

Une ouverture progressive et prudente.

Les choses s'éclaircissent et La Longère va ouvrir en partie ses activités avant l'été avec un peu plus de «présentiel» comme on dit maintenant, et en conservant une grande prudence, malgré la vaccination et le recul de l'épidémie depuis le dernier confinement.

La vraie reprise sera pour après l'été, si les choses se passent bien. Le soutien aux personnes isolées qui va continuer un peu, a été très utile et il faut remercier chaleureusement les bénévoles de Part'Ages.

Les deux animatrices-coordinatrices, Amélie Moulin et Lucie Walin ont su parfaitement s'adapter à ce nouvel environnement en situation atypique, et il faut aussi remercier Ophélie Vilard qui arrive au bout de son long stage dans la maison.

En vous souhaitant un beau mois du juin, si possible ensoleillé.

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





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





La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes





L'ACTUALITÉ de La Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

UNE ORGANISATION SUR MESURE!

CIAS

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 résidentslocataires 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 rendezvous.

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!











Moderna

50 à 54 ans

inclus

55 ans

et plus

Quelle que soit ma situation

Quelle que soit

ma situation

- · Centre de vaccination
- Mon lieu de soin
- Médecin traitant (généraliste ou spécialiste)
- Médecin du travail

- · Centre de vaccination
- Mon lieu de soin
- Pharmacie

- Mon lieu de soin
- Médecin traitant (généraliste ou spécialiste)
- Médecin du travail
- Pharmacie · Cabinet infirmier ou
- sage-femme A domicile

- Centre de vaccination
- · Mon lieu de soin
- · Médecin traitant (généraliste ou
- spécialiste) Médecin du travail
- Pharmacie

- Centre de vaccination · Mon lieu de soin



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!



La Longère a le plaisir de vous annoncer la **reprise des activités** à partir du **Mercredi 9 Juin.**

Ainsi vous pourrez vous présenter à nouveau afin d'effectuer vos activités en groupe, en intérieur ou extérieur.

Inscrivez vous dès maintenant pour participer aux activités de votre choix, au **02 90 02 36 36**.

Activités régulières

- Atelier Sophrologie
- Atelier théâtre d'improvisation
- Atelier Relaxation & Méditation
- Atelier Taï Chi

Cycles de prévention santé

- Ateliers Mémoire Remue-Méninges
- Cycle nutrition (en audioconférence)

Nouveauté!

- Cycle «Bouger plus, bouger mieux pour protéger son dos»
- Cycle «Coup de pédale en douceur»
- Balade sophrologique





Nous avons hâte de vous revoir!

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR OU EN PRÉSENTIEL!

Sur inscription, La Longère du CIAS vous propose

de nouvelles activités en plein air et en présentiel à **partir du 9 juin**.

Balades sophrologiques, séances de sport adapté ou encore théatre, Taï Chi reprennent en présentiel à La Longère!

(nombre de places limités dans le respect des gestes barrières).

Vous participez à l'une de nos activités en groupe ou 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 pérénnité 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



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

PROGRAMME 2021

Vendredi 25 juin 2021 de 14h30 à 16h30

« Les relations avec les professionnels : Trouver sa place, trouver un équilibre. »

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



LA LONGÈRE VOUS PROPOSE UN CONCOURS PHOTO!



à lalongere@cias-ouest-rennes.fr

et faites la couverture du prochain programme!



COMMENT ENVOYER VOS PHOTOS?

Si vous avez pris vos photos avec votre smartphone:

- Dans votre galerie photo, sélectionner votre photo en restant appuyé dessus quelque secondes.
- Cliquez sur «Partager», par mail.



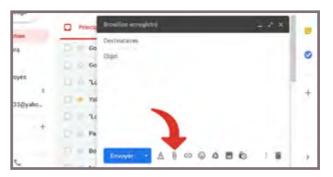
Rentrez l'adresse mail de la longère puis cliquez sur «Envoyer».

C'est fait!



Si vous avez pris vos photos avec votre appareil photo:

- Charger vos photos sur votre ordianteur.
- Ouvrer votre boite mail pour écrire un nouveau mail.
- Ajouter une pièce jointe (sélectionner votre photo dans vos dossiers)
- Rentrez l'adresse mail de la longère puis cliquez sur «Envoyer».



PROJET SOLIDAIRE

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

RETOUR!

BALADE SOPHROLOGIÉ

Avec Patricia Boutin, sophrologue diplomée

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



CYCLE « COUP **DE PÉDALE EN DOUCEUR** »

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

les mercredis de 13h30 à 15h30 (Départ de La Longère du CIAS)



ATELIER TAÏ CHI

avec Florian GILLARD

les mardis de 10h à 12h (à La Longère du CIAS)

(à La Longère du CIAS)



ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin, sophrologue diplomée

les vendredis de 14h30 à 15h30





ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET, enseignante certifiée en yoga

les vendredis de 10h30 à 11h30

ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET + :

- adhérents et non-adhérents GRATUIT -
- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -



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

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 Pédicurie-Podologie, Ergothérapie et Masso-Kinésithérapie de Rennes).

PART'ÂGES

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



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)



CYCLE «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



Lundi 31 mai

10H00 - 11H15

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT en audio conférence

Mardi 1er juin

10H00 - 11H30



CYCLE "BOUGER PLUS **BOUGER MIEUX"**

avec Sport pour tous au boulodrome de Mordelles

Mercredi 2 juin

10H30 - 11H30



BALADE SOPHROLOGIÈ

avec Patricia BOUTIN départ de la La Longère du CIAS

13H30 - 15H30



CYCLE "COUP DE PÉDALE EN DOUCEUR "

avec Sébastien HIS

Jeudi 3 juin

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

«Le magnésium dans l'assiette» avec Brigitte MOREL en audio conférence

Vendredi 4 juin

10H30 - 11H30



ATELIER RELAXATION **MÉDITATION**

avec Nelly GAYET en audio conférence

14H30 - 15H30



ATELIER SOPHROLOGIÉ

avec Patricia BOUTIN en audio conférence

Mardi 8 juin

10H00 - 11H30 🚯



CYCLE "BOUGER PLUS BOUGER MIEUX"

avec Sport pour tous au boulodrome de Mordelles

Mercredi 9 juin

10H00 - 11H30



avec Marie PARENT à La Longère

10H30 - 11H30



BALADE SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN départ de la La Longère du CIAS

Jeudi 10 juin

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

«Apprenez à associer les bons aliments pour faire le plein d'énergie »

> avec Brigitte MOREL En audio-conférence

Vendredi 11 juin

10H30 - 11H30



avec Nelly GAYET à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30



ATELIER SOPHROLOGIÉ

avec Patricia BOUTIN à La Longère du CIAS

Mardi 15 juin

10H00 - 11H30



CYCLE "BOUGER PLUS BOUGER MIEUX"

avec Sport pour tous au boulodrome de Mordelles

10H00 - 12H00



ATELIER TAÏ CHI

avec Florian GILLARD à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT à La Longère du CIAS

Mercredi 16 iuin

10H00 - 11H30



avec Marie PARENT à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30



BALADE SOPHROLOGIÉ avec Patricia BOUTIN

départ de la La Longère du CIAS

p.14

L'AGENDAde La Longère

L'AGENDAde La Longère

Mercredi 16 juin

13H30 - 15H30



avec Sébastien HIS

Jeudi 17 juin

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE **REMUE-MÉNINGES**

avec Claire ORIOT à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

« Savoir cuisiner les restes »

avec Brigitte MOREL En audio-conférence

Vendredi 18 juin

10H30 - 11H30



avec Nelly GAYET à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIÉ

avec Patricia BOUTIN à La Longère du CIAS

Mardi 22 juin

10H00 - 11H30



BOUGER MIEUX" avec Sport pour tous au boulodrome de Mordelles

Mardi 22 juin

10H00 - 12H00

ATELIER TAÏ CHI

avec Florian GILLARD à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT à La Longère du CIAS

Mercredi 23 juin

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

BALADE SOPHROLOGIÉ

avec Patricia BOUTIN départ de la La Longère du CIAS

13H30 - 15H30

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

avec Sébastien HIS

Jeudi 24 juin

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

CYCLE ATELIER NUTRITION

« Alimentation et hypertension artérielle »

avec Brigitte MOREL En audio-conférence

Vendredi 25 juin

10H30 - 11H30

ATELIER RELAXATION & **MÉDITATION**

avec Nelly GAYET à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN à La Longère du CIAS

Lundi 28 juin

13H30 - 15H30

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

avec Sébastien HIS

Mardi 29 juin

10H00 - 11H30



avec Sport pour tous au boulodrome de Mordelles

10H00 - 12H00

ATELIER TAÏ CHI

avec Florian GILLARD à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT à La Longère du CIAS

Mercredi 30 juin

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

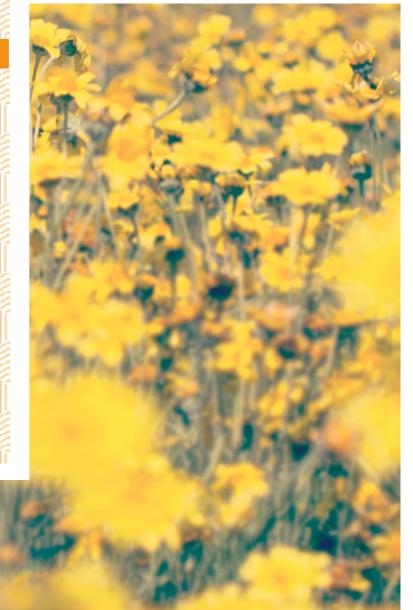
BALADE SOPHROLOGIÉ

avec Patricia BOUTIN départ de la La Longère du CIAS

13H30 - 15H30

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

avec Sébastien HIS



p.16

PROJET SOLIDAIRE

PART'ÂGES

BRAVO ET MERCI À TOUS POUR VOTRE CONTRIBUTION!

La Longère remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué au projet Origami for life.

De nombreux pliages en papiers de couleurs aussi originales que différentes nous sont parvenus.

Ces origamis contribueront à construire une oeuvre d'art exposée au Palais de Tokyo à Paris.

Cette initiative du Palais de Tokyo, de la Fondation ENGIE et de l'artiste et designer belge Charles Kaisin pour créer une installation artistique immersive et solidaire est mise en place pour récolter des fonds au profit du Samu Social de Paris.



Charles Kaisin accrochant les origamis reçus.



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 demeure essentielle au soutien du bien vieillir et à la lutte contre l'isolement des personnes âgées.



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.



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

► PROCHES

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

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



► 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
Corriço

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

RENSEIGNEMENTS

Tél. 02 23 41 28 00

mail: <u>aidesociale@cias-ouest-rennes.fr</u>

site internet:

www.cias-ouest-rennes.fr/ pole-solidarite-emploi/aidesociale/ 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 sanitaires.

Conserver notre relation privilégiée afin de rester à vos côtés et vous faire sentir moins seuls reste notre priorité.



À L'OUEST DE RENNES

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 DAS

(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....

0

MERCREDI 14h00 / 17h30

0

JEUDI 14h00 / 17h30

VENDREDI 10h30 / 12h30

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!



14 Longère 02 90 02 36 36







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...

- **2** 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.



