

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME

Programmation
pour tout le mois d'avril
actualisé le 1er avril

AIDANTS FAMILIAUX
& SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ
DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE
PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

// Avril //

2021



La Longère est toujours là. Bien que fermée pour l'essentiel en raison de la crise sanitaire, La Longère continue à la fois ses actions de soutien et d'accompagnement, le plus souvent au travers du téléphone, notamment avec des activités en audioconférence.

Avec les beaux jours et un printemps que l'on espère agréable après les épreuves de l'hiver, les activités reprennent, en extérieur ou au boudoir de Mordelles, «L'équilibre, c'est le pied» ou «sportez-vous bien», sans oublier un nouveau cycle « Bouger plus, bouger mieux pour protéger son dos».

Bien sûr, il faut continuer à être très prudent, avec l'aide de la vaccination qui constitue la meilleure solution, mais en continuant ce qui est désormais, pour le moins de temps possible, notre quotidien de gestes barrières.

Alain PITON,
Président du CIAS à l'Ouest de Rennes
(Sénior et vacciné, en vous encourageant à l'être aussi si c'est possible !)

Ce programme a été rédigé avant les annonces gouvernementales du 31 mars 2021.

Suite à ces nouvelles consignes sanitaires :

- les activités prévues en plein air Marche plaisir et Balade sophrologie sont reportées à une date ultérieure.
- les Cycles prévention santé avec "Sport pour tous" : «Bouger plus, bouger mieux pour protéger son dos», «L'équilibre, c'est le pied» et «Sportez-vous bien» sont maintenus.
- les activités en audioconférence sont quant à elles maintenues avec le fonctionnement habituel.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter l'équipe de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

- P. 4 Organisation de La Longère
- P. 5 Information vaccination COVID 19
- P. 6-7 Activités en plein air

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

- P. 8-9 Soutien aux Aidants
- P. 12 Activités spécifiques

LES ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ DE LA LONGÈRE

Activités ouvertes à tous sur inscription

- P. 11 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- P. 13 L'agenda



P. 8

P. 11

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



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 et son organisation continuent de s'adapter face à la situation sanitaire pour assurer ses missions d'accompagnement social et de lutte contre l'isolement.

Nos différentes actions :

UNE PROGRAMMATION MENSUELLE D'ACTIONS DE PRÉVENTION

LA VEILLE TÉLÉPHONIQUE

Besoin de discuter ? Usagers de La Longère et résidents-locataires des Maisons Héléna, à votre demande un bénévole de Part'Âges peut rentrer en contact avec vous pour vous accompagner durant cette période difficile.

SOUTIEN, ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES ET DES AIDANTS

Accueil téléphonique à La Longère du mardi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 16h45. La Longère du CIAS reste à vos côtés durant cette période particulière. Besoin d'une livraison de courses, de confier un souci ou une préoccupation ? Vous pouvez exprimer librement votre difficulté du moment, nous vous accompagnerons pour trouver une solution adaptée à votre besoin. La Longère et ses partenaires, du social et du médico-social, restent à votre disposition.

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

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



Quelle que soit votre commune, un numéro unique : 02 90 02 36 36

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET SUIVI INDIVIDUEL

Vous êtes un senior isolé, ou un aidant, et vous vivez une situation difficile à domicile ?

Céline Roualdès, psychologue, vous propose son écoute et son soutien. Les rencontres sont possibles les vendredis après-midi sur rendez-vous.

Faites votre demande par téléphone à La Longère au 02 90 02 36 36.

INFORMATION VACCINATION COVID-19

La Longère vous aide à y voir plus clair !

Mon âge	Ma situation	AstraZeneca	Pfizer-BioNTech ou Moderna
55 à 69 ans inclus	Je n'ai pas de problème de santé	Pour l'instant, je ne peux pas me faire vacciner	
	J'ai un risque de forme grave de COVID-19*	✓ Chez mon médecin traitant ou médecin du travail ou sur mon lieu de soin ou en pharmacie	✓
Plus de 70 ans	J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19*	✓ Chez mon médecin traitant ou médecin du travail ou sur mon lieu de soin ou en pharmacie	✓ En centre de vaccination avec une prescription médicale de mon médecin traitant ou sur mon lieu de soin
	Je suis en établissement pour personnes âgées	✓ Chez mon médecin traitant ou sur mon lieu de soin ou au sein de mon établissement ou en pharmacie	✓ Au sein de mon établissement
	Je vis à domicile (ou dans une autre structure)	✓ Chez mon médecin traitant ou sur mon lieu de soin ou en pharmacie	✓ En centre de vaccination

handistar
UN SERVICE DE RENNES MÉTROPOLE



La Star, transport en commun de la métropole rennaise, s'engage à accompagner les personnes âgées de plus de 75 ans aux centres de vaccination.

Appelez le
02 99 27 40 16

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h.

et bénéficiez d'un transport individualisé avec HandiStar.

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

Cycles de prévention santé

- Ateliers Mémoire Remue-Méninges
- Cycle nutrition



Activités en plein air maintenues

Activités en plein air !

- Cycle «Bouger plus, bouger mieux pour protéger son dos»
- Reprise du Cycle «L'équilibre, c'est le pied»
- Reprise du Cycle «Sportez-vous bien»

Activités en plein air reportées

- Balade Sophrologie
- Marche plaisir

NOUVEAU : ACTIVITÉS EN PLEIN AIR !

Sur inscription, La Longère du CIAS vous propose à partir du mois d'avril de nouvelles activités en plein air. Balades sophrologiques, séances de sport adapté ou encore de la marche plaisir vous sont proposés en groupe réduit (nombre de places limités à 5 personnes).

Vous participez à l'une de nos activités en groupe et en plein air ?

Avant de nous rejoindre pour ce moment, voici quelques vérifications à effectuer :

- Ai-je été en contact avec le virus récemment ?**
Si vous avez été en contact avec une personne contaminée par le Covid-19 ou bien une personne de votre entourage **vu dans les 7 derniers jours qui est désormais cas contact** :
 - **ne vous présentez pas à l'activité,**
 - **informez en La Longère du CIAS** par téléphone,
 - **restez confiné chez vous et contactez votre médecin** pour qu'il vous communique les consignes à suivre.
- Ai-je de la fièvre ou d'autres symptômes (toux, fatigue, courbatures, diarrhées, maux de gorge, perte du goût ou de l'odorat) ?**
Si oui :
 - **ne vous présentez pas à l'activité,**
 - **informez en La Longère du CIAS** par téléphone,
 - **restez confiné chez vous et contactez votre médecin** pour qu'il vous communique les consignes à suivre.



LORS DE CES ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Pour le bien de tous et pour la pérennité de nos activités en présentiel, veuillez vous présenter **muni d'un masque** et **veillez à respecter les gestes barrières** (distanciation sociale, pas d'accolades ou d'embrassades, désinfection des mains, etc...).



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES



Tout au long de l'année des RDV vous sont proposés par La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes

PROGRAMME 2021

Vendredi 26 mars 2021 de 14h30 à 16h30
« Je ressens de l'épuisement.
Quelles solutions peuvent-être mises en place ? »

Vendredi 21 mai 2021 de 14h30 à 16h30
« On ne se parle plus :
La communication à l'épreuve de la maladie. »

Vendredi 25 juin 2021 de 14h30 à 16h30
« Les relations avec les professionnels :
Trouver sa place, trouver un équilibre. »

Pour tout renseignement contactez La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36



À cette adresse :

La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes
Place Toulouse-Lautrec – 35310 Mordelles



Contact :

02 90 02 36 36

lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



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

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

Activité maintenue



Tous les mardis à partir du 13 avril de 10h à 11h30, au Boulodrome de Mordelles

CYCLE « BOUGER PLUS, BOUGER MIEUX POUR PROTÉGÉR SON DOS »

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

Cycle en 13 séances, dont une réunion e présentation en audioconférence le mardi 6 avril de 14h à 15h, suivi de 12 séances durant lesquelles seront proposées des exercices en groupe, des suggestions d'exercices à domicile et des conseils pratiques sur les mouvements et les postures qui font du bien à notre dos.

GRATUIT - Places limitées à 2 groupes de 5 personnes
Prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable

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

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

Activité reportée à une date ultérieure

« LE PLAISIR »

Avec les bénévoles Part'Agés

les jeudis de 10h à 11h
ou 15h à 16h
OU
vendredis de 10h à 11h

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

SUITE



ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET,
enseignante certifiée en yoga

les vendredis
de 10h30 à 11h30

Activité maintenue



Tous les mardis à partir du 13 avril de 14h30 à 16h, au Boulodrome de Mordelles

CYCLE « 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 Pédiatrie-Podologie, Ergothérapie et Masso-Kinésithérapie de Rennes).

Suite des 7 séances du cycle 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 à 2 groupes de 5 personnes
Prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable

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

Activité maintenue



Tous les mercredis à partir du 14 avril de 14h30 à 16h, au Boulodrome de Mordelles

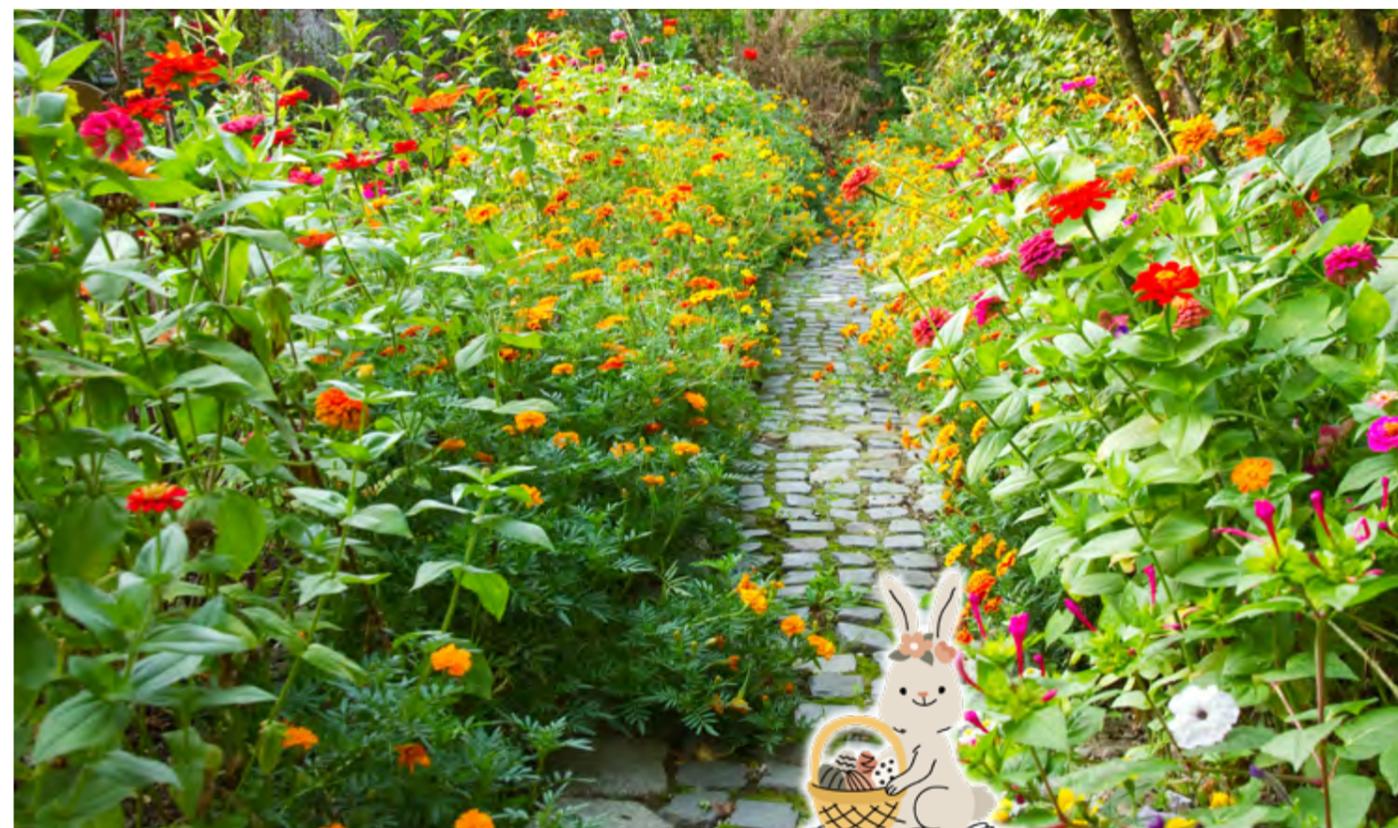
CYCLE « SPORTEZ-VOUS BIEN »

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

Suite des 7 séances restantes du cycle, intégrant des tests de forme, des exercices pour évaluer ses capacités et à expérimenter à domicile, du renforcement musculaire et de proprioception...

GRATUIT - Places limitées à 2 groupes de 4 personnes
Prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable

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



les PAUSES de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

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



Activité reportée
à une date ultérieure



BALADE SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin,
sophrologue diplômée

les mercredis
de 10h30 à 11h30
(Départ de La Longère du CIAS*)



*En cas d'intempéries, vous serez contacté par La Longère. La séance sera proposée en audio-conférence

SUITE

ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec la Compagnie La Morsure

les mardis
de 10h à 11h30
(en audio-conférence)



SUITE

ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin,
sophrologue diplômée

les vendredis
de 14h30 à 15h30
(en audio-conférence)



L'AGENDA de La Longère

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



La Longère

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



REPORTÉE

Mercredi 31 mars

10H15 - 11H15

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN (groupe 1)



Jeudi 1er avril

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âges à La Longère du CIAS

PART-ÂGES

REPORTÉE

Jeudi 1er avril

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION
«Herbes aromatiques et épices
comment donner du goût à vos plats
avec Brigitte MOREL

15H00 - 16H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Vendredi 2 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

**ATELIER RELAXATION &
MÉDITATION**
avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

13H30 - 15H30

**REPORTÉE CYCLE "COUP DE PÉDALE
EN DOUCEUR "**
avec Sébastien HIS

Lundi 5 avril

LUNDI DE PÂQUES
jour férié



Mardi 6 avril

13H30 - 15H30

**REPORTÉE CYCLE "COUP DE PÉDALE
EN DOUCEUR "**
avec Sébastien HIS

14H00 - 15H00

**NEW CYCLE "BOUGER PLUS
BOUGER MIEUX**
avec Sport pour tous
réunion d'info en audio-conférence

Mercredi 7 avril

10H30 - 11H30

REPORTÉE BALADE SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Jeudi 8 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION
«Le bouillon d'os : pourquoi en
consommer ?»
avec Brigitte MOREL

15H00 - 16H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Vendredi 9 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

**ATELIER RELAXATION &
MÉDITATION**
avec Nelly GAYET

13H30 - 15H30

**REPORTÉE CYCLE "COUP DE PÉDALE
EN DOUCEUR "**
avec Sébastien HIS

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Lundi 12 avril

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT

Mardi 13 avril

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION
avec Marie PARENT

10H00 - 11H30

**NEW CYCLE "BOUGER PLUS
BOUGER MIEUX"**
avec Sport pour tous

14H30 - 16H00

**NEW CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"**
avec Sport pour tous

Mercredi 14 avril

10H30 - 11H30

REPORTÉE BALADE SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

13H30 - 15H30

**REPORTÉE CYCLE "COUP DE PÉDALE
DOUCEUR "**
avec Sébastien HIS

14H30 - 16H00

**NEW CYCLE
"SPORTEZ-VOUS BIEN"**
avec Sport pour tous

Jeudi 15 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION
«Sucre : Pourquoi et comment en
manger moins ?»
avec Brigitte MOREL

15H00 - 16H00

REPORTÉE MARCHÉ PLAISIR
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Vendredi 16 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE **MARCHE PLAISIR**
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Lundi 19 avril

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT

Mardi 20 avril

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION
avec Marie PARENT

10H00 - 11H30

NEW **CYCLE "BOUGER PLUS
BOUGER MIEUX"**
avec Sport pour tous

14H30 - 16H00

NEW **CYCLE "L'ÉQUILIBRE,
C'EST LE PIED"**
avec Sport pour tous

Mercredi 21 avril

REPORTÉE 10H30 - 11H30

BALADE SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

13H30 - 15H30

REPORTÉE **CYCLE "COUP DE PÉDALE
EN DOUCEUR"**
avec Sébastien HIS

14H30 - 16H00

NEW **CYCLE
"SPORTEZ-VOUS BIEN"**
avec Sport pour tous

Jeudi 22 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE **MARCHE PLAISIR**
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H00 - 11H15

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
REMUE-MÉNINGES**
avec Claire ORIOT

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION
«Les différents type de miels et leurs
propriétés»
avec Brigitte MOREL

15H00 - 16H00

REPORTÉE **MARCHE PLAISIR**
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Vendredi 23 avril

10H00 - 11H00

REPORTÉE **MARCHE PLAISIR**
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

**ATELIER RELAXATION &
MÉDITATION**
avec Nelly GAYET

Vendredi 23 avril

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

La Longère sera fermée
du 26 avril au 2 mai 2021 inclus !

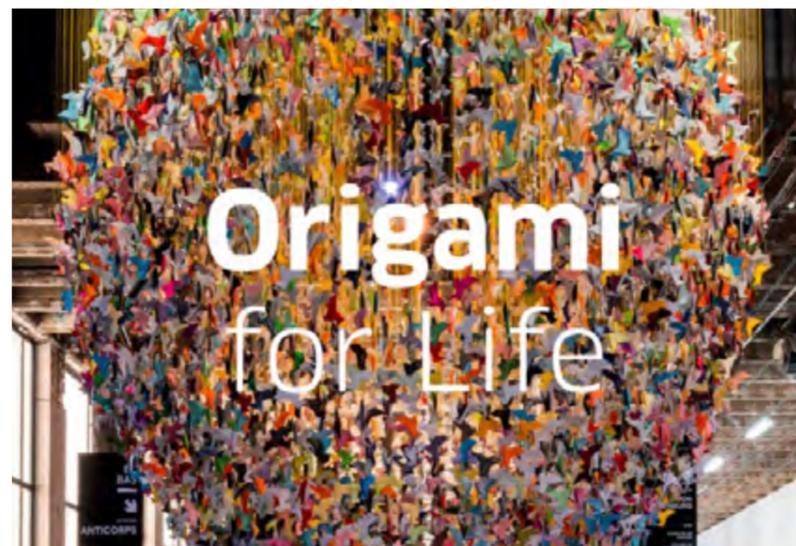


LA LONGÈRE VOUS INVITE À PARTICIPER À UN PROJET ARTISTIQUE ET SOLIDAIRE !

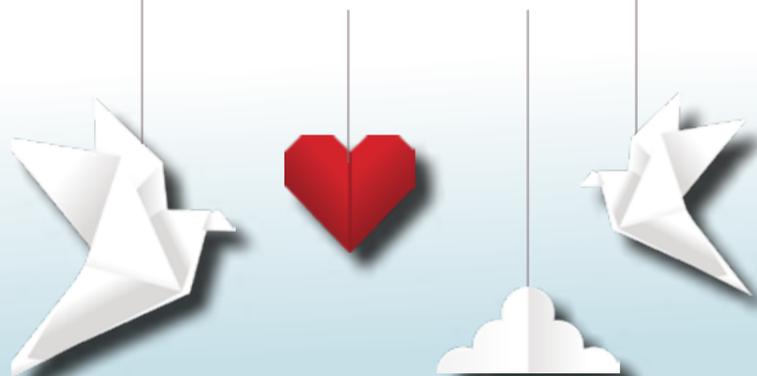
Le Palais de Tokyo à Paris et Charles Kaisin, artiste et designer belge, ont lancé le projet: **Do It Tok**. Grâce aux origamis collectés, l'œuvre «**Origami for life**» sera présentée cet hiver au Palais de Tokyo sous la forme d'une étonnante forêt suspendue.

Ce projet artistique est un acte collaboratif et solidaire : pour chaque origami collecté, 1euro sera versé par la Fondation ENGIE pour soutenir le Samusocial de Paris.

Vous aussi, vous pouvez contribuer à l'élaboration de l'œuvre «Origami for life» en fabriquant des colombes en origami.



Il suffit de suivre ce tutoriel simple, étape par étape:



Déposez vos origamis dans la boîte prévue à cet effet au Café Campagne de La Longère ou bien dans la boîte aux lettres de La Longère.

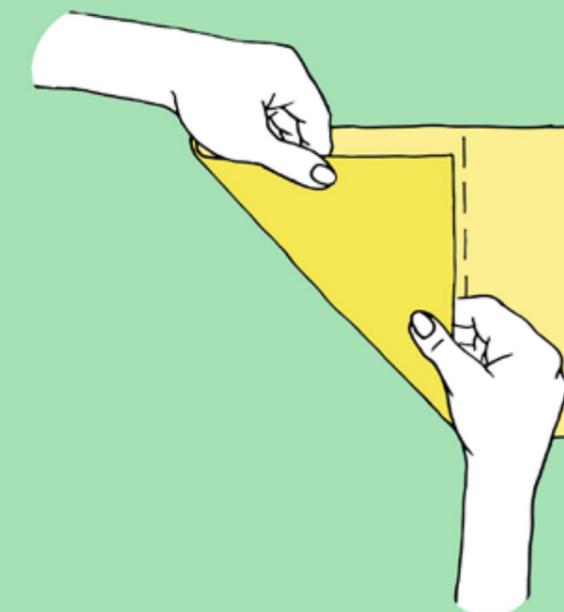
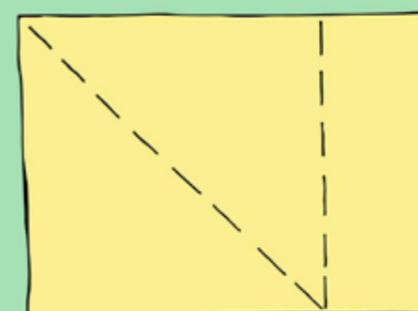
Vous pouvez également nous faire parvenir vos origamis par la poste à : La Longère - CIAS de l'Ouest de Rennes - Place toulouse Lautrec - 35310 - Mordelles.

L'envoi de tout les origamis au Palais de Tokyo se fera le 31/04/2021.

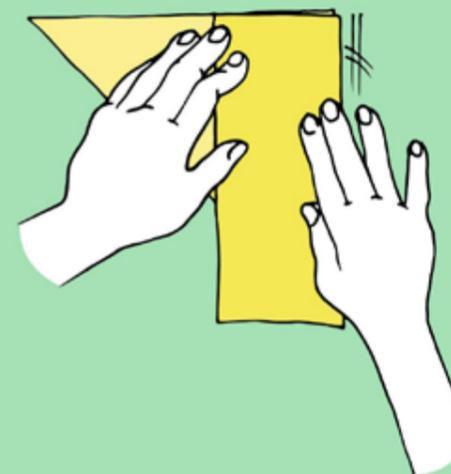
Étapes

1

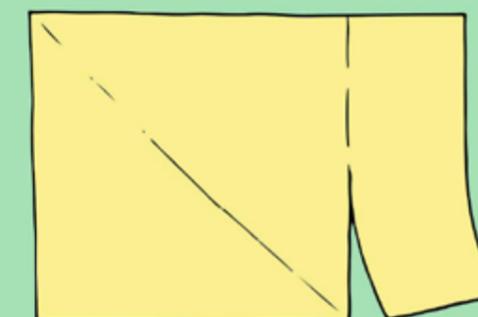
Si vous utilisez une feuille A4, commencez par replier un coin pour marquer la diagonale du grand carré.


2

Ensuite, marquez le pli de la partie rectangulaire restante...

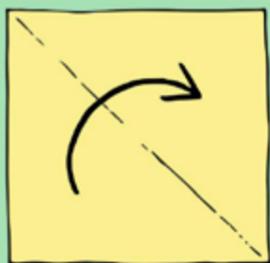

3

... et découpez-la.



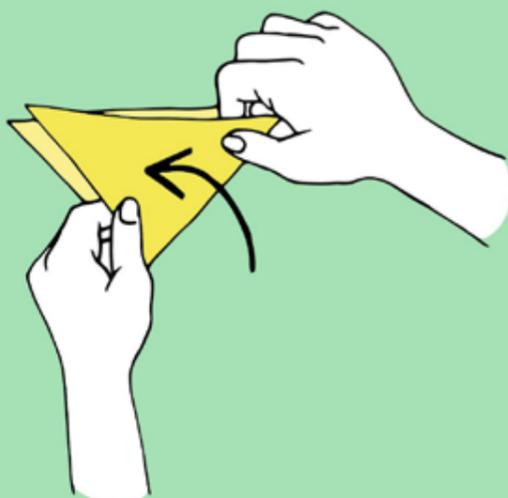
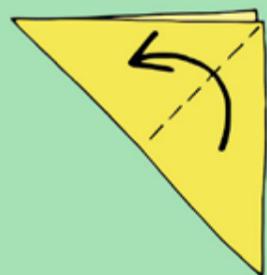
4

Repliez à nouveau
le carré sur sa
diagonale.



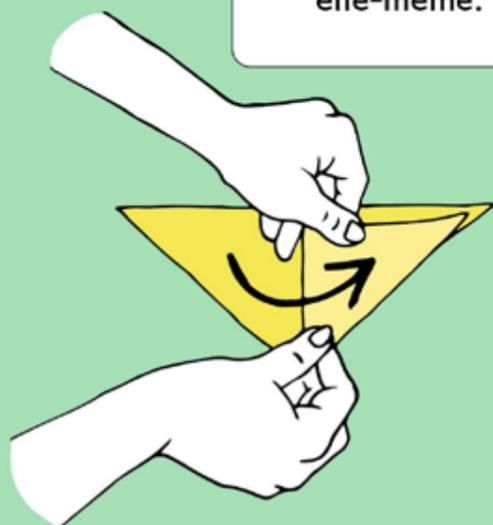
5

Puis, pliez-le une
deuxième fois sur lui-
même.



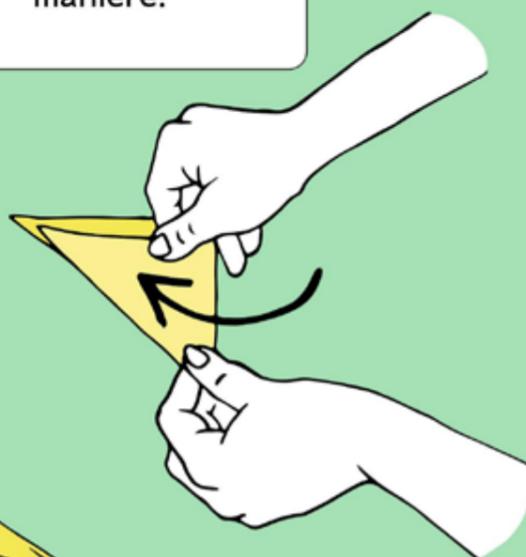
6

Repliez une face
triangulaire sur
elle-même.

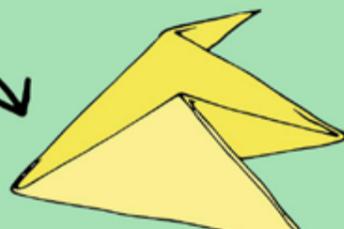


7

Retournez l'origami et
pliez la deuxième face
triangulaire de la même
manière.

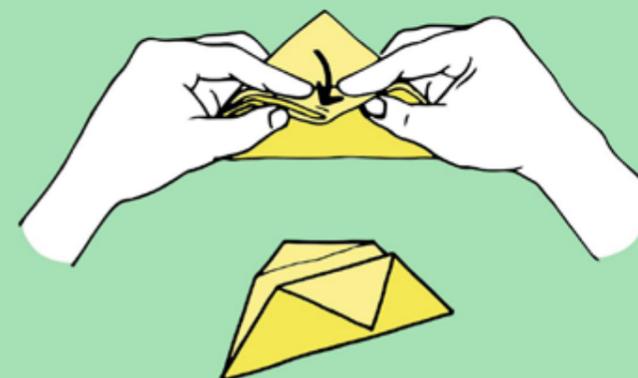


Vous obtenez alors
cette forme.



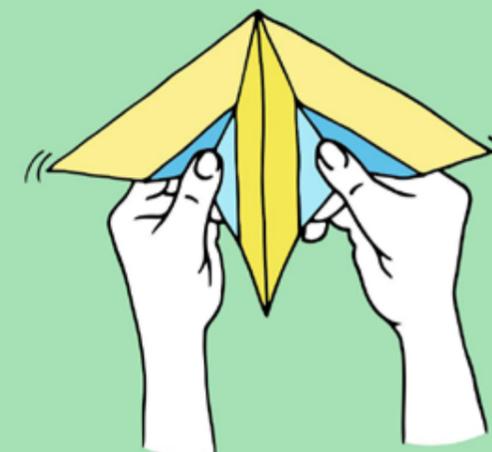
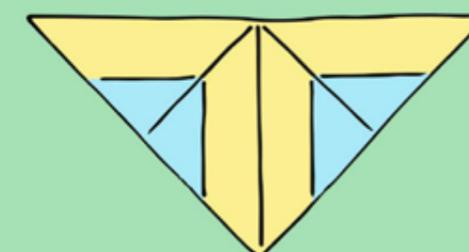
8

Pliez le haut des deux
triangles avec la pointe tout
au bord de la base.



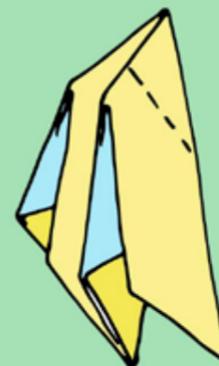
9

Dépliez l'origami pour retrouver le
grand triangle.
Inversez le pli des triangles bleus.

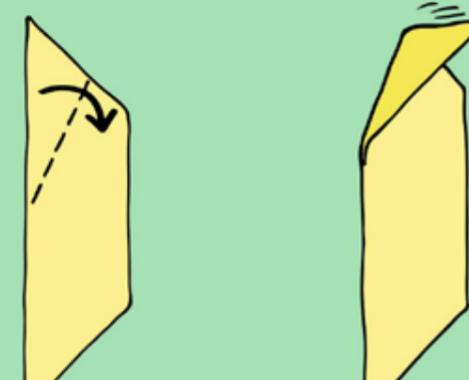
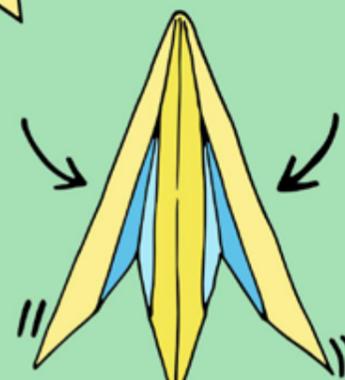


10

Repliez l'éventail à plat...

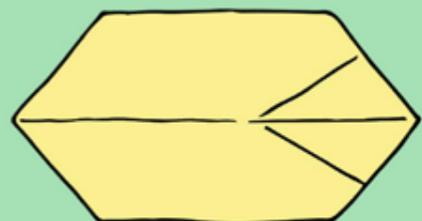


... et marquez le pli du bec de
la colombe dans un sens et
dans l'autre.

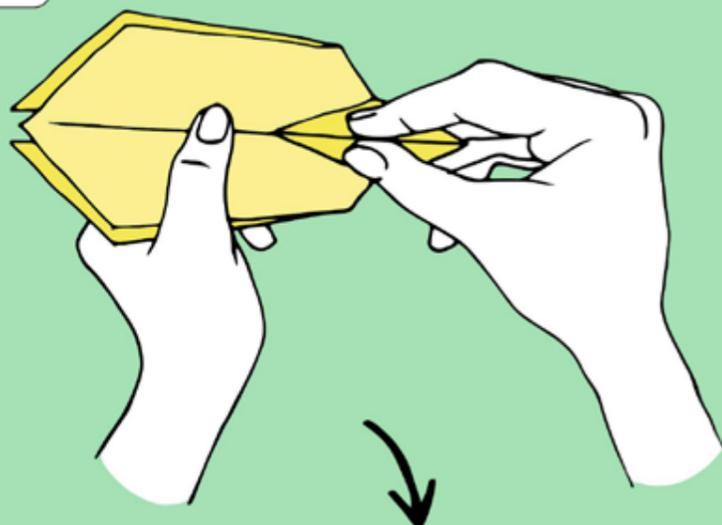


11

Ouvrez à nouveau l'origami à plat ventre, avec les ailes en dessous...

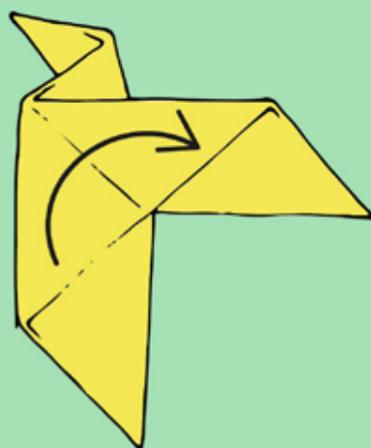


... et inversez le pli du bec en repliant la colombe.

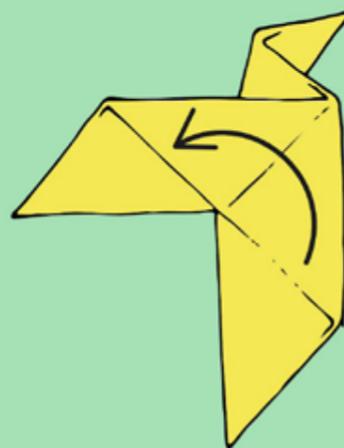


12

Positionnez verticalement votre colombe et repliez une aile...

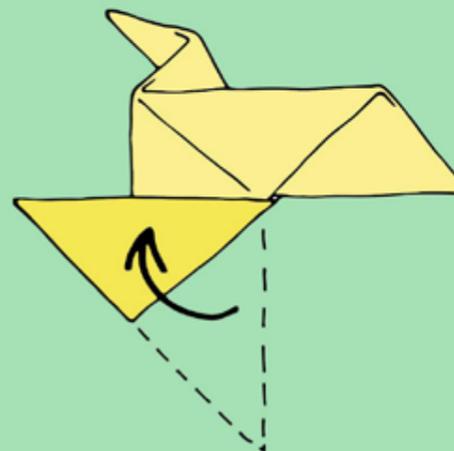


... puis l'autre.



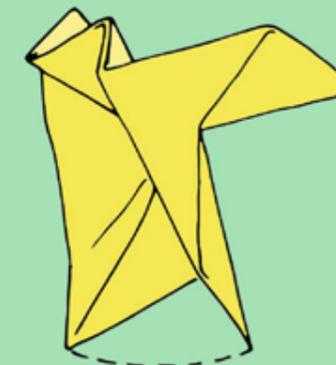
13

Marquez le pli de la queue de la colombe dans un sens et dans l'autre.



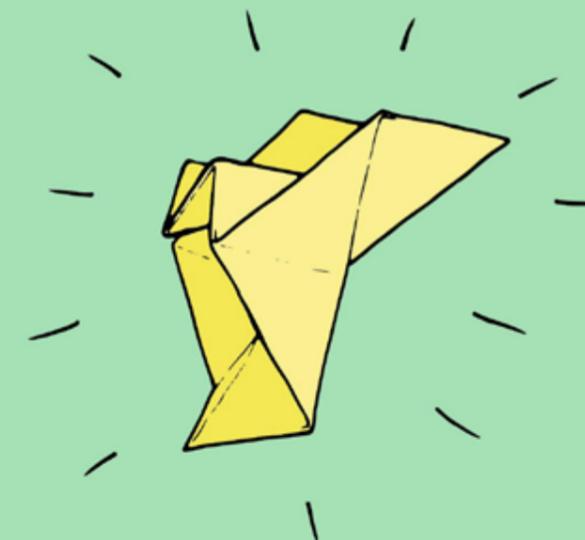
14

Rentrez la queue vers l'intérieur.



15

Votre colombe est prête !
Elle tient debout.



Vous pouvez également fabriquer votre colombe en origami en suivant la démonstration vidéo de Charles Kaisin :



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 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 : 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

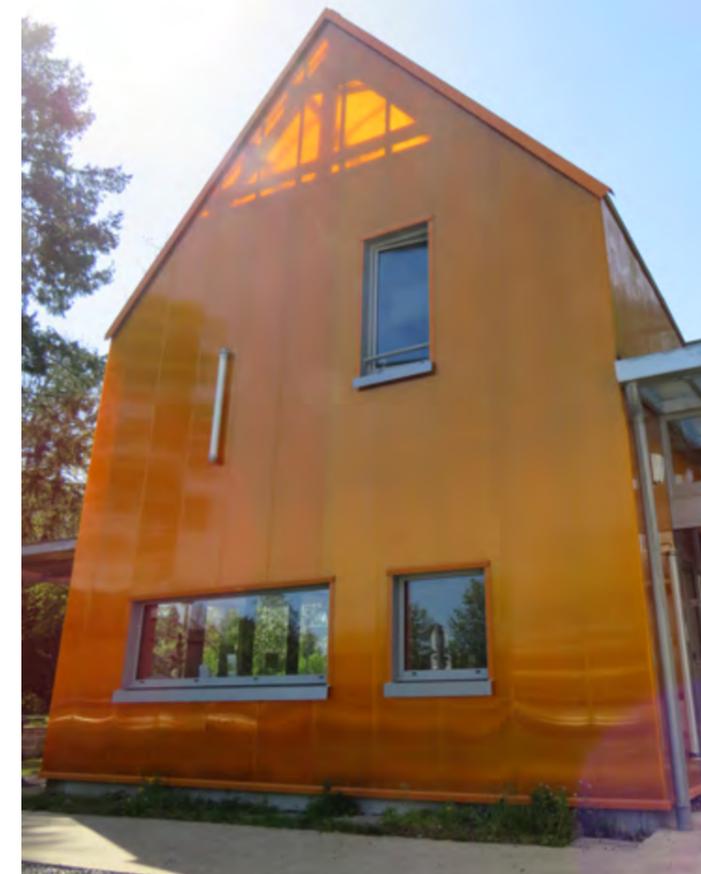
mail : aidesociale@cias-ouest-rennes.fr

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 au travers d'activités et d'actions de prévention pour le maintien de l'autonomie et du lien social.

En cette période particulière, nous veillons à vous proposer des activités dans le respect des consignes sanitaire. Conserver notre relation privilégiée afin de rester à vos côtés et vous faire sentir moins seuls reste notre priorité.



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



MERCREDI

14h00 / 17h30

JEUDI

14h00 / 17h30

VENDREDI

10h30 / 12h30

14h00 / 17h30

Quelle que 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

Amateur de photographie ?

Envoyez vos plus belles photographies de nature, paysage ou monument de votre commune et alentours à lalongere@cias-ouest-rennes.fr et faites la couverture du prochain programme !





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

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