

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

# LA LONGÈRE



# PROGRAMME

AIDANTS FAMILIAUX  
& SÉNIORS ISOLÉS

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

PRÉVENTION SANTÉ  
DANS LES COMMUNES DU CIAS

CAFÉ CAMPAGNE  
PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

// Septembre //

# 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

✉ [laongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:laongere@cias-ouest-rennes.fr)

# ÉDITO

La reprise  
 Septembre verra une reprise aussi importante que possible des activités de La Longère du CIAS, avec le maximum possible de présentiel, mais avec toutes les précautions nécessaires en tenant compte de l'évolution de la crise sanitaire.

Quelques activités devront continuer à se dérouler en distanciel.  
 Une Causerie de rentrée est prévue le 2 septembre pour préciser les choses.

Prudence et reprise du lien social si nécessaire à tous seront donc les impératifs de cette rentrée.

**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 Activités

### LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

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

- P. 7 Soutien aux Aidants
- P. 8 Activités spécifiques

### LES ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ DE LA LONGÈRE

*Activités ouvertes à tous sur inscription*

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

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- P. 10 L'agenda



P. 7

P. 9

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

En raison de la situation sanitaire les **activités en présentiel** sont accessibles **avec le pass sanitaire**, sans limite de personnes.  
 Cependant des activités en audioconférence continueront à être proposées à ses usagers.  
 Inscrivez vous dès maintenant pour participer aux activités de votre choix, au **02 90 02 36 36**.



## 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

Suite aux nouvelles mesures gouvernementales, La Longère du CIAS doit mettre en œuvre l'obligation vaccinale et le pass sanitaire en suivant les échéances suivantes :

#### POUR LES USAGERS DE LA LONGÈRE LORS DES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR ET EN INTÉRIEUR :

- **A partir du 31/08/21 inclus**, nous allons demander le pass sanitaire en refusant l'accès aux activités aux personnes n'en disposant pas.

Le Pass sanitaire désigne un certificat de vaccination justifiant d'un schéma de vaccination complet ou un certificat de rétablissement ou le résultat d'un examen de dépistage virologique négatif de moins de 72h.

**pass COVID-19  
sanitaire**

Par ailleurs, nous continuerons à faire appliquer les gestes barrières lors de toutes les activités.



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

#### LES AGENTS, LES INTERVENANTS ET LES BÉNÉVOLES :

- **Jusqu'au 14/09/21 inclus** : les personnes doivent à défaut d'être vaccinées, présenter a minima un justificatif de résultat négatif d'un examen de dépistage virologique de moins de 72h.
- **Du 15/09 au 15/10/21 inclus** : une tolérance est appliquée pour les agents et les personnes ayant un schéma vaccinal partiel et qui peuvent présenter un justificatif de résultat négatif de moins de 72 heures.
- **A compter du 16/10/21**, schéma vaccinal complet obligatoire.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour en échanger si besoin !



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

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?  
Venez échanger autour d'un café de votre expérience avec d'autres aidants.**

Le **Café des Aidants** est un lieu, un temps et un espace d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de son proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animées par une travailleuse social et une psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. A chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant.

L'objectif est de vous offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants au sein du café campagne de La Longère à Mordelles.

#### Prochaines dates de 14h30 à 16h30 :

- vendredi 17 septembre
- vendredi 15 octobre
- vendredi 3 décembre

## 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**



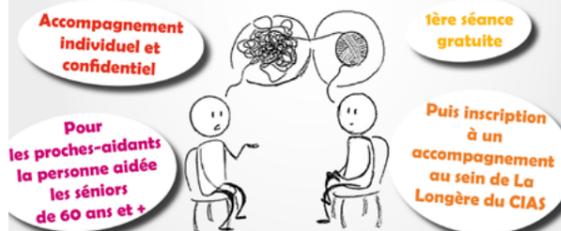
Sur RDV téléphonique  
Avec Céline ROUALDES, psychologue,  
Contactez La Longère 02 90 02 36 36

## 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



Sur RDV le vendredi après-midi  
Avec Céline Roualdès, Psychologue  
Contact auprès de La Longère du CIAS  
au 02 90 02 36 36

## CAUSERIE DU JEUDI 2 SEPTEMBRE



**La Longère vous convie  
Jeudi 2 septembre à 15h  
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 !



## PROJET ACCUEIL PAYSAN - 4 visites à la ferme



Aline Criaud, agricultrice à la ferme d'Acigné «Les genissons dans l'courtil !» et Constance Allain-Launay de l'association Accueil Paysan viendront le mardi 7 septembre à 10h à La Longère pour vous présenter un projet de visites à la ferme pour les personnes âgées et les couples aidants-aidés.

Si vous êtes intéressés vous pourrez vous inscrire pour visiter sur 4 demi-journée la ferme d'élevage de vaches laitières et pédagogique «Les genissons de l'courtil» en compagnie d'Aline.

L'idée est de faire un tour en extérieur pour voir les animaux dans les champs, bien sûr selon la météo et les possibilités de chacun ; d'aller à l'étable (accessible aux PMR) pour rencontrer poules, moutons, et vaches.

Ensuite, nous pouvons aller au chaud dans la maison, pour poursuivre des petits jeux autour de l'agriculture, à base de cartes ou cuisiner (crêpes, gâteaux...) avec le lait et les œufs de la ferme, l'idée étant de finir par un goûter de teurgoule maison (plus ce qui a été cuisiné bien sûr !).



Réunion d'information  
mardi 7 septembre à 10h à La Longère du CIAS

## SORTIE - «ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE...»

L'équipe Longère et les bénévoles de Part'Âges vous proposent des sorties culturelles en petit groupe (entre 9 à 12 personnes). Un petit coup de pouce pour sortir de chez vous et nouer de nouveaux liens.

Une sortie pour s'évader et se cultiver...

SORTIE AU JARDIN  
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.

**Mercredi 1er septembre, Départ à  
11h de La Longère - Retour 18h**

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 au 02 90 02 36 36

SORTIE À L'ÉCOMUSÉE DE LA  
BINTINAIS ET À LA FERME DE  
BEAUMONT

L'écomusée du pays Rennais est aujourd'hui l'un des écomusées les plus importants en France, tant par sa dimension que par l'originalité de ses collections et missions. Située à la limite méridionale du territoire de la commune de Rennes, la Bintinais est un véritable lieu de mémoire du territoire.

Sortie à l'écomusé et repas au restaurant le midi à la ferme de Beaumont.

**Jeudi 30 Septembre, départ à 11h00  
de La Longère - retour à 18h00**

## CAFÉ PHILO



La Longère du CIAS, le centre culturel AGORA et l'école Le Clos Joury de Le Rheu, Marion Rouxin (chanteuse) et Sofia Rostagno (philosophe) collaborent ensemble à la création d'un spectacle tout public. Ce projet mêle plusieurs générations autour d'une réflexion autour des thématiques du genre. Qu'est ce qu'être une fille, un garçon ? Qu'est ce qui nous différencie et nous rapproche ?

**Dans ce cadre La Longère organise des café philo** (animé par Marion Rouxin et Sofia Rostagno) et vous invite à échanger, réfléchir et se rencontrer autour de la thématique du genre **de 14h à 16h** au Café Campagne de La Longère :

- **Mardi 5 Octobre 2021**
- **Mardi 16 Novembre 2021**
- **Mardi 14 Décembre 2021**
- **Mardi 18 Janvier 2022**

Si vous souhaitez participer ou avoir des informations, contactez La Longère au 02 90 02 36

## LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES POUR LES ADHÉRENTS DE LA LONGÈRE :

- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -

Places limitées - sur inscription

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



## ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET + :

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

- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -

RETOUR !

### SORTIE « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE »



Mercredi 1er septembre  
&  
Jeudi 30 septembre  
de 11h à 18h



### APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ



1 fois par mois  
de 14h30 à 17h



### CAUSERIE DE LA RENTÉE

Animée par  
les animatrices-coordinatrices  
de La Longère du CIAS

jeudi 2 septembre  
de 15h à 17h  
(à La Longère du CIAS)



### CAUSERIE ACCUEIL PAYSAN

Animée par  
les animatrices-coordinatrices  
de La Longère du CIAS

Mardi 7 septembre  
de 10h à 11h30  
(à La Longère du CIAS)

RETOUR !

### RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE



Animé par Jean Carret et  
Catherine Rosebruch,  
bénévoles de Part'Age

les mardis  
de 14h30 à 17h  
(à La Longère du CIAS)



RETOUR !

### ATELIER SOPHROLOGIE



Avec Patricia Boutin,  
sophrologue diplômée

les vendredis  
de 14h30 à 15h30  
(à La Longère du CIAS)



### MARCHE PLAISIR

Avec les bénévoles PART'AGES

jeudis et vendredis  
de 10h à 11h  
(en fonction des groupes)

RETOUR !

### ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION



Avec la Compagnie La Morsure

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



RETOUR !

### ATELIER RELAXATION & MÉDITATION



Avec Nelly GAYET,  
enseignante certifiée en yoga

les vendredis  
de 10h30 à 11h30

RETOUR !

### ATELIER TAÏ CHI



avec Florian GILLARD

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



### CYCLE ATELIERS MÉMOIRE «REMUE-MÉNINGES»

Animé par Claire Oriot,  
animatrice sociale en gérontologie

lundis 27 et mardi 28  
septembre  
de 10h à 12h

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

Pour les **activités en présentiel**, le Pass Sanitaire est obligatoire.

**pass** COVID-19  
**sanitaire**

Pour les **activités 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

### Mercredi 1er septembre

11H00 - 18H00

#### SORTIE AUX JARDINS ROCAMBOLE

avec les bénévoles de Part'Agés  
Départ de la Longère du CIAS



### Jeudi 2 septembre

10H00 - 11H00

#### MARCHE PLAISIR

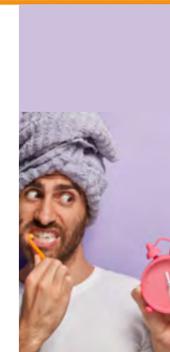
avec les bénévoles Part'Agés  
Départ de la Longère du CIAS



15H00 - 17H00

#### CAUSERIE DU JEUDI "RENTRÉE DE LA LONGÈRE"

avec les animatrices  
coordinatrices  
à La Longère du CIAS



### Vendredi 3 septembre

10H00 - 11H00

#### MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés  
Départ de la Longère du CIAS



10H30 - 11H30

#### ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

avec Nelly GAYET  
en audio conférence



14H30 - 15H30

#### ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN  
à La Longère du CIAS



### Mardi 7 septembre

10H00 - 11H30

#### CAUSERIE "ACCUEIL PAYSAN"

avec Aline Criaud  
à La Longère du CIAS



10H30 - 11H30

#### ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS



### Jeudi 9 septembre

10H00 - 11H00

#### MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés  
Départ de la Longère du CIAS



### Vendredi 10 septembre

10H00 - 11H00

#### MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Agés  
Départ de la Longère du CIAS



10H30 - 11H30

#### ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

avec Nelly GAYET  
en audio conférence



14H30 - 15H30

#### ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN  
à La Longère du CIAS



## Mardi 14 septembre

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

## GÉNÉALOGIE

à La Longère du CIAS



## Mercredi 15 septembre

10H00 - 11H30

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 16 septembre

10H00 - 11H00

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

## Vendredi 17 septembre

10H00 - 11H00

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

## ATELIER RELAXATION &amp; MÉDITATION

avec Nelly GAYET  
en audio conférence

14H30 - 15H30

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 17 septembre

14H30 - 16H30

## "CAFÉ DES AIDANTS"

Avec Céline ROUALDES  
à La Longère du CIASCafé des  
aidants\*

## Mardi 21 septembre

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

## GÉNÉALOGIE

à La Longère du CIAS



## Mercredi 22 septembre

14H30 17H00

## APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Bernadette POLET  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 23 septembre

10H00 - 11H00

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

## Vendredi 24 septembre

10H00 - 11H00

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

## ATELIER RELAXATION &amp; MÉDITATION

avec Nelly GAYET  
en audio conférence

## Vendredi 24 septembre

14H30 - 15H30

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN  
à La Longère du CIAS

## Lundi 27 septembre

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE  
REMUE-MÉNINGESavec Claire ORIOT  
salle des Bruyères à LE RHEU

## Mardi 28 septembre

10H30 - 11H30

## ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE  
REMUE-MÉNINGESavec Claire ORIOT  
à La Longère du CIAS

11H00 - 12H00

BILAN "BOUGER PLUS  
BOUGER MIEUX"avec Sport pour tous  
à La Longère du CIAS

14H30 - 15H30

BILAN "L'ÉQUILIBRE,  
C'EST LE PIED"avec Sport pour tous  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 29 septembre

10H00 - 11H30

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 30 septembre

10H00 - 11H00

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

11H00 - 18H00

SORTIE ÉCOMUSÉE  
ET REPAS FERME  
DE BEAUMONTavec les bénévoles de Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

## Vendredi 1er octobre

10H00 - 11H00

## MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Âgés  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

## ATELIER RELAXATION &amp; MÉDITATION

avec Nelly GAYET  
en audio conférence

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 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 NOROÏT**

### ► 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

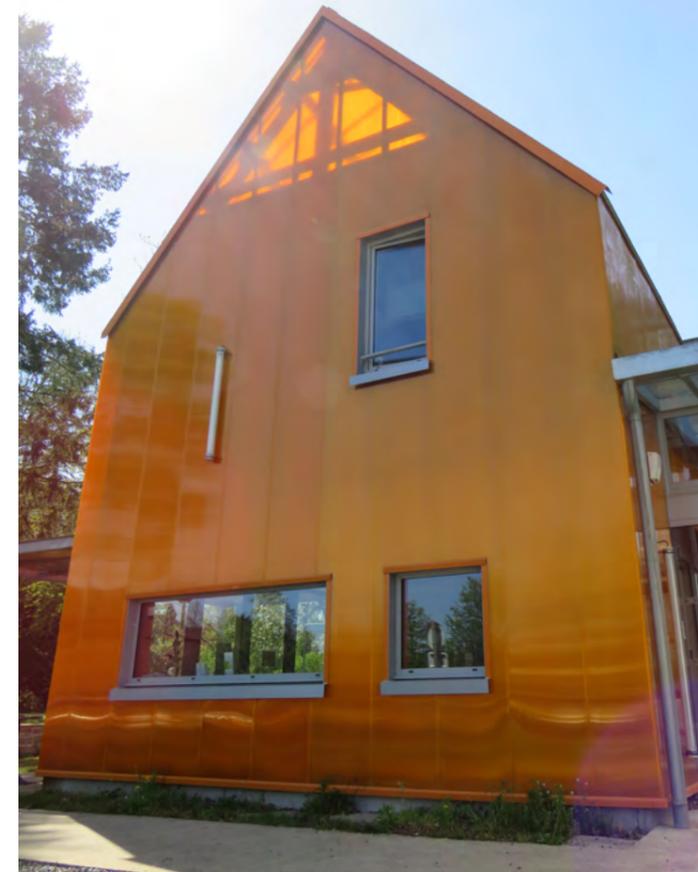
mail : [aidesociale@cias-ouest-rennes.fr](mailto:aidesociale@cias-ouest-rennes.fr)

site internet:  
[www.cias-ouest-rennes.fr/pole-solidarite-emploi/aide-sociale/](http://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 sanitaires. 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](http://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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredi  
du mois  
de 10h00 à 12h00,  
sans RDV  
Infos au 02 23 41 28 00

## le café campagne

**ACTUELLEMENT FERMÉ AU PUBLIC....**

**MERCREDI**  
14h00 / 17h30

**JEUDI**  
14h00 / 17h30

**VENDREDI**  
10h30 / 12h30  
14h00 / 17h30

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





# 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](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)