

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME

Programmation
du 1^{er} au 12 février



AIDANTS FAMILIAUX
& SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ
DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

//Février//

2021



La Longère

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

Pôle Gérontologie & Handicap - La Longère

Place Toulouse-Lautrec - 35 310 MORDELLES

02 90 02 36 36



lalongere@cias-ouest-rennes.fr

UNE ORGANISATION SUR MESURE !

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

La Longère du CIAS adapte son organisation pour maintenir son accompagnement social et lutter contre l'isolement par :

UNE PROGRAMMATION POUR 15 JOURS

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 les lundis, mardis et jeudis de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

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

Activités régulières de La Longère

- Atelier Sophrologie
- Atelier théâtre d'improvisation
- Atelier Relaxation & Méditation
- C'est l'heure de la Pause Café

Cycles de prévention santé

- Ateliers Mémoire Remue-Méninges
- Cycle nutrition

les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES



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

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**



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 :

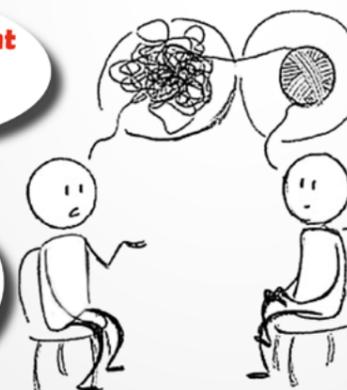
- Exprimer librement vos difficultés quotidiennes
- Vivre plus harmonieusement avec les proches avec qui l'on est en relation
- S'informer et prévenir l'épuisement psychologique et physique
- Rompre l'isolement relationnel et social
- Trouver un mieux-être et reprendre le pouvoir sur sa vie

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**

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES POUR LES ADHÉRENTS DE LA LONGÈRE :

- Ces activités se dérouleront en audio-conférence -

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

AIDANTS FAMILIAUX ET SÉNIORS ISOLÉS



Les mardis,
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.

SUITE

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



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

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.

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.

SUITE

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, en audio conférence !



Vendredis 12 février, de 16h à 17h



Les jeudis jusqu'au 11 février,
de 14h30 à 15h30

CYCLE NUTRITION «CUISINE ET SAVOIR POUR SE FAIRE PLAISIR DE MANIÈRE SIMPLE ET ÉQUILBRÉE »

Animé par Brigitte Morel, naturopathe

SUITE

On entend souvent dire que mieux manger contribue à une bonne santé.

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



Les lundis 1^{er} & 8 février, de 10h à 11h,
et les mercredis 3 & 10 février,
de 10h15 à 11h 15

CYCLE ATELIERS MÉMOIRE « REMUE-MÉNINGES »

Animé par Claire Oriot, animatrice sociale en gérontologie

SUITE

«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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Les vendredis de 10h à 11h

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

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

SUITE

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

Afin de mieux adapter la programmation en fonction des restrictions sanitaires et des disponibilités des différents intervenants, nous vous proposons **une programmation sur 15 jours.**

Les activités suivantes se passeront en audio-conférence.

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



La Longère

Lundi 1er février

10H00 - 11H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

Mardi 2 février

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT

Mercredi 3 février

10H15 - 11H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)

Jeudi 4 février

10H00 - 11H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

avec Brigitte MOREL

Vendredi 5 février

10H00 - 11H00

**CYCLE RELAXATION &
MÉDITATION**

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)

Lundi 8 février

10H00 - 11H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

Mardi 9 février

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT

Mercredi 10 février

10H15 - 11H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)

Jeudi 11 février

10H00 - 11H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

Jeudi 11 février

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

avec Brigitte MOREL

Vendredi 12 février

10H00 - 11H00

**CYCLE RELAXATION &
MÉDITATION**

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)

16H00 - 17H00

**"C'EST L'HEURE DE LA
PAUSE CAFÉ"**

avec Josiane LERAY



les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS



Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Soutien

► PROCHES

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

Sur rendez-vous

au 02 30 03 95 60

tuteursfamiliaux35@stf35.fr



Conseil CLIC NOROÏT

► ÂGE / HANDICAP

Le CLIC Noroît, destiné à 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.

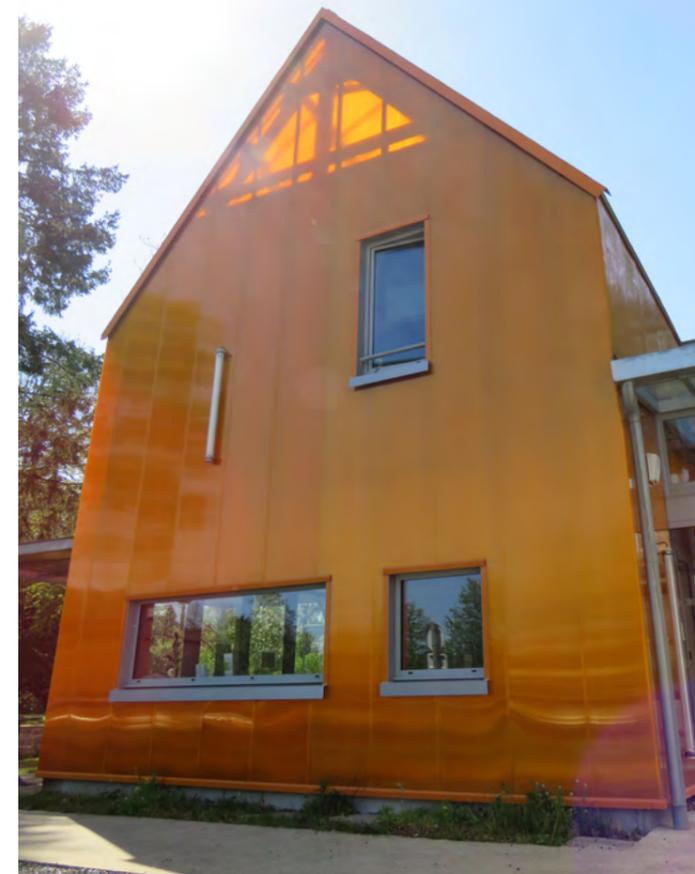
Renseignements

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'Âges 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 !



contact
02 90 02 36 36





La Longère POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

INFOS PRATIQUES

NOUS CONTACTER,
VOUS RENSEIGNER,
VOUS INSCRIRE...

TARIFS ADHÉSIONS 2021

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€**

Concernant l'adhésion 2021, aucune contribution ne sera demandée tant que La Longère sera fermée au public.

Cependant si souhaitez continuer ou commencer à bénéficier des actions de La Longère du CIAS, merci de vous inscrire auprès de l'équipe de La Longère au 02 90 02 36 36.



02 90 02 36 36



lalongere@cias-ouest-rennes.fr



www.cias-ouest-rennes.fr



Adresse :

**Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles**

Les actions de La Longère ont été adaptées en audio conférence. Si vous avez une question merci de contacter La Longère au 02 90 02 36 36.



La Longère

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

Février 2021 - Service Communication - 02 90 02 36 40 - Crédits photos : La Longère, pixabay.com, freepik.com