AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME

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

Programmation pour tout le mois de mai

AIDANTS FAMILIAUX & SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ

DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

// Mai //

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

ÉDITO

En cette fin avril, la crise sanitaire n'est malheureusement pas derrière nous, même si des améliorations sont en vue et si on peut espérer quelques assouplissements en mai-juin.

Le programme reste donc celui d'une action incomplète mais qui cherche à s'adapter au contexte, en préservant du mieux possible les occasions de lien social et en poursuivant l'accompagnement.

C'est aussi la réaffirmation d'une volonté de coopération entre l'équipe (renouvelée) de La Longère et les bénévoles investis, particulièrement ceux de Part'Âges, si actifs depuis 7 ans.

Prenez soin de vous !

Alain PITON,
Président du CIAS à l'Ouest de Rennes

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 familliaux et séniors isolés
Réservé aux adhérents de La Longère et résidents de la Maison Héléna

P. 8-9 Soutien aux Aidants
P. 11 Activités spécifiques

LES ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ DE LA LONGÈRE

Activités ouvertes à tous sur inscription

P. 10 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

P. 12 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

L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

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.

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.

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

INFORMATION VACCINATION COVID-19

La Longère vous aide à y voir plus clair !

Mon âge	Ma situation	AstraZeneca	Pfizer-BioNTech
55 à 59 ans inclus	Je n'ai pas de problème de santé	✓ • Chez mon médecin traitant • Chez mon médecin du travail • En pharmacie • En cabinet infirmier	
	J'ai un risque de forme grave de COVID-19 *	✓ • Chez mon médecin traitant • Chez mon médecin du travail • Sur mon lieu de soin • En pharmacie • En cabinet infirmier	
	J'ai une pathologie à très haut risque de forme grave de COVID-19 *	✓ • Chez mon médecin traitant • Chez mon médecin du travail • Sur mon lieu de soin • En pharmacie • En cabinet infirmier	✓ • En centre de vaccination avec une prescription médicale de mon médecin traitant • Sur mon lieu de soin
60 ans et plus	Je suis en établissement pour personnes âgées	✓ • Au sein de mon établissement • Chez mon médecin traitant • Sur mon lieu de soin • En pharmacie • En cabinet infirmier	✓ • Au sein de mon établissement
	Je vis à domicile (ou dans une autre structure)	✓ • Chez mon médecin traitant • Chez mon médecin du travail • Sur mon lieu de soin • En pharmacie • En cabinet infirmier	✓ • En centre de vaccination

handistar — UN SERVICE DE RENNES MÉTROPOLE — STAR

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 indivualisé avec HandiStar.

L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

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

NOUVEAU !

Activités en plein air !

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

malakoff humanis

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 **vue 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, desinfection des mains, etc...).

les **PAUSES** de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Café des aidants® 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 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

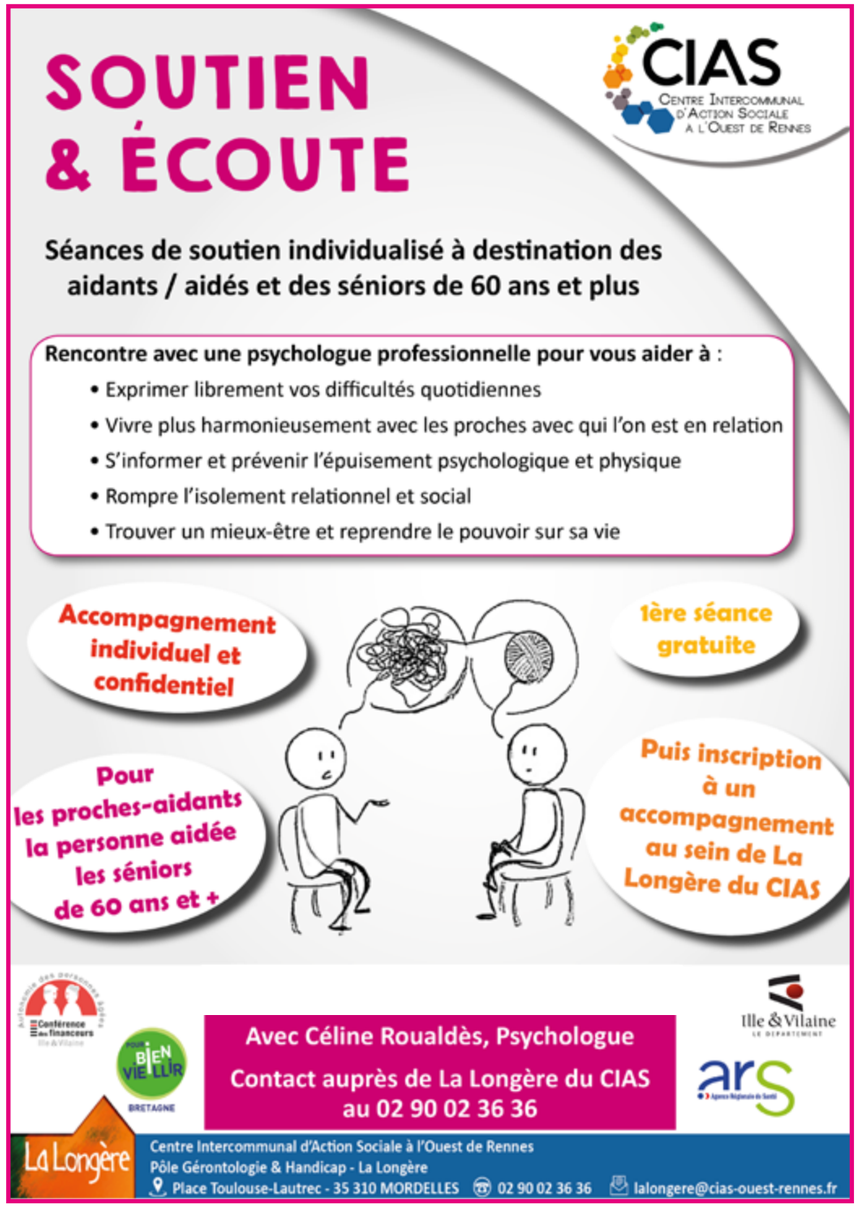
Contact :
02 90 02 36 36
lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :

Soutien & écoute

Séances 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



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

PRÉVENTION Santé

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

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

CYCLE « BOUGER PLUS, BOUGER MIEUX POUR PROTÉGER 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 Pédicurie-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 proposés 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

Tous les mardis à partir du 13 avril de 14h30 à 16h, à La Longère du CIAS

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 Pédicurie-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

Tous les mercredis à partir du 14 avril de 14h30 à 16h, à La Longère du CIAS

CYCLE « SPORTEZ-VOUS BIEN »

cycle taillé sur mesure en direction des séniors 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

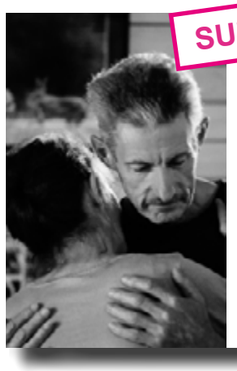
les ACTIONS de La Longère

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



SUITE

ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec la Compagnie La Morsure

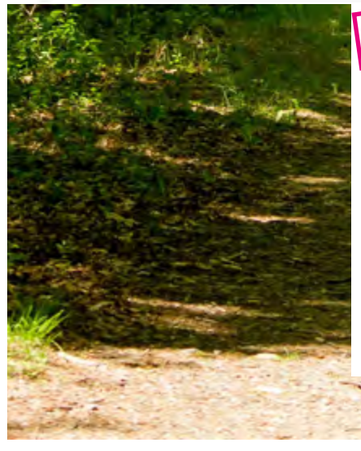
les mardis
de 10h à 11h30
(en audio-conférence)

SUITE

ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin, sophrologue diplomée

les mercredis
de 10h30 à 11h30
les vendredis
de 14h30 à 15h30
(en audio-conférence)

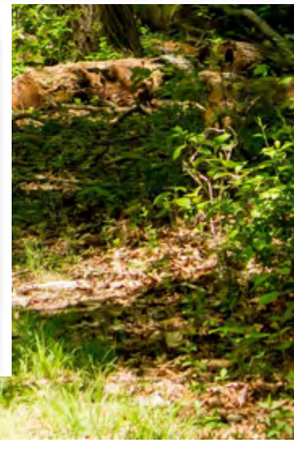


SUITE

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET, enseignante certifiée en yoga

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



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

L'AGENDAde La Longère

L'AGENDAde 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 3 mai

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

Mardi 4 mai

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

10H00 – 11H30
CYCLE "BOUGER PLUS BOUGER MIEUX"
avec Sport pour tous
au boulodrome de Mordelles

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

Mercredi 5 mai

10H30 – 11H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Mercredi 5 mai

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

Jeudi 6 mai

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

14H30 – 15H30
CYCLE ATELIER NUTRITION
«L'alimentation pour la bonne santé de vos yeux»
avec Brigitte MOREL

Vendredi 7 mai

10H30 – 11H30
ATELIER RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 – 15H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Lundi 10 mai

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

Mardi 11 mai

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

Mardi 11 mai

10H00 – 11H30
CYCLE "BOUGER PLUS BOUGER MIEUX"
avec Sport pour tous
au boulodrome de Mordelles

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

Mercredi 12 mai

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

Jeudi 13 mai

JOUR FÉRIÉ

Vendredi 14 mai

10H30 – 11H30
ATELIER RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 – 15H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Lundi 17 mai

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

L'AGENDA de La Longère

Mardi 18 mai

10H00 – 12H00
CYCLE "BOUGER PLUS BOUGER MIEUX"
avec Sport pour tous
au boulodrome de Mordelles

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

Mercredi 19 mai

10H30 – 11H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

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

Jeudi 20 mai

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

14H30 – 15H30
CYCLE ATELIER NUTRITION
« Savoir utiliser les purées oléagineux »
avec Brigitte MOREL

Vendredi 21 mai

10H30 – 11H30
ATELIER RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 – 15H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

Lundi 24 mai

JOUR FÉRIÉ

Mardi 25 mai

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

10H00 – 11H30
CYCLE "BOUGER PLUS BOUGER MIEUX"
avec Sport pour tous
au boulodrome de Mordelles

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

Mercredi 26 mai

10H30 – 11H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

L'AGENDA de La Longère

Mercredi 26 mai

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

Jeudi 27 mai

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

14H30 – 15H30
CYCLE ATELIER NUTRITION
« Stress et alimentation »
avec Brigitte MOREL

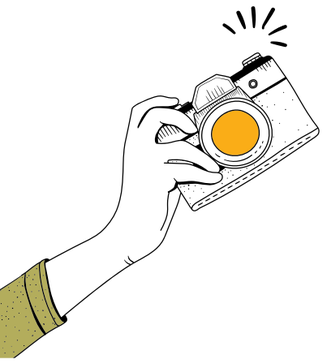
Vendredi 28 mai

10H30 – 11H30
ATELIER RELAXATION & MÉDITATION
avec Nelly GAYET

14H30 – 15H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN

PROJET **SOLIDAIRE**

LA LONGÈRE VOUS PROPOSE UN CONCOURS PHOTO !



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 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'oeuvre **«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 contribuez à l'élaboration de l'œuvre «Origami for life» en fabriquant des colombes en origami.

Il suffit de suivre le tutoriel simple,

téléchargeable en cliquant ici, ou dans les parutions de La Longère sur le site internet du CIAS

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

PART'ÂGES

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

Une équipe, ce sont des hommes et des femmes qu'une même direction appelle. La direction choisie de Part'Ages : venir en soutien à des personnes âgées, de leurs proche-aidants, lutter contre l'isolement notamment à domicile et/ou en EHPAD.

Comme son nom l'indique l'association Part'Âges, à travers l'action de ses bénévoles, fait en sorte d'ouvrir aux aînés le partage du plaisir de pratiquer une activité adaptée, d'entrer en relation avec les autres, de refuser, contre le poids des ans, le repli sur soi, sur son domicile. Ils offrent également l'opportunité d'une pause salutaire dans le quotidien souvent harassant des proches aidants

Accueillir, ouvrir un espace à l'autre, créer des temps de pause, associer. Telle est l'ambition que défendent les bénévoles de l'association.

L'équipe de Part'Âges est plus que la somme des individualités des bénévoles qui la compose puisqu'elle fait groupe autour d'un projet en faveur du vieillir bien, une réalité qui ne peut s'entendre que bien entourée, ensemble !

Loin de l'assistanat, le vivre ensemble c'est se sentir responsable, responsable de soi d'abord mais aussi des autres, dans une logique de Part'Âges.

Donner de ses talents, de son temps, pour embellir le temps qui passe.

L'équipe de Part'Âges demeure essentielle au soutien du bien vieillir et à la lutte contre l'isolement des personnes âgées.

Si vous souhaitez devenir bénévole et prendre des renseignements, n'hésitez pas à contacter :

M. René ANGOUJARD,
Président de l'association Part'Ages
au 06 72 36 53 36
ou
La Longère du CIAS
au 02 90 02 36 36

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.

Information
au 02 30 03 95 60
tuteursfamiliaux35@stf35.fr

Conseil

CLIC NOROÎT

▶ 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

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

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

sortir!

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

▶ GRATUITÉ TRANSPORTS

KorriGo

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/

les équipes citoyennes

Monalisa
MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

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 2ème et 4ème mercredi du mois
de 10h00 à 12h00,
sans RDV
Infos au 02 23 41 28 00

le café campagne

ACTUELLEMENT FERMÉ AU PUBLIC....

les horaires

MERCREDI
14h00 / 17h30

JEUDI
14h00 / 17h30

VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

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

L'équipe de La Longère du CIAS et les bénévoles de l'association Part'Ages

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.

Quelle que 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

PART'ÂGES

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

La Longère

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

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.

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

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

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