



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



Sept // Oct
2020



Après cette période quelque peu particulière, la Longère du CIAS reprend en douceur ses activités dans le respect des gestes barrières.

La rentrée arrive donc avec de nouvelles thématiques pour les cycles de prévention santé pour les seniors : s'initier au vélo à assistance électrique et améliorer son équilibre, commencer une activité physique adaptée pour des personnes présentant des déficiences visuelles et/ou auditives et adopter des nouveaux comportements pour bien vivre sa retraite..., tout en assurant les activités phares : le taï-chi, la sophrologie, le yoga-pilates, le théâtre d'impro...seules les activités nutrition pour des raisons sanitaires ne pourront pas reprendre à la rentrée.

L'équipe de la Longère et les bénévoles de Part'Agés s'adaptent une nouvelle fois au quotidien pour maintenir le lien social avec nos usagers, être source de propositions dans la mise en œuvre des activités dans le respect maximal des conditions sanitaires, dans une ambiance conviviale.

Nous saluons leur rôle remarquable dans la mise en place d'une veille téléphonique permettant d'accompagner les personnes âgées isolées sur le territoire de nos sept communes lors du confinement.

Malheureusement, si les conditions sanitaires venaient à évoluer, nous serions dans l'obligation de réadapter notre programmation.

Bon été à tous et prenez soin de vous.

Denis FOLIGNÉ,
Directeur Général des Services
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 Nouveaux usages à La Longère
- P. 5 L'actualité du Café Campagne
- P. 6 Expo de peinture
- P. 8 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. 7 Soutien aux Aidants
- P. 9 Activités spécifiques



**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. 14 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. 19 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +
- P. 23 Causeries

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- P. 27 Agenda



L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

DE NOUVELLES PRATIQUES ET DE NOUVEAUX USAGES POUR VENIR ET PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE LA LONGÈRE DU CIAS



L'ACCUEIL ET LA PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS POURRONT ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DE LA SITUATION ÉPIDÉMIOLOGIQUE DE CIRCULATION DU COVID 19, DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES, ET DES DÉCISIONS GOUVERNEMENTALES ET DU CIAS À L'OUEST DE RENNES.

La crise sanitaire Covid 19, exige de chacun d'entre nous une vigilance afin de se protéger et protéger les autres.

Aussi, pour maintenir les activités de la Longère, nous demandons à chacun d'informer La Longère chaque semaine pour indiquer sa présence ou non aux séances d'activité, de porter un masque et de respecter rigoureusement les gestes barrières (lavage des mains et ou l'utilisation du gel hydroalcoolique).

Toutes les recommandations de ce document ont été élaborées dans l'état actuel de connaissances et des ressources disponibles. Elles sont susceptibles d'évoluer, notamment en raison de la situation épidémiologique de circulation du COVID 19, des connaissances scientifiques et des décisions gouvernementales.



Le port du masque et le respect des gestes barrières sont obligatoire pour participer aux activités proposées.

ADOPTONS LES GESTES BARRIÈRES



Lavage des mains en entrant et en sortant de la salle. Du gel est à votre disposition.



Gardez 4m² autour de chaque individu y compris à table



Désinfection des surfaces, des poignées de porte et des objets touchés (avant et après) avec le produit mis à disposition



Aération de la salle ap chaque passage

Les gestes barrière sont à appliquer par chacun d'entre nous pour la protection de tous

RÉOUVERTURE DU CAFÉ CAMPAGNE



L'heure de la rentrée a aussi sonné pour le café-campagne de La Longère, et malgré les consignes sanitaires liées au Covid-19, les bénévoles de Part'âgés et l'équipe de La Longère ont tout en œuvre pour que ce lieu retrouve sa place. Le Café Campagne restera fermé au public jusqu'à nouvel ordre. On y vient seul ou accompagner pour se poser un moment avant de repartir vaquer à ses occupations personnelles.

EN RAISON DE L'ACTUALITÉ SANITAIRE, LE CAFÉ-CAMPAGNE RESTERA FERMÉ AU PUBLIC JUSQU'À NOUVEL ORDRE

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.

« La Proprioception »

La proprioception regroupe l'ensemble des terminaisons nerveuses, appelées propriocepteurs. Ceux-ci nous permettent de connaître la position de notre corps dans l'espace, sans avoir à l'observer visuellement.

Ce trimestre, les entrainements réguliers vont vous permettre d'affiner la perception de votre corps dans la conscience et ainsi d'évoluer dans vos mouvements. Le schéma corporel ou la représentation mentale que nous nous faisons de notre corps s'affine au fur et à mesure des pratiques, ainsi notre posture peut-elle s'ajuster vers une perception positive de soi, tout un programme !

C'est avec plaisir que la sophrologue Patricia Boutin vous retrouvera pour cet entraînement chaque semaine, dans la plus grande simplicité !!

NOUVEAU !



« ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE », Sortie pour s'évader et se cultiver... Nouvelle formule !

L'équipe de la Longère avec les bénévoles de Part'âgés vous propose une nouvelle organisation pour les sorties mensuelles.

Dorénavant, les adhérents de La Longère viendront donner leurs idées et faire des propositions afin d'envisager ensemble les balades à venir.

Christèle Garel, animatrice stagiaire vous accompagnera sur ce nouveau projet participatif, créateur de lien social et initiateur d'ouverture culturelle. Elle animera **deux commissions** en petit groupe (10 personnes maximum) sous forme de petits jeux et outils de communication favorisant les échanges :

- les **2 et 24 Septembre de 10h30 à 12h** au Café Campagne
- puis les **deux sorties** envisagés en groupe auront lieu les **Mercredi 16 Septembre** et **Judi 15 Octobre 2020.**

L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

EXPO

« PAYSAGES INFINIS »

Proposée par Lydie DAG

Jusqu'au 16 octobre 2020

EXPO PHOTO «PAYSAGES INFINIS»

Une proposition pour vous apporter une autre perception sur votre environnement...
Une invitation qui laissera libre court à votre imaginaire, aux rêves, au voyage...

« Je pratique la photographie depuis ma jeunesse... à Saint-Malo et j'ai vécu tout le long du bord de mer...
EN RAISON DE L'ACTUALITÉ SANITAIRE, L'EXPO EST FERMÉE AU PUBLIC JUSQU'À NOUVEL ORDRE
...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

Jusqu'au 16 octobre 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 2 octobre :
« 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

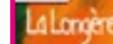
1ère séance gratuite

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 - 35 310 MORDELLES ☎ 02 90 02 36 36 ✉ talongere@cias-ouest-rennes.fr



L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

ADHÉSION à La Longère du CIAS 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 

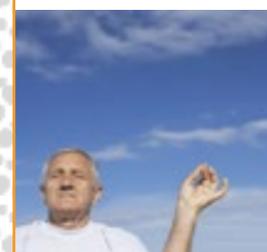
À LA LONGÈRE À MORDELLES

NOUVEAU !



ATELIER TAI-CHI CHI-KONG
mardi
grpe 1 de 10h15 à 11h
grpe 2 de 11h15 à 12h

ATELIER SOPHROLOGIE
mercredi à 10h15 et à 11h15
vendredi à 14h30 et à 15h30
(en fonction des groupes)



ATELIER YOGA-PILATES
vendredi
grpe 1 de 10h30 à 11h15
grpe 2 de 11h30 à 12h15

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



SORTIE « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE »

1^{er} projet :
réunion d'information : mercredi 2 septembre
sortie : mercredi 16 septembre

2^{eme} projet :
réunion d'information : jeudi 24 septembre
sortie : jeudi 15 octobre

ACTIVITÉS EN PAUSE

pour des raisons de la situation épidémiologique et de nos possibilités d'accueil :



REPAS CONVIVIALITÉ : AMIS'DI PASSEZ À TABLE



ATELIER CUISINE « RÉGAL'& VOUS »

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Réservé aux
adhérents

ATELIER TAÏ-CHI CHI-KONG

Avec Florian Guillard, enseignant diplômé
- de septembre à juin -



Le Tai-chi, discipline orientale qui est une pratique douce de l'exercice physique contribue à une bonne santé. Elle apaise les tensions, musculaires, mentales et psychiques, en s'appuyant sur des mouvements lents, doux et fluides, rythmés sur une respiration calme et profonde. Elle vise à améliorer l'équilibre, aide au contrôle de l'hypertension artérielle, améliore le sommeil et réduit certains symptômes comme l'arthrite rhumatoïde.

Cette activité ne nécessite pas de condition physique particulière
Renseignements et inscription auprès de
La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

1^{er} groupe :
Les mardis de 10h15 à 11h
2^{ème} groupe :
Les mardis de 11h15 à 12h

AIDANTS FAMILIAUX ET SÉNIORS ISOLÉS



Les mercredis tous les 15 jours,
de 10h à 11h 30,
à partir du 2 septembre

ATELIER "THÉÂTRE D'IMPRO"

Avec la Comédienne Marie Parent de la Compagnie « La Morsure »
- de septembre à juin -



L'improvisation c'est le théâtre sans filet... celui qui se fait en liberté, sans texte et sans mise en scène. L'improvisation est une des méthodes des plus efficaces pour éveiller l'imagination, acquérir la capacité d'action immédiate dans une situation donnée et lâcher prise. L'improvisation est aussi et avant tout une pratique source de plaisir, d'invention et de complicité avec ses partenaires.

Les comédiens de La Longère « Les Ephémères » et leur spectacle « Memori » seront en représentation à Montval-sur-Loir (72) les 24 & 25 janvier 2019, et à Rennes pour des nouveaux ateliers partagés avec les séniors de Rennes en partenariat avec Le théâtre « La paillette », la ville de Rennes et bien sûr la compagnie « la Morsure ».

Places limitées - sur inscription
Renseignements et inscription
à la Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

ATELIER YOGA - PILATES

Avec l'enseignante diplômée Nelly Gayet
- de septembre à juin -

« Une activité de ressourcement pour le corps et l'esprit, avec des exercices basés sur la coordination du geste et de la respiration et inspirés par les pratiques énergétiques : yoga, pilates et gym douce ».

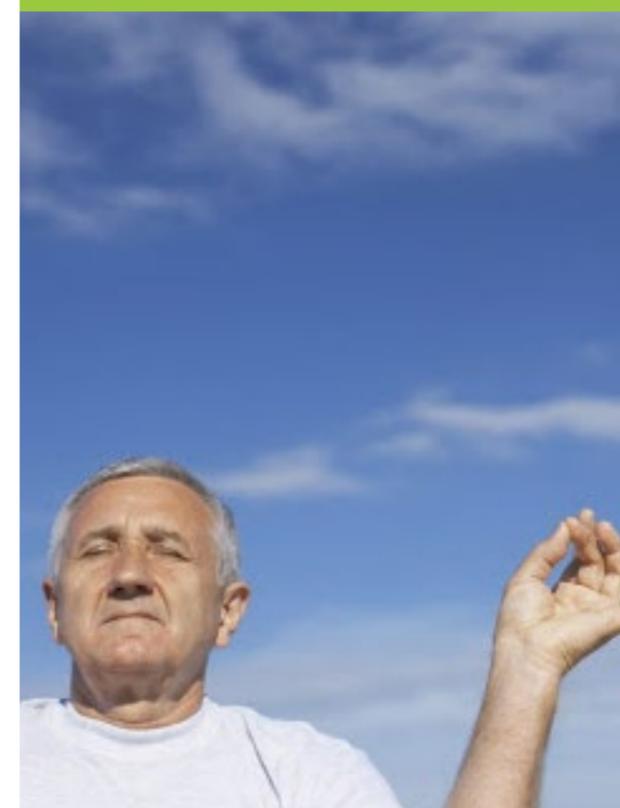
Le certificat médical est nécessaire pour participer aux ateliers physiques et corporels.

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

Ouvert aux séniors de 60 ans et + non-adhérents en fonction des places disponibles

1^{er} groupe :
Les vendredis de 10h30 à 11h15
2^{ème} groupe :
Les vendredis de 11h30 à 12h15

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



L'actualité du CLIC NOROÏT à proximité de chez vous
- ouvert à tous -



- **Ecoute Active :**
Possibilité de rencontrer un psychologue professionnel durant 5 séances CLIC Noroît – 8 Rue Marin Marie à MONTGERMONT.
Inscriptions au 02.99.35.49.53.
- **Le 6 octobre à Pacé, à 14h30 :**
Pièce de théâtre « J'habite mon temps »
avec la compagnie Quidam Théâtre, suivie d'un débat sur l'habitat. MJC, escapade, espace Le Goffic, 4 avenue Charles Le Goffic – PACE.
Informations et inscriptions au CLIC NOROÏT 02.99.35.49.52

J'habite mon
temps... et alors ?
Je vieillis... et mon logement ?



PROJET INCLUSIF & CITOYEN

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

À LA LONGÈRE À MORDELLES

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

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

Chaque mois les amateurs de jeux de la Longère, où chacun est libre de participer, d'en partager les moments de la Longère.

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

EN RAISON DE L'ACTUALITÉ SANITAIRE, CETTE ACTIVITÉ EST REPORTÉE



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

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE, ÉCHANGES & CONSEILS INFORMATIQUE

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

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...



Les mercredis 30 septembre & le 28 octobre, de 15h à 17h

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

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

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.



Les mardis 15 septembre & 13 octobre, de 14h30 à 17h

Attention activité passionnante mais aussi chronophage

« JEUX D'ÉCHECS ET SCRABBLE »

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

Si vous souhaitez bénéficier de l'expertise de Cédric

Quelques dates :
Scrabbles : mercredis 16 septembre, 7 & 28 octobre
Jeux d'échecs : 30 septembre et 14 octobre

EN RAISON DE L'ACTUALITÉ SANITAIRE, CETTE ACTIVITÉ EST REPORTÉE



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

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

À LE RHEU

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

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

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.



Mercredis 16 septembre et 14 octobre, de 14h à 16h30

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

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ !

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

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 !



Vendredis 25 septembre et 30 octobre, de 14h30 à 16h

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

"MARCHE PLAISIR"

Avec les bénévoles Part'Agès

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'Agès.



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

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 jeudi, 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

Places limitées en fonction des salles attribuées et des conditions sanitaires liées au Covid 19.

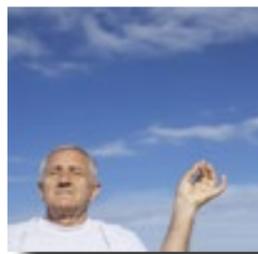


À LA LONGÈRE À MORDELLES



« L'ÉQUILIBRE, C'EST LE PIED »
du 17 septembre
au 12 janvier 2021
avec Sport pour tous

Retrouvez les nouveaux cycles pour la rentrée...



YOGA - PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
du 4 septembre
au 30 octobre
avec Nelly GAYET



SENIOR' PHONE DÉBUTANT
cycle du 17 septembre
au 19 novembre
avec l'OPAR



« SPORTEZ-VOUS BIEN »
du 16 septembre
au 13 janvier
avec Sport pour tous



INITIATION VÉLO ÉLECTRIQUE
du 26 août
au 30 septembre
avec Roazhon Mobility



SENIOR' ORDI DÉBUTANT
cycle du 17 septembre
au 3 décembre
avec l'OPAR



ATELIERS MÉMOIRE Remue-Méninges
du 21 septembre
au 23 novembre
avec Claire ORIOT

ACTIONS DE PRÉVENTIONSANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

- adhérents et non-adhérents -

GRATUIT



CYCLE BIEN VIVRE SA RETRAITE AVEC DES ATELIERS VITALITÉ
du 29 octobre
au 10 décembre
avec ASEPT Bretagne



GYM DOUCE
du 21 septembre 2020
au 4 janvier 2021
avec Babeth de Rythm & Mouv



À SAINT-GILLES



À LE RHEU



ATELIERS MÉMOIRE Remue-Méninges
du 15 septembre
au 24 novembre
avec Claire ORIOT



À CHAVAGNE



CYCLE EQUILIBRE
du 21 septembre
au 14 décembre
avec Actimut et La Mutuelle Française



LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

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 et si possible
votre casque à vélo et un gilet jaune-sécurité routière....

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

Les mercredis du 26 août au
30 septembre, de 13h30 à 16h30,
à La Longère du CIAS à Mordelles

NOUVEAU CYCLE

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.

Sur inscription, places limitées à 9 personnes.
Venez avec une tenue souple.

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

Les vendredis 4, 11, 18, 25 septembre &
2, 9, 16, 30 octobre,
Groupe 1 : Séances de 10h30 à 11h15
Groupe 2 : séances de 11h30 à 12h15

Les cycles de prévention sont gratuits
mais nécessite l'assiduité des participants aux séances.

À MORDELLES



NOUVEAU CYCLE

CYCLE INFORMATIQUE « SENIOR'ORDI » STAGE D'INITIATION

Animé par Gaëlle Fresnel, Animatrice Multimédia de l'OPAR

Démarrage du cycle d'initiation 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 10 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

Les jeudis 17, 24 septembre, 1er, 8,
15 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre,
3 décembre de 15h30 à 16h30

NOUVEAUTÉ

CYCLE «SÉNIOR'PHONE» STAGE D'INITIATION

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

Vous possédez un smartphone et vous êtes à la recherche de conseils pour en profiter le plus possible ? Nous vous proposons un nouveau stage en partenariat avec l'OPAR de Rennes pour des astuces claires, optimiser l'utilisation votre appareil, sans oublier les applications qui vous seront utiles ! Autant de conseils pratiques pour gérer :

- Fonctions de bases de son téléphone (appels, SMS, contacts)
- Types de connexions (wifi, données mobiles, Bluetooth, GPS)
- prendre et partager des photos (MMS) recherche Internet (Google)
- installer une application (et désinstaller)

Cycle en 8 séances - Places limitées à 4 personnes – sur inscription
Apportez vos téléphones portables, smartphones...

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

Les jeudis 17, 24 septembre, 1er,
8, 15 octobre, 5, 12, 19 novembre,
de 14h30 à 15h25

NOUVEAU CYCLE

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

Les lundis 14, 21, 28 septembre, 5,12
octobre et 2, 9, 16 novembre,
de 10h à 12h

LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ
POUR LES 60 ANS ET +

À MORDELLES



CYCLES « L'EQUILIBRE, C'EST LE PIED »

proposé avec nos partenaires, le CLIC Noroit, la Fédération « Sport Pour tous d'Ille et vilaine » et L'IFPEK (Institut de Formation en Pédiurie-Podologie, Ergothérapie et Masso-Kinésithérapie de Rennes.).

- cycle en 13 séances dont la Causerie du mardi 17 septembre, à 15h, à La Longère à Mordelles, suivi de 12 séances encadrées par une éducatrice sportive et en alternance avec une podologue -

13 séances durant lesquelles seront proposées une évaluation personnalisée de l'équilibre, des exercices en groupe, des suggestions d'exercices à domicile et des conseils pratiques sur le chaussage, les soins quotidiens, la posture, pour que chacun prenne conscience de l'importance de la santé du pied dans le maintien de l'équilibre statique et dynamique.

GRATUIT - Places limitées

Prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable

Sur inscription à l'issue de la causerie du jeudi 17 septembre à 15h

Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

NOUVEAUTÉ



Les mardis du 22 septembre au
12 janvier 2021
de 14h30 à 16h,
à La Longère du CIAS

CYCLE « SPORTEZ-VOUS BIEN »

un nouveau cycle taillé sur mesure en direction des seniors présentant des déficiences auditives et/ou visuelles, en partenariat avec la Fédération Sport pour tous

- cycle en 12 séances dont une réunion d'information, le mercredi 16 septembre de 14h30 à 16h, à La Longère à Mordelles, suivi de 11 séances intégrant des tests de forme, d'exercices pour évaluer ses capacités et à expérimenter à domicile, du renforcement musculaire et de proprioception... -

Places limitées à 9 personnes

Inscription à l'issue de la réunion d'information du mercredi 16 septembre

Venez avec une tenue souple

Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

NOUVEAUTÉ



Tous les mercredis de 14h30 à 16h
du 11 septembre au 4 décembre,
à La Longère du CIAS



Les cycles de prévention sont gratuits
mais nécessite l'assiduité des participants aux séances.

NOUVEAU CYCLE

À SAINT-GILLES

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.

Places limitées à 9 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 Triskéll, à Saint-Gilles
du 21 septembre au 4 janvier 2021

NOUVEAUTÉ

CYCLES « BIEN VIVRE SA RETRAITE
AVEC DES ATELIERS VITALITÉ »

Animé par ASEPT BRETAGNE (association santé éducation et prévention sur les territoires Bretagne)

Pour vieillir en bonne santé, adoptez les bons réflexes !

En partenariat avec l'ASEPT, « pour Bien Vieillir Bretagne », La Longère du CIAS à l'Ouest vous propose de participer à un programme pour préserver votre santé en adoptant une bonne hygiène de vie, et adopter de nouveaux comportements pour bien vivre votre retraite.

Vous pourrez vous inscrire à ce cycle à l'issue de la présentation lors de la causerie du jeudi 29 octobre, à La Maison Helena de St Gilles.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Places limitées à 9 personnes - sur inscription

Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS

au 02 90 02 36 36

Réunion d'information
Jeudi 29 octobre à 15h
à la Maison Helena de Saint-Gilles



LES CYCLES DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

Les cycles de prévention sont gratuits
mais nécessite l'assiduité des participants aux séances.

NOUVEAU CYCLE

À LE RHEU



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 mardis 15, 22, 29 septembre, 13 octobre, 10, 17, 24 Novembre, de 10h à 12h, et - attention - le 3 Novembre de 14h à 16h à la salle du Centre administratif

Cycle en 8 ateliers - sur inscription
Places limitées à 9 personnes
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

NOUVEAUTÉ

À CHAVAGNE



CYCLE ÉQUILIBRE

Animé par Liana Talbourdeau, Educatrice sportive spécialisée d'ACTIMUT, service de prévention de la Mutualité Française 35

En petits groupes de 10 à 12 personnes, vous apprendrez à travailler votre équilibre, à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination, à reprendre confiance en vos capacités. L'animatrice vous proposera aussi des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis. Le tout dans une ambiance conviviale !

Le programme propose un accompagnement pendant un trimestre :

- 21 septembre : réunion de présentation du cycle à la Maison Helena de Chavagne.
- Du 28 septembre au 14 décembre : séances pratiques de gym équilibre intégrant un bilan initiale et finale

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

GRATUIT - Places limitées à 9 personnes
Inscriptions à l'issue de la causerie
du Lundi 21 septembre à la Maison Helena de Chavagne
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

Les lundis de 16h à 17h,
du 28 septembre
au 14 décembre
à la Maison Helena de Chavagne

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



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

- * **Le 17 septembre** : « L'EQUILIBRE, C'EST LE PIED » - basé sur le programme PIED© (programme Intégré d'Equilibre Dynamique)
animé par Géraldine Daniel de sport Pour Tous 35 et Saurine Autrel d'IFPEK.
- * **Le 24 septembre** : « VITALITÉ, TONUS, IMMUNITÉ ET ALIMENTATION »
animé par Rozenn Dubreil diététicienne
- * **Le 1er octobre** : « MA COMMUNE, MA SANTÉ »
animé par L'ACTIOM, Actions de mutualisation pour l'amélioration du pouvoir d'achat
- * **Le 8 octobre** : «LE SOMMEIL EN PRATIQUE ET NON PLUS EN THÉORIE»
Comment se réconcilier avec son sommeil en pratiquant de la sophrologie.
Animée par Patricia Boutin, sophrologue.
- * **Le 15 octobre**: «SÉNIORS CONSOMMATEURS, AYEZ LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE DÉMARCHAGES ABUSIFS ! »
animé par des membres bénévoles de la Maison La Consommation et de l'Environnement de Bretagne

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 Maison Helena de Saint-Gilles, à 15h

- * **Le 29 octobre** : « BIEN VIVRE SA RETRAITE – INFO SUR LES ATELIERS VITALITÉ »
animé par ASEPT BRETAGNE

**Les causeries
du jeudi****Jeudi 17 septembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS****Les causeries
du jeudi****Jeudi 24 septembre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS****Les causeries
du jeudi****Jeudi 1^{er} octobre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS****« L'EQUILIBRE, C'EST LE PIED »***Animée par Géraldine Daniel de la Fédération Sport Pour Tous 35 et Saurine Autrel d'IFPEK*

Marcher et même courir sans risquer de tomber passe par le développement du système proprioceptif, où le pied joue un rôle très important. Dans quelques jours, vous aurez la possibilité de participer à un cycle de prévention sur l'équilibre la commune de Mordelles, où à partir d'exercices en groupe, il vous sera proposé de prendre conscience de l'importance de la santé du pied dans le maintien de l'équilibre statique et dynamique.

Le 1er rendez-vous s'inscrit dans le cadre d'une causerie du Jeudi de La Longère du CIAS et viendra répondre à vos questions sur l'équilibre et de l'intérêt de participer à cette action de prévention.

A l'issue de cette présentation, il vous sera proposé de vous inscrire

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

« VITALITÉ, TONUS, IMMUNITÉ ET ALIMENTATION »*Animée par Rozenn Dubreil diététicienne*

Quel est l'impact de l'alimentation sur notre système immunitaire ? Afin d'échapper aux maladies de l'hiver, nous pouvons donner un coup de pouce à notre organisme. Certains aliments font des merveilles en renforçant notre bouclier naturel contre les microbes.

Notre première ligne de défense contre les microbes, nous le verrons, est notre microbiote intestinal. Booster ses défenses immunitaires consiste donc dans un premier temps à renforcer nos muqueuses notamment celle de l'intestin en les protégeant grâce à une bonne production de mucus et une flore équilibrée.

Nous verrons comment chacun peut être acteur de sa santé en mettant en place des conseils simples pour le quotidien.

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

« MA COMMUNE, MA SANTÉ »*Animée par animé par L'ACTIOM, Actions de mutualisation pour l'amélioration du pouvoir d'achat*

L'association Actiom, « Actions de mutualisation pour l'amélioration du pouvoir d'achat » est une association d'assurés loi 1901, totalement indépendante. Née de la volonté d'élus locaux de favoriser l'accès aux soins de santé pour leurs administrés, Ma Commune Ma Santé est la réponse adaptée pour des centaines de communes partout en France.

Lors de cette causerie du Jeudi, Actiom vous présentera son rôle et son action, notamment des solutions santé mutualisées, adaptées aux besoins et aux budgets de chacun : garanties options, tarifs, services & avantages, partenaires...

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

**Les causeries
du jeudi****Jeudi 8 octobre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS****Les causeries
du jeudi****Jeudi 15 octobre, de 15h à 17h
à La Longère du CIAS****Les causeries
se déplacent
au plus proche
de chez vous****Jeudi 29 octobre, de 15h à 17h
à la Maison Helena de Saint-Gilles****« LE SOMMEIL EN PRATIQUE ET NON PLUS
EN THÉORIE »***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.

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

**« 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

**« BIEN VIVRE SA RETRAITE -
INFO SUR LES ATELIERS VITALITÉ »***Animée par ASEPT BRETAGNE.*

Bien manger, bien dormir et bouger, à la retraite aussi c'est important pour rester en forme. Mais comment s'y prendre concrètement ?

Cette Causerie vous permettra d'obtenir quelques conseils simples et clairs de l'ASEPT afin d'aborder cette nouvelle étape de vie ou de la continuer de manière plus sereine, et vous apporter des précisions sur les 5 ateliers complémentaires à cette information auxquels.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Inscription à la fin de la présentation de la Causerie - Place limitées
Gratuit et ouvert à tous
Renseignements auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36



L'actualité des maisons Helena de Chavagne et de Saint-Gilles

Maison Helena de Chavagne

Elle était attendue, la reprise progressive des activités collectives à la Maison Helena de Chavagne a pu se faire, en concertation avec les résidents-locataires, depuis fin juin- début juillet, dans le respect des distanciations sociales et des gestes barrières.



Découverte de l'île de Groix dans le Morbihan



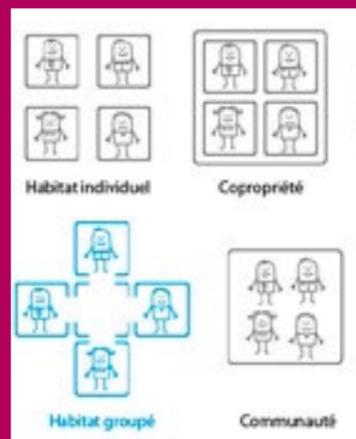
Atelier Art-thérapie

Ouverture de la Maison Helena de Saint-Gilles

Les résidents-locataires de la Maison Helena de Saint-Gilles ont emménagé pour les premiers occupants dès fin juin. L'équipe de la Longère était présente dès le démarrage pour les accueillir et les accompagner dans cette nouvelle vie : accompagnement individuel, mise en lien avec Espacil pour les petits soucis rencontrés au quotidien concernant le logement et premières réflexions sur le fonctionnement, les règles de vie et les aménagements. L'été permettra aux uns et aux autres de s'installer tranquillement et de prendre ses marques.

Il reste 4 logements d'inoccupés (1 T2 et 3 T3). Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à prendre contact avec la Longère, la commune de Saint-Gilles ou Espacil.

Un habitat partagé, c'est quoi?....



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

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 !

Tout au long de l'année, l'Association Part'Âges accompagne le CIAS à l'Ouest de Rennes pour venir en soutien à des personnes âgées, à leurs proches-aidants, et pour lutter contre l'isolement notamment à domicile et/ou en EHPAD.

Dans le cadre des missions de La Longère, l'association Part'Âges, avec ses bénévoles, accompagnent les usagers sur les différentes communes du territoire pour pratiquer des activités de ressourcement et de loisirs, et ainsi tisser ou retisser du lien social.

Durant cette période de crise sanitaire, les bénévoles de Part'Âges ont répondu à l'appel de l'équipe de La Longère pour assurer une nouvelle mission solidaire : une veille téléphonique en direction des personnes âgées vivant à domicile. Au fur et à mesure des semaines, la confiance s'est installée, des liens forts se sont tissés entre les usagers et les bénévoles. Pour beaucoup des bénévoles ce fut une expérience humaine très enrichissante et valorisante.

Cet élan de solidarité vécu à travers cette veille téléphonique, a également amené une réflexion sur la lutte contre l'isolement des plus fragiles sur le territoire, et sur une volonté de poursuivre cette action en dehors de cette crise sanitaire.

Le bénévole volontaire pourrait ainsi devenir le référent pour une à 3 personnes âgées qui souhaiteraient avoir un contact privilégié et/ou une écoute active.

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 19 au 24 octobre 2020
inclus !

Le Café-Campagne sera
fermé au public
le vendredi 2 octobre
de 14h30 à 16h30,

Le lieu étant réservé au café des aidants.

Mercredi 26 août

MORDELLÉS 13H30 - 16H30
**CYCLE VÉLO ÉLECTRIQUE
COUP DE PÉDALE EN
DOUCEUR**
avec Roazhon Mobility
départ de La Longère du CIAS

Vendredi 28 août

MORDELLÉS 10H30 - 11H15
**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**
avec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 11H30 - 12H15
**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**
avec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H15
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H15
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mardi 1er septembre

10H15 - 11H00
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mercredi 2 septembre

10H30 - 12H00
COMMISSION SORTIE N°1
avec Chrystelle GAREL
à La Longère du CIAS

10H00 - 11H30
**THÉÂTRE
D'IMPROVISATION**
avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

Mercredi 2 septembre

11H15 - 12H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 13H30 - 16H30
**CYCLE VÉLO ÉLECTRIQUE
COUP DE PÉDALE EN
DOUCEUR**
avec Roazhon Mobility
départ de La Longère du CIAS

Judi 3 septembre

MORDELLÉS 10H00 - 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

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

Vendredi 4 septembre

 **10H30 - 11H15**
CYCLE YOGA - PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
avec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

 **11H30 - 12H15**
CYCLE YOGA - PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
avec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H15
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H15
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mardi 8 septembre

10H15 - 11H00
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mercredi 9 septembre

10H15 - 11H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

Mercredi 9 septembre

11H15 - 12H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00
QUIZZ
avec Cédric TREBON et Chrystèle GAREL
à La Longère du CIAS

 **13H30 - 16H30**
CYCLE VÉLO ÉLECTRIQUE COUP DE PÉDALE EN DOUCEUR
avec Roazhon Mobility
départ de La Longère du CIAS

Jeudi 10 septembre

 **10H00 - 11H00**
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS

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

Vendredi 11 septembre

 **10H30 - 11H15**
CYCLE YOGA - PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
avec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

 **11H30 - 12H15**
CYCLE YOGA - PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
avec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Vendredi 11 septembre

14H30 - 15H15
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H15
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Mardi 15 septembre

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

10H15 - 11H00
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00
ATELIER TAÏ-CHI
avec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00
GÉNÉALOGIE
avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

Mercredi 16 septembre

10H00 - 18H00
SORTIE SÉLECTIONNÉE EN COMMISSION
avec les bénévoles Part'Agés
Départ de La Longère du CIAS

Mercredi 16 septembre

10H00 - 11H30
THÉÂTRE D'IMPROVISATION
avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

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

 **13H30 - 16H30**
CYCLE VÉLO ÉLECTRIQUE COUP DE PÉDALE EN DOUCEUR
avec Roazhon Mobility
départ de La Longère du CIAS

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

 **14H30 - 16H00**
CYCLE SPORTEZ-VOUS BIEN
avec Babeth BRAUD
à La Longère du CIAS

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

Jeudi 17 septembre

 10H00 - 11H00
MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS
 10H30 - 11H30
MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
Départ devant Agora à Le Rheu
 14H30 - 15H30
CYCLE SÉNIORS'PHONEdébutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS
 15H30 - 16H30
CYCLE SÉNIORS'ORDIdébutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS
 15H00 - 17H00
**CAUSERIE DU JEUDI
"L'ÉQUILIBRE C'EST LE PIED"**avec Géraldine Daniel & Sandrine Autrel
à La Longère du CIAS

Vendredi 18 septembre

 10H30 - 11H15
**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**avec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

Vendredi 18 septembre

 11H30 - 12H15
**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**avec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H15

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

15H30 - 16H15

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

Lundi 21 septembre

 10H00 - 11H00
CYCLE GYM DOUCEavec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles
 10H00 - 12H00
**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**avec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

Mardi 22 septembre

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

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

Mardi 22 septembre

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS
 14H30 - 16H00
**CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"**avec Pour Sport pour tous
à La Longère du CIAS

Mercredi 23 septembre

10H15 - 11H00

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

11H15 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS
 13H30 - 16H30
**CYCLE VÉLO ÉLECTRIQUE
COUP DE PÉDALE EN
DOUCEUR**avec Roazhon Mobility
départ de La Longère du CIAS
 14H30 - 16H00
**CYCLE
SPORTEZ-VOUS BIEN**avec Babeth BRAUD
à La Longère du CIAS

Jeudi 24 septembre

 10H00 - 11H00
MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Jeudi 24 septembre

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

10H30 - 12H00

COMMISSION SORTIE N°2avec Chrystelle GAREL
à La Longère du CIAS
 14H30 - 15H30
CYCLE SÉNIORS'PHONEdébutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS
 15H00 - 17H00
**CAUSERIE DU JEUDI
"VITALITÉ, TONUS, IMMUNITÉ ET
ALIMENTATION"**avec Rozenn DUBREUIL
à La Longère du CIAS
 15H30 - 16H00
CYCLE SÉNIORS'ORDIdébutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 25 septembre

 10H30 - 11H15
**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**avec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS
 11H30 - 12H15
**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**avec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

Vendredi 25 septembre

14H30 - 15H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H30 - 16H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

LE RHEU 14H30 - 16H00

"C'EST L'HEURE DE LA
PAUSE CAFÉ"

à l'Agora, à Le Rheu



Lundi 28 septembre

SaintGilles 10H00 - 11H00

CYCLE GYM DOUCE

avec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

MORDELLES 10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGESavec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

Mardi 29 septembre

LE RHEU 10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGESavec Claire ORIOT
Centre Administratif à Le Rheu

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

Mardi 29 septembre

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

MORDELLES 14H00 - 16H00

CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"avec Pour Sport pour tous
à La Longère du CIAS

Mercredi 30 septembre

10H00 - 11H30

THÉÂTRE
D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

11H15 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

MORDELLES 13H30 - 16H30

CYCLE VÉLO ÉLECTRIQUE
COUP DE PÉDALE EN
DOUCEURavec Roazhon Mobility
départ de La Longère du CIAS

MORDELLES 14H30 - 16H00

CYCLE
SPORTEZ-VOUS BIENavec Babeth BRAUD
à La Longère du CIAS

Mercredi 30 septembre

15H00 - 17H00

ÉCHANGES ET CONSEILS
INFORMATIQUESavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Jeudi 1er octobre

MORDELLES 10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

LE RHEU 10H30 - 11H30

MARCHE PLAISIR

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

MORDELLES 14H30 - 15H30

CYCLE SÉNIORS'PHONE

débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

MORDELLES 15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
"MA COMMUNE, MA SANTÉ"avec Action
à La Longère du CIAS

MORDELLES 15H30 - 16H30

CYCLE SÉNIORS'ORDI

débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 2 octobre

MORDELLES 10H30 - 11H15

CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUESavec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

Vendredi 2 octobre

MORDELLES 11H30 - 12H15

CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUESavec Nelly GAYET (groupe 2)
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 - 15H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H30 - 16H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

Lundi 5 octobre

SaintGilles 10H00 - 11H00

CYCLE GYM DOUCE

avec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

MORDELLES 10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGESavec Claire ORIOT
à La Longère du CIAS

Mardi 6 octobre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
à Chavagne

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 14H00 - 16H00

**CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"**avec Pour Sport pour tous
à La Longère du CIAS

Mercredi 7 octobre

10H00 - 11H30

**THÉÂTRE
D'IMPROVISATION**avec Marie PARENT
à la Maison Helena de Montgermont

10H15 - 11H00

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

11H15 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 14H30 - 16H00

**CYCLE
SPORTEZ-VOUS BIEN**avec Babeth BRAUD
à La Longère du CIAS

Mercredi 7 octobre

15H00 - 17H00

JEUX D'ÉCHECSavec Cédric TREBON
à La Longère du CIASACTIVITÉ
REPORTÉE

Jeudi 8 octobre

MORDELLÉS 10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

LE RHEU 10H30 - 11H30

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

MORDELLÉS 14H30 - 15H30

CYCLE SÉNIORS'PHONEdébutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
" LE SOMMEIL EN PRATIQUE "**avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 15H30 - 16H30

CYCLE SÉNIORS'ORDIdébutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 9 octobre

10H30 - 11H15

**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**avec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

Vendredi 9 octobre

11H30 - 12H15

**CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES**avec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H15

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

15H30 - 16H15

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

Lundi 12 octobre

SaintGilles 10H00 - 11H00

CYCLE GYM DOUCEavec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

MORDELLÉS 10H00 - 12H00

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

Mardi 13 octobre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
à Chavagne

LE RHEU 10H00 - 12H00

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

Mardi 13 octobre

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

MORDELLÉS 14H30 - 16H00

**CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"**avec Pour Sport pour tous
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIEavec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

Mercredi 14 octobre

10H15 - 11H00

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

11H15 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

LE RHEU 14H00 - 16H30

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

MORDELLÉS 14H30 - 16H00

**CYCLE
SPORTEZ-VOUS BIEN**avec Babeth BRAUD
à La Longère du CIAS

Mercredi 14 octobre

ACTIVITÉ
REPORTÉE

15H00 - 17H00

JEU DE SCRABBLE

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 15 octobre

10H00 - 18H00

SORTIE SÉLECTIONNÉE
EN COMMISSIONavec les bénévoles Part'âges
Départ de La Longère du CIAS

10H00 - 11H00

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'âges
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

MERCHE PLAISIR

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

14H30 - 15H30

CYCLE SÉNIORS'PHONE

débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
" AYEZ LES BONS REFLEXES "avec Véronique BRUCH - MCEB
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

CYCLE SÉNIORS'ORDI

débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 16 octobre

10H30 - 11H15

CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUESavec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H30 - 12H15

CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUESavec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H30 - 16H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)
à La Longère du CIASLa Longère du CIAS sera fermée
du 19 au 24 octobre inclus!

Lundi 26 octobre

10H00 - 11H00

CYCLE GYM DOUCE

avec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

Mardi 27 octobre

10H00 - 11H00

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'âges
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD (groupe 1)
à La Longère du CIAS

Mardi 27 octobre

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"avec Pour Sport pour tous
à La Longère du CIAS

Mercredi 28 octobre

10H15 - 11H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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

11H15 - 12H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 4)
à La Longère du CIAS

10H00 - 11H30

THÉÂTRE
D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à la Maison Helena de Montgermont

15H00 - 17H00

ÉCHANGES ET CONSEILS
INFORMATIQUESavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

CYCLE
SPORTEZ-VOUS BIENavec Babeth BRAUD
à La Longère du CIASACTIVITÉ
REPORTÉE

15H00 - 17H00

JEU DE SCRABBLE

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 29 octobre

10H00 - 11H00

MERCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'âges
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

MERCHE PLAISIR

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

15H00 - 17H00

CAUSERIE DU JEUDI
" BIEN VIVRE SA RETRAITE "avec ASEPT
à la MAison Helena de Saint-Gilles

Vendredi 30 octobre

10H30 - 11H15

CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUESavec Nelly GAYET (groupe 1)
à La Longère du CIAS

11H30 - 12H15

CYCLE YOGA -
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUESavec Nelly GAYET (groupe 2)
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H30 - 16H15

ATELIER SOPHROLOGIE

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

14H30 - 16H00

"C'EST L'HEURE DE LA
PAUSE CAFÉ"

à l'Agora, à Le Rheu

les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS



Soutien

► PROCHES

Des professionnels répondent à vos questions sur la protection juridique d'un proche.

Sur rendez-vous au 02 30 03 95 60

tuteursfamiliaux35@stf35.fr



Conseil

► ÂGE / HANDICAP

Le CLIC Noroît, destiné aux plus de 60 ans, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, apporte conseils et soutien sur les thématiques "Maintien à domicile" et/ou "Accueil en établissement".

Sur rendez-vous au 02 99 35 49 52



Le CIAS accueille également au siège administratif les permanences de plusieurs partenaires : CDAS, CPAM, UDAF, La Plume, Mission Locale, Sortir, KorriGo, CLIC...

Sur rendez-vous CIAS

Place Toulouse-Lautrec
35310 MORDELLES
tél. 02 23 41 28 00



Aides

► CULTURE / LOISIRS



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

Renseignements
Tél. 02 23 41 28 00

Permanences auprès du service Aide sociale du CIAS, qui traite la demande pour l'obtention de la Carte SORTIR !

► GRATUITÉ TRANSPORTS



Carte KorriGo : dispositif de gratuité des transports (carte de bus) dans Rennes Métropole.

Renseignements
Tél. 02 23 41 28 00

Permanences au CIAS du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00.

L'équipe de La Longère du CIAS a le plaisir de vous accueillir pour la reprise des activités ! L'accueil se fait à l'extérieur ou dans l'espace verrière, en fonction de la météo et en respectant la distanciation sociale (1m entre les personnes)



La Longère : mesures sanitaires

Les activités de la Longère sont maintenues mais en respectant obligatoirement de nouvelles mesures : informer La Longère chaque semaine pour indiquer sa présence ou non aux activités, porter un masque et respecter rigoureusement les gestes barrières.



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

ACTUELLEMENT FERMÉ AU PUBLIC....

MERCREDI
14h00 / 17h30

JEUDI
14h00 / 17h30

VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

les horaires



contact
02 90 02 36 36





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

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