

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP



PROGRAMME

ESTIVAL



Juillet // Août

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

www.cias-ouest-rennes.fr

ÉDITO

Juillet et Août : plein air, détente et...prudence !

Nous vous souhaitons de profiter au mieux de ce temps propice au repos et aux activités de plein air.

Nous souhaitons pouvoir reprendre aussi dès que possible les activités de La Longère à la rentrée, mais en restant prudent au regard des possibles évolutions sanitaires.

Bel été à vous !

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



Pendant l'été l'équipe de la Longère vous accueille sur un rythme différent, avec des activités originales de bien-être et créatives, des propositions de sorties et/ou des moments de convivialité et fes tifs à partager.

Du 1er au 16 juillet & du 17 août au 3 septembre

*Réservation des ateliers pour l'été à La Longère : attention **places limitées** pour certaines activités
Renseignements & inscriptions au 02 90 02 36 36*



L'ACTUALITÉ

- P. 4 Canicule
- p.4 Départ Ophélie
- P.5 Zoom sur...

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS


- P. 9 Activités estivales
- P. 11 Activités régulières

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- P. 13 L'Agenda

SOMMAIRE



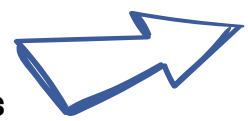
 Ce pictogramme vous informe que l'activité est réservée aux adhérents de La Longère



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !



La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes



QUAND VIENT L'ÉTÉ...

Les premiers rayons de soleil sont apparus dans notre ciel breton. Il nous dore la peau et réchauffe les cœurs. L'équipe de La Longère vous souhaite un bel été !

La fermeture estivale de La Longère se fera du 17 Juillet au 15 Août.

La première quinzaine de Juillet et la dernière quinzaine d'Août, nous vous proposons de découvrir certaines de nos activités et intervenants.

 **CANICULE, FORTES CHALEURS**
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

VIGILANCE FORTE CHALEUR

Les personnes âgées **de plus de 65 ans ou en situation de handicap** peuvent **s'inscrire sur le registre en mairie.**

Ce dispositif national permet lors de fortes chaleurs d'être contacté et **de recevoir conseils et assistance si besoin.**

Contactez La Longère du CIAS pour plus de renseignement **au 02 90 02 36 36**



DÉPART D'OPHÉLIE...

Un service civique, un CDD et un stage ...

Et 3 années plus tard, Ophélie s'en va vers de nouveaux horizons !

Pendant cette période, elle a su incarner les valeurs de La Longère par son professionnalisme, son efficacité, son écoute et sa bienveillance.

Nous ne serons pas les seules à la regretter, Ophélie a su nouer d'excellentes relations avec les usagers et les bénévoles de la Longère.

L'équipe de La Longère lui souhaite l'épanouissement et la réussite dans son parcours professionnel.

ZOOM SUR..

LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

ROAZHON
MOBILITY
déVELOPpeur de mobilités actives



Le 30 Juin a été la date de la dernière séance du cycle de vélo à assistance électrique.

Au cours de ce cycle, les participants ont pu être initiés à la conduite d'un vélo à assistance électrique.

Moins fatigant et plus rapide, ce moyen de locomotion est surtout écologique.

Ces séances ont pu également être l'opportunité de renouer avec l'activité physique tout en découvrant les environs de Mordelles, du Rheu, de Chavagne et l'Hermitage.

La Longère et les participants remercient chaleureusement Roazhon Mobility et, plus particulièrement, Jérôme, formateur au vélo à assistance électrique, pour cette belle découverte ! Nous remercions également André Girot, bénévole Part'Âges, ayant activement contribué au projet et à l'encadrement de cette activité dans la joie et la bonne humeur.

PRÉVENTION SANTÉ



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOIETS LE JOUR

DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES

MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

Ministère des Solidarités et de la Santé
Ministère de la Santé
Ministère de l'Énergie



ATTENTION RISQUE DE CANICULE CET ÉTÉ ! VOICI QUELQUES INFOS....

**N'attendez pas
les premiers effets
des fortes chaleurs.**



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

**EN CAS DE MALAISE,
APPELZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr - #canicule



LA **PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE**
D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h
depuis un poste fixe



@MinSolSanté



Ministère de l'Énergie
et de la Mer



ACTIVITÉS EN PLEIN AIR OU EN PRÉSENTIEL !

Sur inscription, La Longère vous propose à nouveau ses activités. Balades sophrologiques, méditation relaxation adaptés ou encore de la marche plaisir vous sont proposés en groupe

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 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...).



MARDI 17 AOÛT - RÉOUVERTURE DE LA LONGÈRE

Pendant la période estivale

La Longère sera fermée
 → du vendredi 16 juillet
 au lundi 16 août inclus



Causerie du Jeudi 2 Septembre



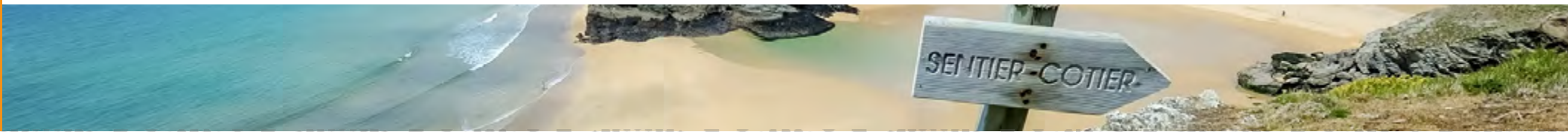
La Longère vous convie le Jeudi 2 septembre à 15h00 pour la Causerie de la Rentrée.

Cette causerie particulière sera l'occasion pour Amélie et Lucie, animatrices coordinatrices, de se présenter à vous.

Il sera également présenté les différentes activités pour cette rentrée.

Des nouveautés sont à venir !

Le Jeudi 2 Septembre, à La Longère à Mordelles, vous pourrez vous inscrire aux activités de votre choix.



DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS CET ÉTÉ...

Ces activités seront proposées durant la deuxième quinzaine d'août.

Les places sont limitées, inscrivez-vous auprès de La Longère au 02 99 02 39 36
ou par mail à laalongere@cias-ouest-rennes.fr



MARCHE PLAISIR

Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres proposée à Mordelles, à sa mesure, pour la nature, le plaisir, la santé.

Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Durée : 3/4h à 1h - Départ : à La Longère du CIAS.

Prévoir des chaussures adaptées.

Les jeudis 1er, 8 & 15 juillet et les vendredis 2, 9 & 16 juillet, et 3 septembre, de 10h à 11h



ATELIER & SESSION DÉCOUVERTE MÉDITATION-RELAXATION

Initiez vous à la détente et la relaxation profonde, relâchez les tensions à l'occasion d'une rencontre avec Nelly, enseignante certifiée en yoga.

Atelier : de 10h30 à 1h30 les vendredis 2, 9 & 16 juillet, et vendredi 3 septembre.

Session découverte : 2 séances de 10h30 à 12h30 pour découvrir les bienfaits de la pratique. Les vendredis 20 & 27 août.



SORTIE AUX JARDINS ROCAMBOLE

La Longère et les bénévoles de l'association Part'Âges vous invitent à venir découvrir le monde végétal et merveilleux des Jardins Rocambole. Pour bien commencer l'aventure, un repas au restaurant est prévu le midi en compagnie des bénévoles accompagnateurs.

Départ de La Longère à 11h. 12€ (tarif comprenant l'accompagnement, le transport et le repas du midi à partir d'un menu choisi - les mets ou les boissons supplémentaires seront à votre charge), - places limitées - sur inscription



LES ESTIVALES DE LA SOPHROLOGIE

avec Patricia Boutin, sophrologue diplômée



SOPHRO - GYM DOUCE

Bouger dans le respect de son schéma corporel en suivant un protocole adapté et agrémenté de pauses sophro. Prévoir une bouteille d'eau. Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

SOPHROLOGIE ET MEMOIRE

La vivacité d'esprit peut se développer à tout âge. Entraîner sa mémoire permet de la conserver. Alors jouons à mémoriser et rassurons-nous sur nos capacités cognitives !!! Le tout dans la joie et la bonne humeur !! Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.



SOPHROLOGIE RÉCRÉATIVE

2 heures pour découvrir les pratiques ludiques de la sophrologie : se détendre en s'amusant. Rires et sourires seront au RV ! Une pause conviviale est prévue entre les 2 heures.

BALADE SOPHRO-CULTURELLE

Découvrir MORDELLES et son histoire en pleine conscience ! Chacun de nos pas nous amènera à «pauser» un nouveau regard sur MORDELLES, Jean éveillera notre curiosité tandis que Patricia dynamisera nos sens et activera notre réflexion, qu'émergera-t-il de cette expérience ? Venez-y voir

Gratuit sur inscription - Venez avec une tenue souple
Renseignement et inscription auprès de La Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

L'AGENDA de La Longère

PLACE TOULOUSE LAUTREC - MORDELLES

JUILLET | AOÛT | 2021



Jeudi 1er juillet



10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS



10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT
Salle Centre Administratif Le Rheu

Vendredi 2 juillet



10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS



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



Mercredi 7 juillet

10H30 - 11H30

BALADE SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
départ de la La Longère du CIAS



Jeudi 8 juillet



10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS



Vendredi 9 juillet



10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS



10H30 - 11H30

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30 - 16H30

SOPHRO - GYM DOUCE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Jeudi 15 juillet



10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS



Vendredi 16 juillet



10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés
à La Longère du CIAS



14H30 - 16H30

SOPHROLOGIE MÉMOIRE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Pendant la période estivale

La Longère sera fermée

➔ **du samedi 17 juillet
au lundi 16 août inclus**

Vendredi 20 août

10H30 - 12H30

**SESSION DÉCOUVERTE
RELAXATION & MÉDITATION**avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**SOPHROLOGIE RÉCRÉATIVE**avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Vendredi 27 août

10H30 - 12H30

**SESSION DÉCOUVERTE
RELAXATION & MÉDITATION**avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**BALADE
SOPHRO-CULTURELLE**avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mercredi 1er septembre

11H00 - 18H00

**SORTIE AUX JARDINS
ROCAMBOLE**avec les bénévoles de Part'Agès
Départ de la Longère du CIAS

Jeudi 2 septembre

15H00 - 17H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"RENTÉE DE LA LONGÈRE"**avec les animatrices coordinatrices
à La Longère du CIAS

Vendredi 3 septembre



10H00 - 11H00

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

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

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.

Sur rendez-vous
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 : CDAS, CPAM, UDAF, La Plume, Mission Locale, Sortir, Korrigo, CLIC...

Sur rendez-vous
CIAS
Place Toulouse-Lautrec
35310 MORDELLES
tél. 02 23 41 28 00



Aides

► CULTURE / LOISIRS



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

Renseignements
Tél. 02 23 41 28 00

Permanences auprès du service Aide sociale du CIAS, qui traite la demande pour l'obtention de la Carte SORTIR !

► GRATUITÉ TRANSPORTS



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

Renseignements
Tél. 02 23 41 28 00

Permanences au CIAS du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00.

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
www.monalisa-asso.fr

CDAS
(assistantes sociales)
Les mardis et jeudis,
de 9h00 à 12h00
sur RDV
au 02 99 27 76 41

UDAF
Sur Rendez-vous
au 02 23 48 25 67 ou
25 55

CPAM
Sur Rendez-vous
au 3646

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

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 sanitaires.

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



contact

02 90 02 36 36



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 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€, B : 60€, C : 67€ , D: 77€

Habitants hors communes CIAS

tarif A : 61€, B : 72€, C : 79€, 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.

La réservation est conseillée pour toutes les activités et les animations proposées.

INFOS PRATIQUES

NOUS CONTACTER,
VOUS RENSEIGNER,
VOUS INSCRIRE...

 **02 90 02 36 36**

 **lalongere@cias-ouest-rennes.fr**

 **www.cias-ouest-rennes.fr/**

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

 **La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes**

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

Le déplacement des personnes qui ne disposent pas d'un moyen de locomotion peut être assuré par les bénévoles de Part'Âges, qui se feront un plaisir de vous accompagner et de vous faciliter l'accès aux activités.

