

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

Édition
spéciale

AIDANTS FAMILIAUX
& SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ

DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES



Nov// Déc

2020

Comme il fallait s'y attendre, un confinement proche du précédent et susceptible d'une possible prolongation est en place depuis une semaine.

Nous avons donc été encore dans l'obligation, pour des raisons tenant à la protection de tous, de prendre une mesure de fermeture de la Longère comme au printemps dernier.

Cependant, tous ont été d'accord pour reprendre la permanence d'écoute pour éviter l'isolement et permettre d'assurer un certain maintien du lien social.

Dans le même esprit, plusieurs activités, pour lesquelles cela paraît possible, seront poursuivies pour ceux qui le veulent bien sous la forme de conférences téléphoniques.

Merci aux bénévoles qui s'investissent, la Longère reste à votre écoute.

Soyez prudents, prenez soin de vous. en espérant que nous pourrions passer de bonnes fêtes de Noël et que l'année 2021 qui approche sera un peu plus souriante.

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 Nouvelle organisation de La Longère

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. 6-7 Soutien aux Aidants

P. 8 Adhésion 2020

P. 9 Veille téléphonique



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

P. 12 Cycles de prévention Santé

P. 14 Projets inclusifs, participatifs & citoyens

P. 16 Causeries du Jeudi

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

P. 18 L'agenda



P. 7

P. 12

P. 5



UNE ORGANISATION SUR MESURE !

POUR GARDER LE CAP CONTRE L'ISOLEMENT ET POUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

En cette période de confinement La Longère du CIAS adapte son organisation pour maintenir son accompagnement social et lutter contre l'isolement par :

LA MISE EN PLACE D'UNE VEILLE TÉLÉPHONIQUE

en direction des usagers de La Longère et des résidents-locataires des Maisons Helena.

LA COORDINATION DES DEMANDES DES PERSONNES ÂGÉES ET DES AIDANTS

accueil téléphonique à La Longère du mardi au vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

pour vous permettre d'exprimer librement une difficulté du moment, transmettre des besoins, organiser une livraison de courses, confier un souci ou une préoccupation pour trouver ensemble une solution en coordination avec les partenaires du social et du médico-social.

Un accueil sur rendez-vous en présentiel à La Longère pourra vous être proposé en fonction de la situation.

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET SUIVI INDIVIDUEL EN FONCTION DES SITUATIONS VÉCUES A DOMICILE

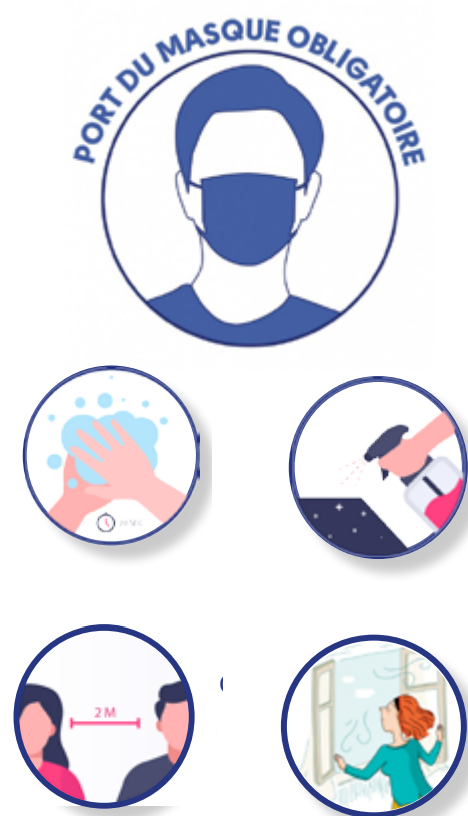
soutien psychologique et écoute pour les aidants et les seniors avec Céline Roualdès, psychologue le vendredi après-midi : sur rendez-vous par téléphone en faisant la demande auprès de La Longère.

Ensemble, solidaires, pour vivre au mieux cette période si particulière !



**Quelque soit votre commune,
un numéro unique :
02 90 02 36 36**

**Plus que jamais,
appliquez les gestes barrières :**



LA LONGÈRE ADAPTE SES ACTIVITÉS !

En raison des consignes sanitaires liées au Covid 19, certaines activités sont reportées, d'autres ont été adaptées pour se dérouler en audio-conférence par téléphone.

Le principe est simple ! Vous n'avez qu'à composer le n° de téléphone et le code d'accès transmis par La Longère pour accéder à la séance avec l'ensemble du groupe des participants.

Grâce à cet outil téléphonique, vous maintenez le lien avec vos contacts de La Longère et pouvez, de chez vous, continuer certaines de vos activités habituelles.

Pour tout renseignement, un numéro unique quelque soit votre commune

02 90 02 36 36.

Activités adaptées en audio-conférence

- Atelier Sophrologie
- Atelier théâtre d'improvisation
- Atelier Relaxation & Méditation
- RDV Généalogie
- Pause café

Activités régulières de La Longère

- Atelier Tai-chi Chi-kong
- Soties «Et si on y allait ensemble»
- Atelier cuisine
- Repas convivialité
- RDV Jeux
- RDV Numérique
- Marche Plaisir

Activités reportées

Cycles de prévention santé

- Cycle Nutrition
- Ateliers Mémoire

- Cycle Senior's phone
- Cycle Senior's ordi
- Cycle «Sportez-vous bien»
- Cycle «L'équilibre c'est le pied !»
- Cycle Gym douce
- Cycle équilibre



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Soutien & écoute

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

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

SOUTIEN & ÉCOUTE



Séances de soutien individualisé à destination des aidants / aidés et des 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



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

lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Avec Céline Roualdès, Psychologue

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



Sur RDV téléphonique
Avec Céline ROUALDES, psychologue,
Contactez La Longère 02 90 02 36 36

Le café des aidants

Le Café des Aidants pour vivre
au mieux son quotidien

Café des aidants®



**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 6 novembre :

« On ne se parle plus :
la communication à l'épreuve
de la maladie »

En audio-conférence

Vendredi 11 décembre :

« Comment conjuguer le temps des
fêtes et l'accompagnement
de mon proche »

Vendredi 6 novembre de 14h30 à 16h
en audio-conférence
Renseignement auprès de La Longère
au 02 90 02 36 36



les PAUSES 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.

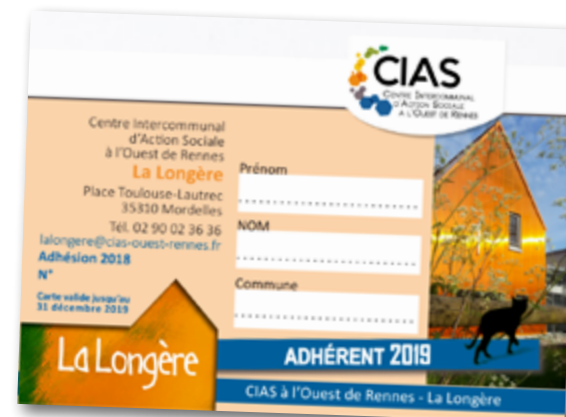
Elle permet de défendre nos actions en faveur du vivre ensemble, du bien-vieillir, de l'épanouissement personnel, du maintien de l'autonomie, de l'inclusion, de la lutte contre l'isolement, de la citoyenneté.

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



MISE EN PLACE D'UNE ÉQUIPE CITOYENNE DE VEILLE TÉLÉPHONIQUE EN DIRECTION DES PERSONNES ÂGÉES, DES PROCHES-AIDANTS, VIVANT À DOMICILE.

Si vous souhaitez être contacté ou que l'un de vos proches ou personnes de votre entourage (voisin....) soit contacté par l'équipe de la Longère et ses bénévoles,

faites le savoir à l'équipe de La Longère
par téléphone au 02 90 02 36 36
ou par mail à lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Ces derniers vous proposent de vous téléphoner afin de :

- prendre de vos nouvelles,
- s'assurer que vous allez bien et que vous ne manquez de rien (nourriture, médicaments)
- vous donner des idées afin de faciliter le quotidien en confinement pour « rester chez soi ».

Ensemble, solidaires, pour vivre au mieux le confinement !

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

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





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-veillir»,
- 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

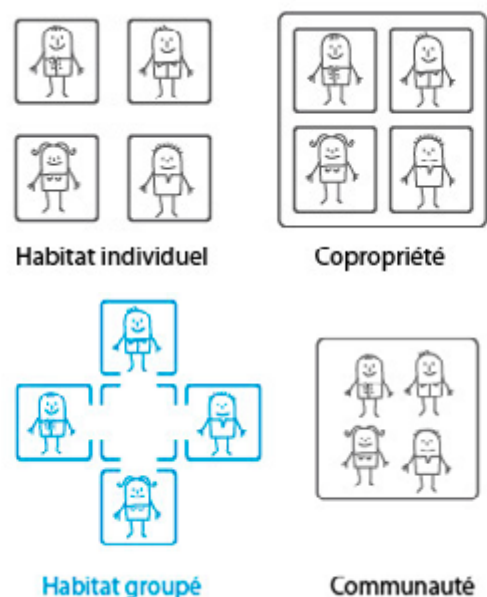


DES ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS
POUR ASSURER CONFORT
ET TRANQUILLITÉ



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



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

WANTED BÉNÉVOLES



**La Longère du CIAS à
l'Ouest de Rennes
recherche des bénévoles
pour lutter contre
l'isolement des plus
fragiles sur le territoire :**

- Participer à l'accompagnement / transport des usagers,
- Assurer l'accueil / renseignements téléphoniques des usagers,
- Animer en petits groupes des activités créatives et/ou de lien social,
- Faire des visites de convivialité à domicile

**SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ
N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER
LA LONGÈRE DU CIAS
AU 02 90 02 36 36**



**La Longère sera fermée
du 19 décembre
au 3 janvier 2021
inclus !**

**Le Café-Campagne reste
fermé au public
jusqu'à la fin de l'année**

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES POUR LES ADHÉRENTS DE LA LONGÈRE :

- Ces activités se dérouleront en audio-conférence -

AIDANTS FAMILIAUX ET SÉNIORS ISOLÉS



Les mardis tous les 15 jours,
de 10h à 11h 30,

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.

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



ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin, sophrologue diplômée
- de septembre à juin -

La SOPHROLOGIE est une discipline basée sur des techniques de détente musculaire, psychocorporelles et respiratoires simples. Elle se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de l'harmonie corps-esprit.

Son objectif est de vous permettre le renfort de vos attitudes et de vos valeurs positives au quotidien, le développement de vos capacités, vos priorités, votre volonté, votre projection vers l'avenir plus sereinement et avec plus d'efficacité.

Pour les mois de Novembre et Décembre, nous serons invités à explorer et entrainer notre capacité d'adaptation. Quelles en sont ses limites, comment les renforcer et avoir ce recul nécessaire pour garder la tête haute en cette période si étrange.

Retrouvons-nous ensemble pour renforcer et enrichir notre expérience collective et individuelle avec un objectif : nous adapter et continuer d'avancer dans la joie et la bonne humeur.

Renseignements et inscription
à la Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



1^{er} groupe :
Les mercredis de 10h15 à 11h15
2^{eme} groupe :
Les vendredis de 14h30 à 15h15

NOUVEAU CYCLE



Les jeudis 19 novembre
de 10h15 à 11h15

CYCLE NU- POUR SE SIMPLE ET ÉQUILBRÉE »

Animé par Rozenn Dubreil, diététicienne diplômée

On entend souvent dire que mieux manger contribue à une bonne santé. Notre corps fonctionne comme une machine qui travaille sans relâche, 24h/24 et 7j/7. Tout au long de notre vie, il fournit énormément d'effort et encore plus à certaines périodes.

Tous nos organes, nos articulations... ont besoin d'être bien entretenues pour vivre le plus longtemps possible en bonne santé et pour éviter tout dysfonctionnement.

Nous vous proposons 4 thématiques autour de ce lien alimentation-santé ou nous verrons des conseils pour simples à mettre en place pour le quotidien.

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

Sur inscription, places limitées.
Renseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET, enseignante certifiée en yoga
- de novembre à juin -

Nelly Gayet, enseignante diplômée de Yoga-pilates, animera des ateliers d'activité physique adaptée de pratiques énergétiques.

Les ateliers reposeront sur 3 axes de travail :

1. Accéder à plus de détente et de sérénité, en se reconnectant au corps, afin qu'il puisse générer un nouvel état d'être, apporter une sensation de sécurité, de la joie : RECENTRAGE.
2. Utiliser le mouvement d'une façon douce et consciente, en accord avec le souffle. RESPIRATIONS NOURRISSANTES
3. Profiter de ces rencontres pour échanger, se questionner, trouver des réponses, témoigner de nos expériences, tout en trouvant du sens à tout ce qui sera proposé durant ces espaces bienfaisants.

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

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Les vendredis de 10h à 11h

PROJET INCLUSIF
& CITOYENCes activités sont **gratuites et ouvertes à tous**

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise Pellen, bénévole Part'Âges

Un atelier pour découvrir le plaisir de simplement jouer avec les mots, selon toutes sortes de consignes qui libèrent un monde créatif en nous, à explorer ensemble avec étonnement et souvent émerveillement. "Nul besoin de qualités littéraires pour se lancer dans cet atelier !" Un atelier une fois par mois.

Activité adaptée
à distanceMercredis 18 novembre et
9 décembre, de 14h à 16h30Renseignements 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'Âges

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

Activité adaptée
en audio-conférenceVendredis 20 novembre et 11
décembre, de 14h30 à 16hRenseignements et inscription auprès de La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

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

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

Activité adaptée
en audio-conférenceLes mardis 10 novembre & 15
décembre, de 10h à 12h

Attention activité passionnante mais aussi chronophage

ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET +

- adhérents et non-adhérents -

GRATUIT

En raison des consignes sanitaires liées au Covid 19, certaines activités sont reportées, les autres activités ont été adaptées pour se dérouler en audio-conférence par téléphone.



Pour tout renseignement,
un numéro unique quelque soit votre commune
02 90 02 36 36.



NEW

RELAXATION
& MÉDITATION
du 6 novembre
au 18 décembre
avec Nelly GAYET



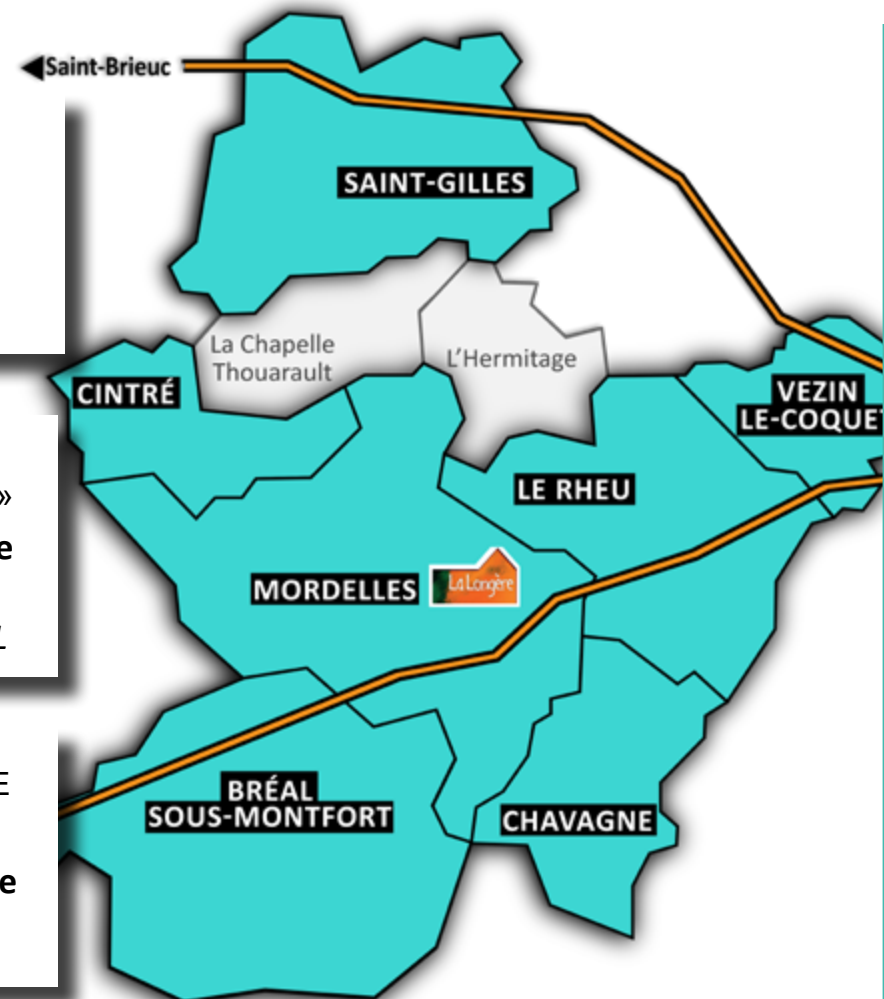
NEW

NUTRITION
«CUISINE & SAVOIR»
cycle du 19 novembre
au 10 décembre
avec Rozenn DUBREIL



SUITE

ATELIERS MÉMOIRE
Remue-Ménages
jusqu'au 24 novembre
avec Claire ORIOT



LES CAUSERIES DU JEUDI DEPUIS CHEZ VOUS EN AUDIO-CONFÉRENCE, LES JEUDIS À 15H00

En raison de l'actualité sanitaire, cette programmation peut être modifiée.

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

- * **Le 3 décembre : « LA TÉLÉMÉDECINE »**
animée par Pascal Royer de France Assos Santé
- * **Le 10 décembre : « LE DÉVELOPPEMENT DURABLE »**
Animée par les volontaires en service civique de l'Association Unis-Cité Rennes-Bretagne
- * **Le 17 décembre : « A LA DÉCOUVERTE DES CONTES DU GRAND NORD »**
Animée par Camille Roussel

Nous vous proposons de réserver votre place
auprès de La Longère : 02 90 02 36 36

Les causeries du jeudi



France
Assos
Santé
La voix des usagers

Jeudi 3 décembre, de 15h à 17h
en audio-conférence

« TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA TÉLÉMÉDECINE »

Animée par Pascal Royer de France Assos Santé

Causerie en
audio-conférence

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
deau 02 90 02 36 36

Les causeries du jeudi



Unis-Cité
Bretagne
être utile aux autres autant qu'à soi

Jeudi 10 décembre, de 15h à 17h
en audio-conférence

« CINÉ-DÉBAT SUR L'ALIMENTATION DURABLE »

Animée par les volontaires en service civique de l'Association Bretagne.

Causerie en
attente de décision...

Depuis 6 ans, avec le programme Cinéma et Citoyenneté, l'association Unis Cité permet à des volontaires de Service Civique de susciter des espaces de paroles citoyens, au travers de séances de ciné-débat. Grâce à des projections de films, les volontaires proposent des animations pour favoriser le débat avec leurs septa.teurs.trices, autour de diverses thématiques de société. C'est pour aborder les sujets de l'alimentation durable que les volontaires vous donnent rendez-vous lors un ciné-débat.

Gratuit et ouvert à tous

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

Les causeries se déplacent au plus proche de chez vous



Jeudi 17 décembre, de 15h à 17h
en audio-conférence

« A LA DÉCOUVERTE DES CONTES DU GRAND NORD »

Animée par Camille Roussel, conteuse

Causerie en
attente de décision...

«Co-naître» le conte, le conteur, la conteuse...

Les histoires sont des voyages, qui nous emmènent loin de chez nous. Les voyages font «grand dire». Et savez vous que c'est aussi vrai pour certaines histoires?

Avec mes contes, je vous emmène en voyage.... Suivez moi, écoutez moi!

Gratuit et ouvert à tous

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

Les activités suivantes se passeront en audio-conférence pour le mois de novembre.

Vous devez contacter La Longère pour vous inscrire pour obtenir le numéro de téléphone et le code d'accès pour accéder à l'audio conférence avec les autres participants.

02 90 02 36 36



Vendredi 6 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE RELAXATION & MÉDITATION

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)



Vendredi 6 novembre

14H30 - 16H00

"CAFÉ DES AIDANTS"

avec Céline ROUALDES
et Valérie CHAUSSEPIED



Lundi 9 novembre

9H00 - 10H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT

Mardi 10 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT



14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET



Mercredi 11 novembre

10H15 - 11H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Vendredi 13 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE RELAXATION & MÉDITATION

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)



Lundi 16 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT

Mardi 17 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT



14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET



Mercredi 18 novembre

10H15 - 11H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Jeudi 19 novembre

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

avec Rosenn DUBREIL

Vendredi 20 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE RELAXATION & MÉDITATION

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)



14H30 - 16H00

"C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ"



Lundi 23 novembre

9H00 - 10H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT



Mardi 24 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIoT

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT



Mercredi 25 novembre

10H15 - 11H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Jeudi 26 novembre

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

avec Rosenn DUBREIL

Vendredi 27 novembre

10H00 - 11H00

CYCLE RELAXATION &
MÉDITATION

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)



Le programme établi
pour le mois de décembre
est susceptible
d'être modifié en fonction
de l'actualité sanitaire...



Mardi 1er décembre



10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGESavec Claire ORIoT
salle de la Bruyère 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

14H30 - 16H00

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

Mercredi 2 décembre

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

14H30 - 16H00

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

Jeudi 3 décembre



14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

avec Rosenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

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

14H00 - 15H00

CYCLE "BIEN VIVRE
SA RETRAITE"Avec ASEPT
à la Maison Helena de Saint-Gilles

15H30 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI

débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CAUSERIE DU JEUDI
" LA TÉLÉMÉDECINE "

avec Pascal ROYER - France Assos Santé

Vendredi 4 décembre



10H30 - 11H15

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

Vendredi 4 décembre

 **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

Lundi 7 décembre

 **10H00 – 11H00**
CYCLE GYM DOUCE
avec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

 **16H00 – 17H00**
CYCLE ATELIER ÉQUILIBRE
avec Liana TALBOURDEAU
à la Maison Helena de Chavagne

Mardi 8 décembre

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 décembre

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

Jeudi 10 décembre

 **14H30 – 15H30**
CYCLE ATELIER NUTRITION
avec Rosenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

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

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

 **14H00 – 15H00**
CYCLE "BIEN VIVRE SA RETRAITE"
Avec ASEPT
à la Maison Helena de Saint-Gilles

15H00 – 16H00
CAUSERIE DU JEUDI
"LE DÉVELOPPEMENT DURABLE"
avec les Volontaires en Service Civique
de Unis Cité

Vendredi 11 décembre

 **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

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

14H30 – 16H00 
"CAFÉ DES AIDANTS"
avec Céline ROUALDES
et Valérie CHAUSSEPIED
à La Longère du CIAS

Lundi 14 décembre

 **10H00 – 11H00**
CYCLE GYM DOUCE
avec Babeth BRAUD
à la salle du Triskell à Saint-Gilles

Lundi 14 décembre

 **16H00 – 17H00**
CYCLE ATELIER ÉQUILIBRE
avec Liana TALBOURDEAU
à la Maison Helena de Chavagne

Mardi 15 décembre

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

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

 **14H30 – 16H00**
CYCLE "L'ÉQUILIBRE, C'EST LE PIED"
avec Pour Sport pour tous
à La Longère du CIAS

Mercredi 16 décembre

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

Mercredi 16 décembre

 **14H30 – 16H00**

CYCLE
SPORTEZ-VOUS BIEN

avec Babeth BRAUD
à La Longère du CIAS



Jeudi 17 décembre

 **10H00 – 11H00**

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS



 **10H30 – 11H30**

MARCHE PLAISIR

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



 **15H00 – 16H00**

CAUSERIE DU JEUDI
" CONTES DU GRAND NORD "

avec Camille ROUSSEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 18 décembre

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 18 décembre

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



La Longère du CIAS sera fermée
du 19 décembre
au 3 janvier inclus !



Cette année si particulière se termine, et malgré les efforts et les adaptations de tous pour maintenir les actions de La Longère pour le soutien aux aidants et au bien vieillir à domicile, il nous reste vraisemblablement un certain goût d'inachevé.

Nous nourrissons donc l'espoir que l'année 2021, soit plus sereine afin de vous accompagner au mieux dans votre quotidien et contribuer quelle que soit votre situation à ce que vous vous réalisiez en tant que membre à part entière d'une société pour tous à tout âge....

D'ici là,
l'équipe de La Longère du CIAS
vous souhaite à toutes et tous
de très bonnes fêtes !



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.

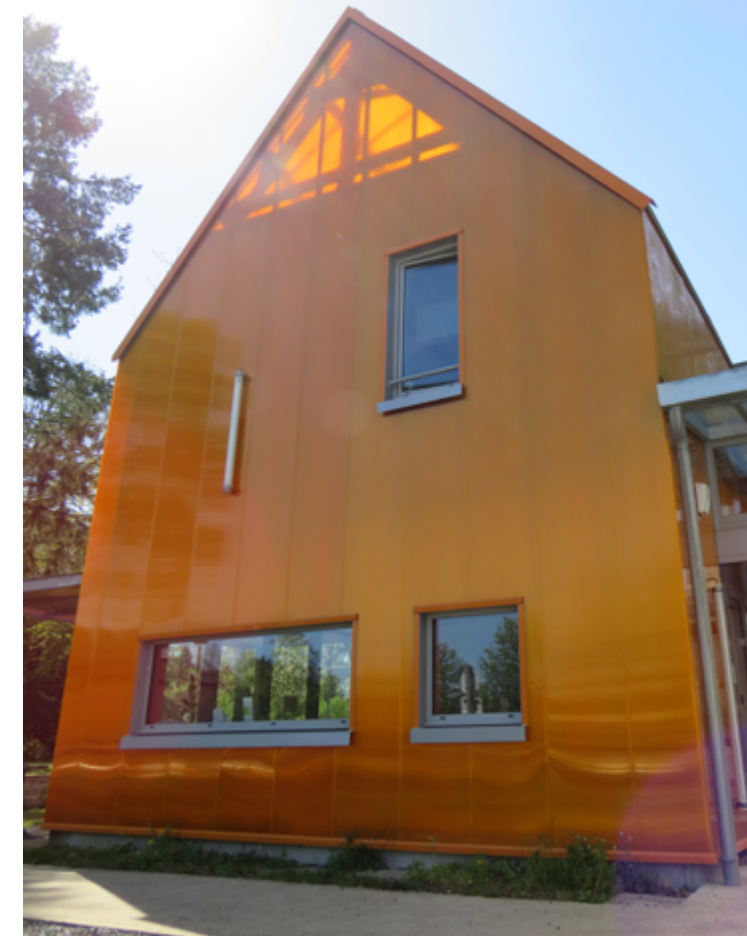
Renseignements

Tél. 02 23 41 28 00

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

L'équipe de La Longère du CIAS et les bénévoles de l'association Part'Ages vous accompagnent dans votre quotidien à partir d'activités proposées et d'actions pour le maintien de l'autonomie et du lien social.

En cette période de crise sanitaire, nous veillerons à adapter nos activités en tenant compte des mesures pour lutter contre l'épidémie, et à conserver notre relation privilégiée afin de rester à vos côtés et vous sentir moins seuls.



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

Quelque soit votre commune, un numéro unique : 02 90 02 36 36

Ensemble, solidaires, pour vivre au mieux cette période si particulière !



La Longère

contact 02 90 02 36 36





La Longère

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

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 Gériatrie & Handicap - La Longère - lalongere@cias-ouest-rennes.fr

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