

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE



Programmation
pour tout le mois de mars

AIDANTS FAMILIAUX
& SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ
DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES



//Mars//
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

✉ ialongere@cias-ouest-rennes.fr

La Longère, fermée au public pour les raisons que nous connaissons, continue à s'adapter en maintenant un certain nombre d'activités en audio conférence, en ouvrant quelques autres en extérieur et en poursuivant, grâce à l'apport des bénévoles de Partages, une action solidaire d'écoute et de lien social.

La rentrée est aussi marquée, depuis janvier, par des changements importants, venant du départ de Morgane Pouchain (animatrice des maisons Helena) puis de celui de Valérie Chaussepied (animatrice coordinatrice) qui avait lancé en 2013 cette nouvelle activité de La Longère avec un professionnalisme reconnu.

Des recrutements (à temps partiel) ont été réalisés et vous retrouvez une nouvelle équipe en ce début d'année :



Amélie MOULIN
Animatrice - Coordinatrice
La Longère du CIAS



Lucie WALIN
Animatrice - Coordinatrice
La Longère du CIAS



Marie-Christine ALLAIN
Animatrice - Coordinatrice
Maisons Helena



Ophélie VILAR
Stagiaire jusqu'à fin juin
Animatrice - Coordinatrice
La Longère du CIAS

Cette équipe pourra contribuer à préparer les évolutions de La Longère et saura, le moment venu, avec l'amélioration espérée de la situation, proposer à tous un service de qualité.

Alain PITON,
Président 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 séniors isolés
Réservé aux adhérents de La Longère et résidents de la Maison Hélène

P. 7 Soutien aux Aidants

P. 8 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

P. 9 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

P. 10 L'agenda



P. 7

P. 9

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

 La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes 

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 MENSUELLE

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 14h à 16h45.

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.



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

Plus que jamais,
appliquez les gestes barrières :



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

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

NOUVEAU !

Activités régulières de La Longère

- Atelier Sophrologie
(reprise du cycle début mars)
- Atelier théâtre d'improvisation
- Atelier Relaxation & Méditation

Retour de certaines activités en plein air !

- Marche plaisir
- Cycle «Coup de pédale en douceur»

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 !

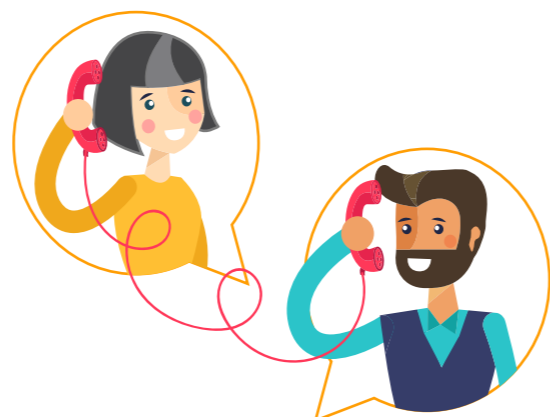
Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

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 :

- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -

Places limitées - sur inscription

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



NOUVEAUTÉ

CYCLE DÉCOUVERTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE « COUP DE PÉDALE EN DOUCEUR »

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

La mobilité des séniors serait un des paramètres 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.

Sur inscription - places limitées à 4 personnes pour 6 séances.

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...

La balade se fait dans le strict respect des gestes barrières, merci de venir masqué.



ROAZHON
MOBILITY

de 13h30 à 15h30,
du 30 mars au 21 avril

ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET + :

- adhérents et non-adhérents - **GRATUIT** -

- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -

Places limitées - sur inscription

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

REPRISE !



Les jeudis ou vendredis
de 10h à 11h

"MARCHÉ PLAISIR"

Avec les bénévoles Part'ages

Un rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique « Marche Plaisir ». L'objectif ? vous aidez à continuer ou à reprendre une activité physique faite pour vous, nouer des liens avec les participants, vous apporter du bien-être.

Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres à proximité de chez vous, avec les bénévoles de Part'ages.

Les jeudi ou vendredis, départ à 10h, RDV devant la Longère du CIAS.

Sur inscription - places limitées à 5 pers / balade.
Les parcours sont particulièrement aisés pour convenir à tous.
Prévoir des chaussures adaptées - Durée : 45 min à 1h.
La balade se fait dans le strict respect des gestes barrières,
merci de venir masqué.



SUITE

CYCLE ATELIERS MÉMOIRE «REMUE-MÉNINGES»

Animé par Claire Oriot,
animatrice sociale en gérontologie

lundis de 10h à 11h15
jeudis de 10h à 11h15
(en fonction des groupes)



SUITE

CYCLE PRÉVENTION SANTÉ «NUTRITION»

Animé par Brigitte Morel,
naturopathe

les jeudis
de 14h30 à 15h30



SUITE

ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin,
sophrologue diplômée

mercredis de 10h30 à 11h30
vendredis de 14h30 à 15h30
(en fonction des groupes)



SUITE

ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec la Compagnie La Morsure

les mardis
de 10h à 11h30



SUITE

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET,
enseignante certifiée en yoga

les vendredis
de 10h30 à 11h30



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

Certaines des activités suivantes se passeront en audioconférence.

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



Lundi 1er mars



10H00 - 11H15
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT

Mercredi 3 mars

10H30 - 11H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Jeudi 4 mars

10H00 - 11H15
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT

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

14H30 - 15H30
CYCLE ATELIER NUTRITION
Découverte de la diversité et des bienfaits des légumineuses
avec Brigitte MOREL

Vendredi 5 mars

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

10H30 - 11H30
CYCLE RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 2)


Lundi 8 mars

10H00 - 11H15
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT


Mardi 9 mars

10H00 - 11H30 
THÉÂTRE D'IMPROVISATION
avec Marie PARENT

Mercredi 10 mars

10H30 - 11H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 1)

Jeudi 11 mars

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

Jeudi 11 mars


10H00 - 11H15
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30
CYCLE ATELIER NUTRITION
Découverte de la diversité et des bienfaits des céréales
avec Brigitte MOREL

Vendredi 12 mars

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

10H30 - 11H30
CYCLE RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN (groupe 2)

Lundi 15 mars

10H00 - 11H15
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
avec Claire ORIOT

Mardi 16 mars

10H00 - 11H30 
THÉÂTRE D'IMPROVISATION
avec Marie PARENT

Mercredi 17 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Jeudi 18 mars

10H00 - 11H00

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

NEW



10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

Quel-est le petit déjeuner idéal ?

avec Brigitte MOREL

Vendredi 19 mars

10H00 - 11H00

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

NEW



10H30 - 11H30

**CYCLE RELAXATION &
MÉDITATION**

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)



Lundi 22 mars

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

Mardi 23 mars

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT



Mercredi 24 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Jeudi 25 mars

10H00 - 11H00

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

NEW



10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

L'importance des oméga 3

avec Brigitte MOREL

Vendredi 26 mars

10H00 - 11H00

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

NEW



Vendredi 26 mars

10H30 - 11H30

**CYCLE RELAXATION &
MÉDITATION**

avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 2)



Lundi 29 mars

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT

Mardi 30 mars

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT



13H30 - 15H30

**CYCLE "COUP DE PÉDALE
EN DOUCEUR "**

avec Sébastien HIS



NEW

Mercredi 31 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Vendredi 2 avril

13H30 - 15H30

**CYCLE "COUP DE PÉDALE
EN DOUCEUR "**

avec Sébastien HIS

NEW



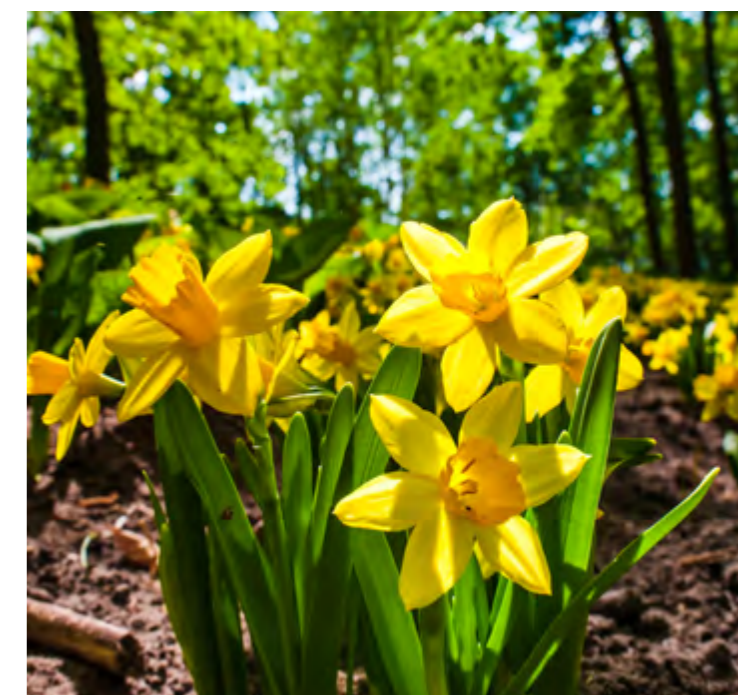
handistar

UN SERVICE DE RENNES MÉTROPOLE

STAR

Depuis le 25 janvier dernier, Rennes Métropole a mis en place un dispositif permettant une prise en charge individualisée des personnes rencontrant des difficultés de déplacement (notamment pour les personnes dépendantes et les plus âgées) en s'appuyant sur HandiStar, le service de transport à la demande organisé par Kéolis.

- Le site du STAR présente les informations sur l'accès des centres de vaccination <https://www.star.fr/actualites/covid-19-centre-vaccination>
- Numéro de téléphone STAR pour accompagner les personnes rencontrant des difficultés pour se déplacer :
02 99 27 40 16
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- Une prise en charge individualisée est possible via le service HandiStar.



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.

Information
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 : UDAF, La Plume, WeKer, 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.

► GRATUITÉ TRANSPORTS



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

RENSEIGNEMENTS

Tél. 02 23 41 28 00

mail : aidesociale@cias-ouest-rennes.fr

site internet:
www.cias-ouest-rennes.fr/pole-solidarite-emploi/aide-sociale/

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)
A la mairie de Mordelles sur RDV au 02 22 93 67 50

CPAM

Contact au 3646

Caf

Contact au 3230

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 vous 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

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