole spécialisé



Ce jeu d'adresse aux bienfaits physiques et psychologiques démontrés, vous est proposé lors d'un après-midi d'initiation, dans la salle d'activité de La Longère en toute sécurité avec du matériel adapté par un animateur bénévole spécialisé.

Le tir à l'arc permet de s'amuser dès la première demi-heure d'initiation, et la progression est généralement rapide. Le tir en salle n'exige pas spécialement une bonne condition physique : c'est chacun son rythme, et il est toujours possible de s'asseoir entre deux « volées ».

Mardi 31 mars, de 15h à 16h
Salle d'activités

Sur inscription, et places limitées à 10 personnes
Venez avec une tenue souple.

PRÉVENTION SANTÉ

PROJET INCLUSIF & CITOYEN

Ces activités sont **gratuites et ouvertes à tous**

À LA LONGÈRE À MORDELLES



Les mercredis 18 mars & 15 avril de 14h30 à 17h30

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

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

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



Les mercredis 25 mars & 29 avril de 15h à 17h

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE, ÉCHANGES & CONSEILS INFORMATIQUE

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

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



Mardi 17 mars, de 14h30 à 17h

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

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

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



Mercredis de mars et avril, de 15h00 à 17h00

« JEUX D'ÉCHECS ET SCRABBLE »

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

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

Jeux d'échecs : les Mercredis 4 & 18 mars, et 1er & 15 avril
Scrabble : les Mercredis 11 & 25 mars, et 8 & 29 avril



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

LES ACTIONS de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

À LE RHEU



Mercredi 4 mars & 8 avril, de 14h à 16h30

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

Avec **Marie-Françoise Pellen**, bénévole Part'Ages

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



Vendredi 13 mars, de 14h30 à 16h

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ !

Avec **Josiane Leray**, bénévole de Part'Ages

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



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

"MARCHÉ PLAISIR"

Avec les bénévoles Part'Ages

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'Ages.

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 devant le Centre Agora.

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





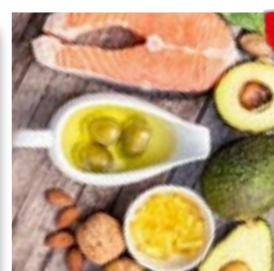
ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

À SAINT-GILLES



NOUVEAUTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE
GYM DOUCE
du 2 mars au 6 avril - grpe 1
du 4 mai au 22 juin - grpe 2
avec Babeth de Rythm mov

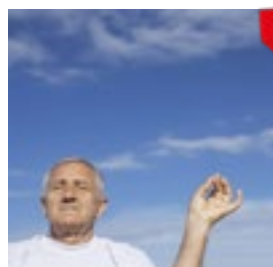


NOUVEAUTÉ

ATELIERS
LES GRAISSES : BONNES
OU MAUVAISES ?
Cycle du 6 au 27 mars
avec Eva CROCHET

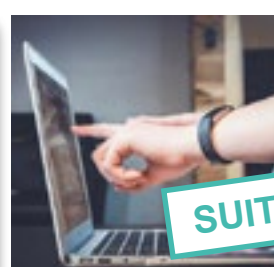


À LA LONGÈRE À MORDELLES



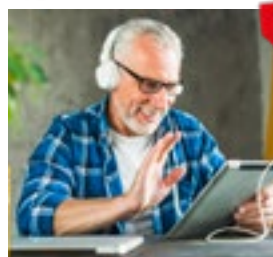
NOUVEAUTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE - YOGA -
PRATIQUES
ÉNERGÉTIQUES
du 3 avril au 29 mai



SUITE

SENIOR' ORDI
DÉBUTANT
jusqu'au 24 mars



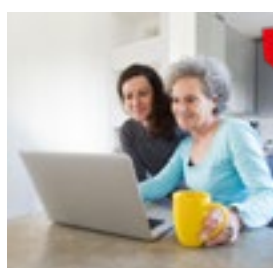
NOUVEAUTÉ

SENIOR' TABLETTE
NUMÉRIQUE
DÉBUTANT
du 30 avril au 11 juin
avec l'OPAR



NOUVEAUTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE
INITIATION
VÉLO ÉLECTRIQUE
du 29 avril au 3 juin



NOUVEAUTÉ

SENIOR' ORDI
PERFECTIONNEMENT
cycle du 28 avril au 16 juin



SUITE

ATELIERS MÉMOIRE
Remue-Méninges
jusqu'au 12 mars
avec Claire ORIOT

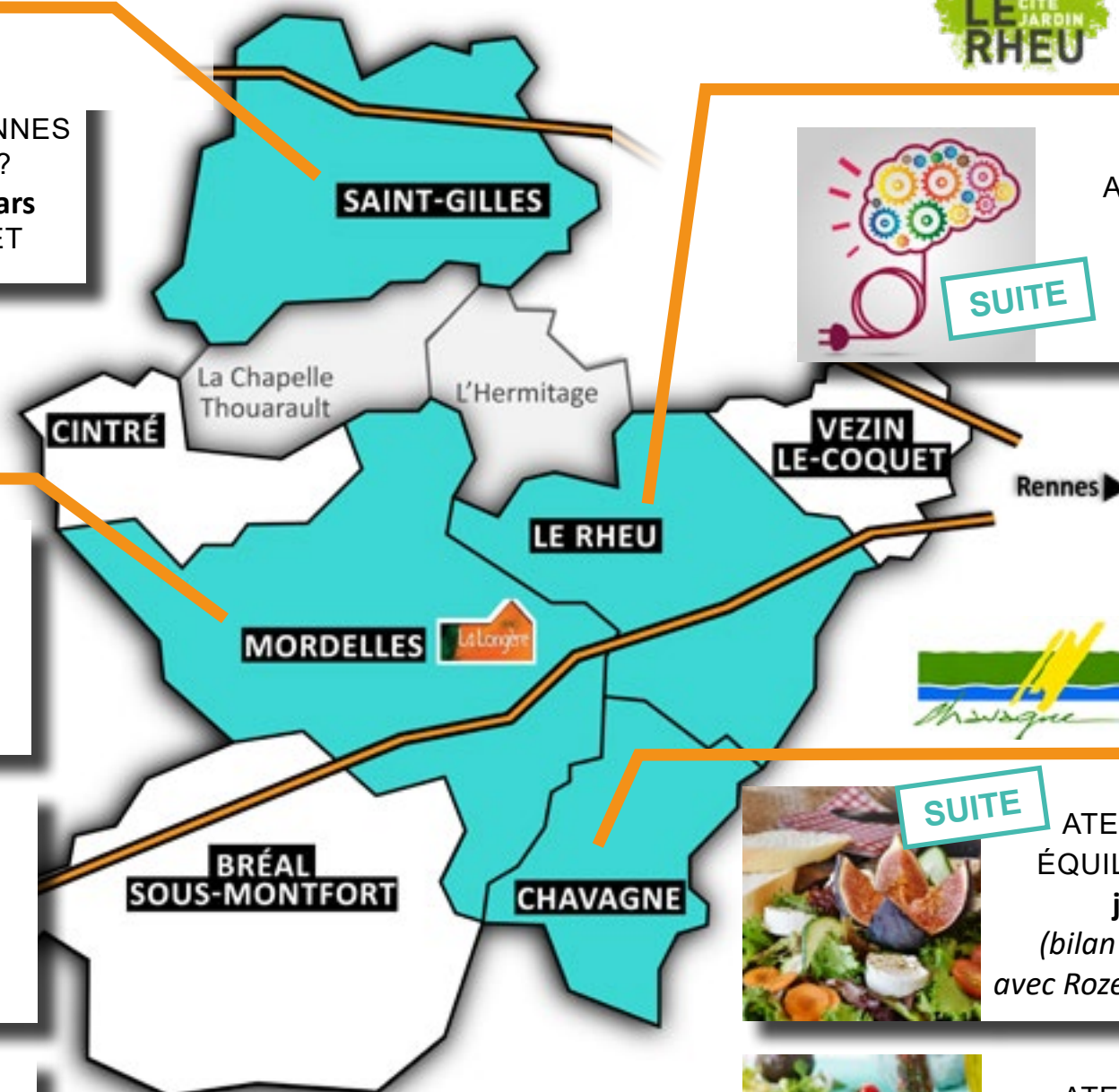
ACTIONS DE PRÉVENTIONSANTÉ POUR LES 60 ANS ET +
- adhérents et non-adhérents -

À LE RHEU



SUITE

ATELIERS MÉMOIRE
Remue-Méninges
jusqu'au 23 mars
avec Claire ORIOT



À CHAVAGNE



SUITE

ATELIERS NUTRITION
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
jusqu'au 5 mars
(bilan le 4 juin)
avec Rozenn DUBREIL



ATELIERS NUTRITION
MON ASSIETTE SANTÉ
POUR BIEN VIEILLIR
du 10 mars au 2 avril
avec Rozenn DUBREIL

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ
POUR LES 60 ANS ET +

NOUVEAUTÉ

À MORDELLES

CYCLE DECOUVERTE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE
« COUP DE PÉDALE EN DOUCEUR : BIEN-ÊTRE & SANTÉ
AVEC LE VÉLO À ASSISTANCE ELECTRIQUE »

Encadré par «Roazhon Mobility» de Rennes et Part'ages-

La mobilité des séniors serait un paramètre déterminant pour «le bien vieillir», en favorisant le maintien des liens sociaux et la participation de la remise en mouvement de la personne.

Pour encourager la pratique de ce moyen de transport qui contribue à la fois à la mobilité et à l'activité physique, La Longère du CIAS vous propose un cycle d'initiation au Vélo à Assistance Electrique (VAE), encadré par des professionnels.

Il sera conduit en partenariat avec la «vélo école Roazhon Mobility» de Rennes, pour la «mise en selle» et l'usage au VAE sur la route.

A l'issue du cycle, Part'Agés, association de bénévoles qui accompagne des projets inclusifs et citoyens dans les communes du CIAS proposera avec La Longère, des sorties-promenades.

Sur inscription - places limitées à 8 personnes
Les Vélos à assistance électrique sont mis à disposition des participants.
Venez avec une tenue souple.

Les mercredis du 29 avril au 3 juin
de 14h à 16h,
à La Longère du CIAS à Mordelles

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

NOUVEAUTÉ

CYCLE DECOUVERTE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE
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 sans difficultés.

Les vendredis 3, 10, 31 avril
& 15, 29 mai,
de 10h30 à 11h30,
à La Longère du CIAS à Mordelles

Sur inscription, places limitées à 15 personnes.
Priorité au non-initié. Venez avec une tenue souple.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

Les cycles sont **ouverts à tous et gratuits sous condition de présence** aux séances.
Un chèque de caution pourra vous être demandé à l'inscription

À MORDELLES



NOUVEAUTÉ

CYCLE INFORMATIQUE « SENIOR'ORDI »
STAGE DE PERFECTIONNEMENT

Animé par Gaëlle Fresnel, Animatrice Multimédia de l'OPAR

Cycle de perfectionnement de 6 séances pour rappel du cycle d'initiation et/ou des notions de base, approfondissement des différents logiciels pour l'utilisation de vos dossiers, navigation sur Internet, gestion de votre messagerie (mail)....

Groupe 1 : Les jeudis de 15h à 17h les 5, 12, 19, 26 mars & 2, 9 avril.

Groupe 2 : Les mardis de 15h30 à 17h les 28 avril, 5, 19, 26 mai, & 2, 16 juin.

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

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

NOUVEAUTÉ

NOUVEAU CYCLE «SÉNIORS'TABLETTE»
STAGE D'INITIATIONAnimé par Gaëlle Fresnel, médiatrice multimedia de l'OPAR
(Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais).

Stage pour les débutants pour vous permettre de tout faire sans appeler vos petits-enfants. Vous possédez une tablette et vous êtes à la recherche de conseils pour en profiter le plus possible ? Ce stage d'initiation vous permettra de comprendre leur fonctionnement et des astuces claires pour bien utiliser vos appareils. Vous saurez vite comment aller sur internet, écrire des emails et utiliser des applications.

Les jeudis 30 avril, 7, 14, 28 mai,
& 4, 11 juin, de 15h à 17h,
à La Longère du CIAS à Mordelles

Cycle en 6 séances - Places limitées à 4 personnes – sur inscription
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

SUITE

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

Les jeudis 5, 12 mars, de 10h à 12h
à La Longère à Mordelles

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

À CHAVAGNE



NOUVEAUTÉ

NOUVEAU CYCLE SUR LA NUTRITION « MON ASSIETTE POUR BIEN VIEILLIR »

Animé par Rozenn Dubreil diététicienne

- cycle en 4 séances dont la Causerie du mardi 10 mars, de 14h à 16h, salle de l'Entre 2 rives, à Chavagne (à proximité de la mairie) -

Bien vieillir est une question d'état d'esprit mais aussi d'hygiène de vie ! La pratique d'une activité physique régulière est évidemment recommandée. Mais nous avons aussi d'autres alliés pour allonger notre espérance de vie et vieillir dans de bonnes conditions. L'alimentation est élément essentiel pour vieillir en bonne santé. Lorsqu'on est senior, y-a-t-il des produits à privilégier ? Faut-il adapter son alimentation avec l'avancée dans l'âge ?

La diététicienne, Rozenn Dubreil, vous propose à partir d'un cycle nutrition de vous apporter ses conseils, afin d'adopter de bons réflexes, de privilégier des aliments et d'en oublier d'autres.

Les ateliers qui se déroulent dans un espace cuisine vous permettront d'appliquer directement la théorie à la pratique, et bien sûr sans oublier le plaisir pour la dégustation des bons petits plats !

Les jeudis 19 et 26 mars, 2 avril de 10h à 14h, salle du 1er étage dans l'Espace Chateaubriand, à Chavagne

GRATUIT - Places limitées

Inscriptions à l'issue de la causerie du mardi 10 mars
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

À LE RHEU



SUITE

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



Les cycles sont **ouverts à tous et gratuits sous condition de présence** aux séances.
Un chèque de caution pourra vous être demandé à l'inscription

À SAINT-GILLES



NOUVEAUTÉ

CYCLES ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE « POUR GARDER LA FORME »

Animé par Babeth Braud, Educatrice sportive spécialisée de l'association l'association « Rythme & Mouv' » partenaire de «Sport pour tous»

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.

Groupe 1 : cycle de 6 séances du 2 mars au 6 avril

Groupe 2 : cycle de 7 séances du 4 mai au 22 juin

Places limitées à 15 personnes - sur inscription

Durée : 1h – prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable.
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

NOUVEAU CYCLE SUR LA NUTRITION « LES GRAISSES : BONNES OU MAUVAISES ? »

Animé par Eva Crochet diététicienne

- cycle en 4 séances dont la causerie du jeudi 6 mars à 15h à La salle Marie Noël à Saint-Gilles (à proximité du sabot d'Or), suivi de 3 ateliers -

Oméga 3, acides gras saturés, acides gras insaturés, bon et mauvais cholestérol... il y a de quoi en perdre son latin !

Vous vous sentez déboussolé sur ce que vous pouvez manger, une petite pause s'impose pour échanger ensemble et comprendre le rôle des graisses : où les trouve-t-on ? Ont-elles un intérêt pour notre santé ? Comment les intégrer dans notre alimentation ?

Les matières grasses n'ont pas franchement bonne réputation : on ne peut s'empêcher de les associer au cholestérol et à la prise de poids. Pourtant cette condamnation un peu trop hâtive mérite d'être revue.

Places limitées

Inscriptions à l'issue de la causerie du jeudi 6 mars
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 13, 20 & 27 mars, de 10h30 à 13h30, salle Marie Noël 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 5 mars** : « Les discrètes paroles de bretonnes : Confidences de « petites femmes » sans histoire(s) »
animée par l'auteur de l'ouvrage Anne Lecourt.
- * **Le 12 mars** : « L'activité physique, une véritable alliée contre le Cancer »
animée par Amelie Rébillard, Professeure-chercheuse à l'Unité de Formation et Recherche en activités physiques et sportives, à l'Université Rennes 2
- * **Le 19 mars** : « LES PORTES DU PARADIS SONT OUVERTES ! »
animée par les élèves comédiens de l'Ecole d'Art dramatique nationale du TNB.
- * **Le 26 mars** : « Séniors Consommateurs, Ayez les bons réflexes en cas de démarches abusifs »
animée par des membres bénévoles de la Maison La Consommation et de l'Environnement de Bretagne
- * **Le 16 avril** : « Comment se réconcilier avec son sommeil en pratiquant de la sophrologie ? »
animée par Patricia Boutin, sophrologue.
- * **Le 30 avril** : « Tout ce que vous devez savoir sur la télémédecine »
animée par Pascal Royer de « France Assos santé ».

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 SE DÉPLACENT AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :



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

- * **Le vendredi 6 mars** : « Les graisses : bonnes ou mauvaises ? »
animée par Eva Crochet, diététicienne diplômée.



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

- * **Le mardi 10 mars** : « Mon assiette santé pour bien vieillir »
animée par Rozenn Dubreil

Les causeries du jeudi



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

« LES DISCRÈTES PAROLES DE BRETONNES : CONFIDENCES DE « PETITES FEMMES » SANS HISTOIRE(S) »

Anne Lecourt, auteure du livre « Les Discrètes » (éditions Ouest France), a écouté et recueilli pendant trois années les paroles de « femmes ordinaires » des alentours de Montfort, puis elle s'est aventurée plus loin en Bretagne, jusqu'à Brest, du côté de Nantes, de Lorient ou de Gourin. Agnès, Madeleine, Paule et les autres étaient agricultrice, institutrice, femme de chambre, marchande de cochons, patronne de bistro, ouvrière chez Citroën ou femme de marin, toutes nées à la fin des années vingt dans des familles modestes.

L'ouvrage invite tout naturellement à échanger autour de la condition féminine, de la transmission entre générations et plus largement interroge sur le sens de nos vies, celles d'hier et celles de demain.

La présentation de l'ouvrage avec lecture d'extraits sera suivie d'un débat avec le public et d'une séance de dédicaces pour les personnes intéressées.

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

Les causeries du jeudi



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

« L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE VÉRITABLE ALLIÉE CONTRE LE CANCER »

Animée par Amelie Rébillard, Enseignante-chercheuse Unité de Formation et Recherche en activités physiques et sportives

Le sport c'est la santé. Et les chercheurs le prouvent ! Diminuer les risques de maladies, prévenir les risques liés au vieillissement, doper le moral et l'intellect... Diverses études ont permis de démontrer les effets bénéfiques du sport contre divers cancers. Amélie Rébillard, spécialisée en biologie moléculaire s'intéresse aux effets produits par l'activité physique sur les cancers et vous propose un temps d'échanges sur ces recherches et les bénéfices de l'activité physique.

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

Les causeries du jeudi



Jeudi 19 mars, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS

« LES PORTES DU PARADIS SONT OUVERTES ! »

Animée par les élèves comédiens de l'Ecole d'Art dramatique nationale du TNB.

« 1 école, 20 élèves, 4 travaux présentés dans un lieu unique pendant 5 mois. C'est une proposition inédite à laquelle vous êtes convié-e-s : découvrir au travail les jeunes comédien-ne-s de la promotion X de l'école du TNB. Confiées à 4 artistes metteur-e-s en scène, ces créations singulières vous permettent d'explorer avec eux l'art et l'artisanat de l'acteur. Offrant un cadre de grande proximité avec le public, la salle « Paradis » vous attend. Romain, Hinda, Clara et Aymen, tous élèves à l'école du TNB, partageront avec vous leur récit sur leur passion et leur quotidien d'élèves dans une école nationale de théâtre: Ils reviendront sur leur parcours, les rencontres qui ont déclenché leur désir de devenir comédien.ne.s.

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

Les causeries
du jeudi« SÉNIORS CONSOMMATEURS, AYEZ LES BONS
RÉFLEXES EN CAS DE DÉMARCHAGES ABUSIFS ! »

Animée par des membres bénévoles de la Maison La Consommation et de l'Environnement de Bretagne.

Isolation à 1 €, rénovation énergétique, offres financières alléchantes, dépannage, assurances... les propositions commerciales par téléphone ou à domicile sont très nombreuses.

Alors pour bien identifier les arnaques et les éviter, la Mce-Ctrc Bretagne et l'association CLCV de Rennes proposent un temps d'information et d'échanges «Café seniors consommateurs» à destination des aînés et des personnes les entourant.

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

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

Causerie reportée
en mai« ON REMONTE EN SELLE AVEC
ROAZHON MOBILITY ! »

Animée par Jérôme Monchatre, animateur sportif de la vélo école Roazhon Mobility de Rennes.

Dans un contexte où la mobilité est de plus en plus identifiée comme vecteur de lien social et où l'activité physique est préconisée pour se maintenir en bonne santé, l'association Roazhon Mobility de Rennes vient vous présenter ses activités en 2 roues, et notamment l'intérêt de la pratique du vélo à assistance électrique (VAE). Cette association a pour objectif d'œuvrer en faveur de la mobilité active et non polluante, à destination des personnes qui souhaitent circuler autrement et continuer à entretenir leur capital santé.

La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes et l'association Part'Âges soucieuses d'accompagner les seniors sur le territoire afin de s'approprier l'utilisation du vélo à assistance électrique, et d'encourager les déplacements autonomes sur des trajets courts, et d'une commune à une autre (pour les courses, des rendez-vous de proximité, etc...en moyen de transport complémentaire aux transports en commun) sont partenaires avec la vélo école Roazhon Mobility de Rennes pour proposer des cycles d'initiation au VAE, à partir d'avril 2020, pour les seniors.

Cette causerie sera aussi l'occasion de marquer le démarrage de l'action «initiation du vélo électrique» sur les communes du CIAS, et permettra aussi pour les adeptes du 2 roues de connaître les autres possibilités de stage par cette association de Rennes.

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

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

Les causeries
du jeudi« COMMENT SE RÉCONCILIER AVEC SON
SOMMEIL EN PRATIQUANT DE LA SOPHROLOGIE »

Animée par Patricia Boutin, sophrologue.

Et si je préparai ma nuit, un peu chaque matin, chaque jour d'une façon régulière, tout simplement, si je créai de nouvelles habitudes... Et si nous en causions ? Et si nous pratiquions, le temps d'une causerie ? Soyez curieux et venez découvrir comment vous entraîner pour améliorer votre sommeil afin qu'il devienne un sommeil de qualité, ressourçant, réparateur. Au plaisir d'éveiller des nuits paisibles.

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

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

Les causeries
du jeudi« TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR
LA TÉLÉMÉDECINE »

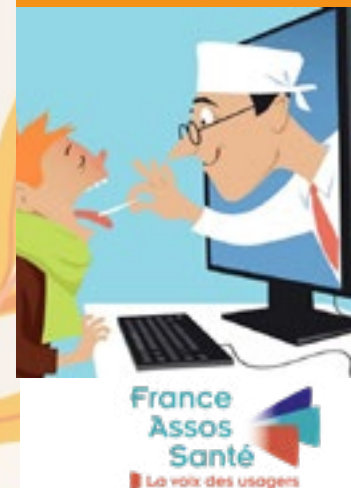
Animée par Pascal Royer de « France Assos santé ».

La télémédecine est une forme de pratique médicale à distance utilisant les technologies de l'information et de la communication pour mettre en relation des patients ou des professionnels de la santé (médecin, infirmière, chirurgien-dentiste...).

La télémédecine est une autre manière de soigner, avec les mêmes exigences de qualité et de sécurité que des actes classiques. Elle fait évoluer la médecine pour répondre à des défis tels que le vieillissement de la population ou encore le suivi approfondi des maladies chroniques. Elle est également un vecteur important d'amélioration de l'accès aux soins, en particulier dans les zones fragiles.

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

Jeudi 30 avril, 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



« LES GRAISSES : BONNES OU MAUVAISES ? »

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

Oméga 3, acides gras saturés, acides gras insaturés, bon et mauvais cholestérol... il y a de quoi en perdre son latin !

Vous vous sentez déboussolé sur ce que vous pouvez manger, une petite pause s'impose pour échanger ensemble et comprendre le rôle des graisses : où les trouve-t-on ? Ont-elles un intérêt pour notre santé ? Comment les intégrer dans notre alimentation ?

Les matières grasses n'ont pas franchement bonne réputation : on ne peut s'empêcher de les associer au cholestérol et à la prise de poids. Pourtant cette condamnation un peu trop hâtive mérite d'être revue.

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.

A 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**

**Vendredi 6 mars, de 15h à 17h
salle « Marie-Noël », à SAINT-GILLES**

Les causeries se déplacent au plus proche de chez vous



« MON ASSIETTE SANTÉ POUR BIEN VIEILLIR »

Animée par Rozenn Dubreil, diététicienne du secteur

L'alimentation joue un grand rôle dans notre santé, à tous les âges de notre vie. Pour les seniors, une alimentation équilibrée, adaptée, aide à bien vieillir et peut contribuer à retarder l'apparition de certaines pathologies. Comment bien manger chaque jour ?

Pour vous aider à faire le point sur votre alimentation, Rozenn Dubreil diététicienne animera cette causerie, et à son issue vous proposera de participer à 3 ateliers cuisine-nutrition pour compléter l'apport théorique transmis.

Gratuit et ouvert à tous

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

**Mardi 10 mars, de 14h à 16h
salle « L'Entre 2 rives », à CHAVAGNE**



La Maison Helena de Saint-Gilles ouvre ses portes en avril !

La Maison Helena est une des réponses en terme d'habitat adapté et accompagné facilitant le maintien à domicile et prévenant l'isolement des aînés.

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

L'équipe de La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes vous accompagne avec pour interlocuteur privilégié une animatrice coordinatrice, Morgane Pouchain, qui

- Anime et organise avec vous des activités pour favoriser la prévention santé, la lutte contre l'isolement, l'autonomie, la convivialité, le « bien-vieillir »
- Vous accompagne dans vos projets individuels et collectifs
- Vous apporte une écoute attentive
- Vous aide dans vos démarches au quotidien
- Veille au respect de votre vie privée et aux bonnes relations de voisinage
- Facilite les relations avec les habitants du quartier et de la commune.

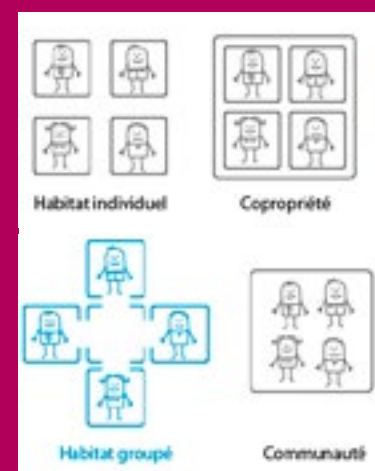


UN PROGRAMME LOCATIF SOCIAL
CONÇU POUR LES SENIORS

DES ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS
POUR ASSURER CONFORT
ET TRANQUILLITÉ

UN COORDINATEUR DE VIE
SOCIALE À VOS CÔTÉS

Un habitat partagé, c'est quoi?....



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

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

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

Une équipe, ce sont des hommes et des femmes qu'une même direction appelle. La direction choisie de Part'Âges : venir en soutien à des personnes âgées, de leurs proche-aidants, lutter contre l'isolement notamment à domicile et/ou en EHPAD.

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

Accueillir, ouvrir un espace à l'autre, créer des temps de pause, associer. Telle est l'ambition que défendent les bénévoles de l'association.

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



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

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

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



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

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

La Longère sera fermée
du 20 au 27 avril 2020
inclus !

Le Café-Campagne sera
fermé au public
le vendredi 27 mars
de 14h30 à 16h30,

Le lieu étant réservé au café des aidants.

Lundi 2 mars

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

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

Mardi 3 mars

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

Mardi 3 mars

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

14H30 - 17H00
ATELIER CRÉATIF DU CAFÉ-CAMPAGNE
avec Elisabeth & Josiane de Part'Âges
au Café Campagne de La Longère

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

Mercredi 4 mars

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

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

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

Jeudi 5 mars

 **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
ferme du champ fleuri, à Chavagne

 **15H00 - 17H00**
CAUSERIE DU JEUDI "LES DISCRÈTES"
avec Anne Le court Le Breton
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Perfectionnement (groupe 1)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 6 mars

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

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

Vendredi 6 mars

 **15H00 - 17H00**
CAUSERIE DU VENDREDI "LES GRAISSES : BONNES OU MAUVAISES ?"
avec Eva CROCHET
à la salle Marie Noël à Saint Gilles

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

Lundi 9 mars

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

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

Mardi 10 mars

 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

 14H00 - 16H00
CAUSERIE DU MARDI
"MON ASSIETTE SANTÉ"
avec Rozenn Dubreil
à L'entre 2 rives à Chavagne

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

Mercredi 11 mars

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

14H30 - 17H00
JEUX DE SCRABBLE
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 12 mars

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

Jeudi 12 mars

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

 15H00 - 17H00
CAUSERIE DU JEUDI
"ACTIVITÉ PHYSIQUE ALLIÉE
CONTRE LE CANCER"
avec Pr Amélie Rébillard
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Perfectionnement (groupe 1)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 13 mars

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

 10H30 - 13H30
CYCLE NUTRITION
LES GRAISSES
avec Eva CROCHET
à la salle Marie Noël à Saint Gilles

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

Vendredi 13 mars

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

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

Lundi 16 mars

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

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

Mardi 17 mars

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

Mardi 17 mars

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

Mercredi 18 mars

10H00 - 17H00
THÉÂTRE D'IMPRO
SISM
avec La Morsure - La ville de Mordelles -
Part'Âges
à La Longère du CIAS

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

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

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

Jeudi 19 mars

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

 10H00 - 14H00
CYCLE NUTRITION
"MON ASSIETTE SANTÉ"
avec Rozenn DUBREIL
Salle 1er étage espace Chateaubriand,
à Chavagne

Jeudi 19 mars

 **15H00 - 17H00**
CAUSERIE DU JEUDI
"LES PORTES DU PARADIS"
 avec 4 élèves comédiens du TNB
 à La Longère du CIAS

 **15H00 - 17H00**
CYCLE SÉNIORS'ORDI
 Perfectionnement (groupe 1)
 avec Gaëlle FRESNEL
 à La Longère du CIAS

Vendredi 20 mars

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

 **10H30 - 13H30**
CYCLE NUTRITION
LES GRAISSES
 avec Eva CROCHET
 à la salle Marie Noël 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 23 mars

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

Lundi 23 mars

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

Mardi 24 mars

 **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 25 mars

10H00 - 11H30
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 DE SCRABBLE
 avec Cédric TREBON
 à La Longère du CIAS

Mercredi 25 mars

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

Jeudi 26 mars

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

10H00 - 14H00
CYCLE NUTRITION
"MON ASSIETTE SANTÉ"
 avec Rozenn DUBREIL
 Salle 1er étage espace Chateaubriand,
 à Chavagne

12H00 - 14H00
REPAS CONVIVIALITÉ
LA LONGÈRE DU CIAS
 avec les bénévoles Part'Âges

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
 Perfectionnement (groupe 1)
 avec Gaëlle FRESNEL
 à La Longère du CIAS

 **15H00 - 17H00**
CAUSERIE DU JEUDI
"AYEZ LES BONS RÉFLEXES !"
 avec les bénévoles de la MCEB
 à La Longère du CIAS

Vendredi 27 mars

 **10H30 - 13H30**
CYCLE NUTRITION
LES GRAISSES
 avec Eva CROCHET
 à la salle Marie Noël à Saint Gilles

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

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

14H30 - 16H00
"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 30 mars

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

Mardi 31 mars

 **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

 **13H30 - 17H30**
REPAS LONGÈRE & SORTIE À L'ÉCOMUSÉE DE RENNES
avec les bénévoles Part'âges
Départ de La Longère du CIAS

Mercredi 1er avril

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

14H30 - 17H00
JEUX D'ÉCHECS
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Mercredi 1er avril

15H00 - 17H00
INITIATION TIR À L'ARC
avec Pascal ROYER
à La Longère du CIAS

Jeudi 2 avril

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

 **10H00 - 14H00**
CYCLE NUTRITION "MON ASSIETTE SANTÉ"
avec Rozenn DUBREIL
Salle 1er étage espace Chateaubriand

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Perfectionnement (groupe 1)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 3 avril

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

 **10H30 - 11H30**
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 6 avril

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

Mardi 7 avril

 **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 8 avril

10H00 - 11H30
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

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

15H00 - 17H00
JEUX DE SCRABBLE
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 9 avril

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

15H00 - 17H00
CYCLE SÉNIORS'ORDI
Perfectionnement (groupe 1)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 10 avril

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

 **10H30 - 11H30**
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

Mardi 14 avril

 **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

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



► 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



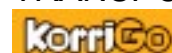
La carte Sortir!, nominative
et gratuite, permet de
pratiquer des activités ou de
voir des spectacles à tarifs
préférentiels.

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

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

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 CONVIVIAL ET ATYPIQUE,
TENU PAR L'ÉQUIPE DES
BÉNÉVOLES DE PART'ÂGES.



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

La Longère

**contact
02 90 02 36 36**



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

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**

La Longère

INFOS PRATIQUES

NOUS CONTACTER,
VOUS RENSEIGNER,
VOUS INSCRIRE...



02 90 02 36 36



lalongere@cias-ouest-rennes.fr



www.cias-ouest-rennes.fr



Adresse :

Place Toulouse Lautrec

Parc du Pressoir

35310 Mordelles

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

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



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

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