

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

// Octobre //

# 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

La rentrée se passe, heureusement, dans des conditions moins difficiles que les périodes précédentes, même s'il faut rester encore très vigilants et conserver les précautions, y compris - tant que ce sera imposé - le pass sanitaire, la vaccination étant le meilleur moyen pour conforter les résultats acquis.

Les activités reprennent progressivement et nous allons pouvoir revenir le plus vite possible à un fonctionnement normal, avec l'aide de nos deux coordinatrices et des bénévoles.

Le besoin de lien social est plus fort que jamais après ces périodes contraintes que nous avons eu à subir.

Très bon mois d'octobre à tous !

**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 Zoom sur..

### CRÉONS DU LIEN À LA LONGÈRE DU CIAS

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

- P. 8 Soutien aux Aidants
- p. 10 Sorties

### 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. 6

P. 10

 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**.  
Cependant des activités en audioconférence continueront à être proposées à leurs 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



## VOTRE VENUE À LA LONGÈRE

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.



**PART  
ÂGÉS**



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 à 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 !**

## ZOOM SUR...

### DÉCOUVERTE DE LA SONOTHÉRAPIE...

Avec Adeline Philippot, infirmière et praticienne en soins énergétiques et sonores



La relaxation sonore est un complément aux soins médicaux. L'utilisation des sons dans le cadre de la relaxation permet d'apporter un bien-être profond pendant la séance, mais aussi à long terme.

L'apaisement se trouve grâce à des instruments tels que les bols tibétains, bols thérapeutiques Peter Hess, bol de crystaln carillons koshi, bâtons de pluie, tubalophone, gong ou encore sensula.

Les sons sont représentés comme des ondes vibratoires qui entrent en résonance avec nos organes.

Ces ondes vibratoires viennent harmoniser profondément d'un point de vue physiologique et permet de rééquilibrer le corps physique, le mental et l'émotionnel. Le bol tibétain aurait même des vertues par son effet dynamisant et purifiant sur le corps.



La découverte se fait au travers d'un cycle de trois séances de 1h.  
Le vendredi matin de 10h à 11h pour le premier groupe et de 11h à 12h pour le deuxième groupe.

- Vendredi 12 Novembre
- Vendredi 19 Novembre
- Vendredi 3 Décembre

**Places limitées. Renseignements et inscriptions auprès de La Longère au 02 90 02 36 36**

## DOCUMENTAIRE DE VOYAGE...

### «SUR LES CHEMINS DE L'IRAN»

Durant sept mois, Danielle et Gilles ont parcouru plus de 20 000 km sur les routes du Fars, les pistes du Kurdistan, les sables du désert du Kevir et la poussière du Dasht-e-Lut.

De ce périple iranien, ils nous apportent un road-book enluminé des plus beaux paysages et un kaléidoscope des vestiges les plus fins de cette destination : les palais d'Ispahan, les jardins de Shiraz, les demeures de Kashan, le bazar millénaire de Tabriz, les toits-terrasses et les ruelles rosées de Yazd, la merveilleuse cité du désert (un de leurs coups de coeur).



Le peuple iranien ?

Un autre coup de coeur et non des moindres. Hommes et femmes parlent avec sincérité de leur vie, de leurs espoirs et de leurs rêves.

Vous allez découvrir le vrai visage de l'Iran, celui que les médias nous ont dissimulé trop longtemps.

*Durée : 86 min,  
Tarif unique : 5 euros.  
Rencontre, échange avec  
le réalisateur à l'issue de la projection.*

Salle l'Antichambre, l'AMOCAS à Mordelles,  
Vendredi 15 Octobre - 14h15.

## CAFÉ PHILO



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

## CAUSERIE - APICULTURE

Vous avez envie d'en apprendre plus sur les abeilles ?

Vous avez envie d'installer une ruche dans votre jardin ?

L'association mordellaise « Mel Gwenan Du » vous invite à découvrir le monde de l'apiculture et des abeilles. Ce moment d'échange sera l'occasion d'aborder le thème de la biodiversité et des actions que l'association propose pour la préserver.

La Longère du CIAS reçoit Jean-Pascal Perron de l'association « Mel Gwenan Du » pour partager sa passion pour l'apiculture.



**Mardi 19 Octobre à 15h,  
A La Longère du CIAS**

## RÉUNION D'INFORMATION

*Animée par Chrystèle Garel (stagiaire BPJEPS à la Longère)*



Réunion d'information le mercredi 13 OCTOBRE à 14H30 afin de vous présenter le projet.

## ATELIER D'ART FLORAL

Cet art aussi délicat qu'éphémère vous séduira afin d'apporter une touche personnelle à une décoration. « Et tout le monde a du talent »...

Dans l'art floral, les sens sont particulièrement stimulés avec les parfums et les couleurs des fleurs et feuillages ainsi que la variété de textures qu'offrent les végétaux. C'est très différent de nos quotidiens souvent éloignés de la nature. De plus en art floral, il n'y a pas de "fautes de goût", le résultat est toujours joli! Le plaisir de toucher le végétal et l'occasion de lâcher prise.

**Gratuit. Sur inscription. Places limitées à 8 personnes.**

**Renseignements et inscriptions à la Longère du CIAS au 02 90 02 36 36**

# CRÉONS DU LIEN à La Longère



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 sur votre expérience avec d'autres aidants.**

Le **Café des aidants** est un lieu, un temps et un espace d'information, destiné 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 sociale 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 16h :**

**Vendredi 15 octobre 2021 de 14h30 à 16h**  
« Comment éviter l'isolement social ? »

**Vendredi 3 décembre 2021 de 14h30 à 16h**  
« M'engager différemment dans l'accompagnement de mon proche »

## Soutien & écoute

### 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

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



Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes  
Pôle Gériatrie & Handicap - La Longère

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



# CRÉONS DU LIEN à La Longère

## 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 PLANÉTIARIUM ET GOUTER À LA CRÊPERIE À RENNES

Le planétarium de l'Espace des sciences vous emmène aux confins de l'Univers, dans un voyage fantastique vers l'infiniment grand. Dans ce lieu de découverte et de rêve, chaque séance est pilotée et commentée en direct par un médiateur qui adapte son discours au thème, au public et à l'actualité astronomique.

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 -

Vendredi 22 octobre,  
Départ à 13h30 de La Longère -  
Retour 17h

## PROJET ACCUEIL PAYSAN - 4 visites à la ferme



Aline Criaud, agricultrice à la ferme d'Acigné «Les genissons dans l'courtil !» vous accueille dans sa ferme pour visiter lors de demi-journées la ferme d'élevage de vaches laitières et pédagogique «Les genissons de l'courtil».

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 Personnes à Mobilité Réduite) 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.

#### Prochaines dates :

- jeudi 14 octobre
- lundi 8 novembre
- et jeudi 2 décembre.

*Transport et accompagnement par des bénévoles de Part'âge.*



Judi 14 octobre de 14h à 17h  
Départ de La Longère du CIAS

# 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



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

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

- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -



### SORTIE

#### « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE »

Vendredi 22 octobre  
de 13h30 à 17h



### APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

1 fois par mois  
de 14h30 à 17h



### CYCLE SÉNIORS'ORDI

Animé par Gaëlle Fresnel, média-  
trice multimedia de l'OPAR  
(Observatoire et Pôle d'Animation  
des Retraités Rennais).

jeudis 7, 14 et 21 octobre  
de 10h à 12h - débutant  
(à La Longère du CIAS)



### CYCLE SÉNIOR'S SMARTPHONE

Animé par Gaëlle Fresnel, média-  
trice multimedia de l'OPAR  
(Observatoire et Pôle d'Animation  
des Retraités Rennais).

jeudis 7, 14 et 21 octobre  
de 14h à 15h - débutant  
de 15h à 16h - intermédiaire  
(à La Longère du CIAS)



### 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)



### ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin,  
sophrologue diplômée

les mercredis  
de 10h30 à 11h30  
les vendredis  
de 14h30 à 16h30  
(à La Longère du CIAS)



### MARCHE PLAISIR

Avec les bénévoles PART'Âges

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



### ACCUEIL PAYSAN

Avec les bénévoles Part'Âges et  
Accueil paysan

Jeudi 14 octobre  
de 14h à 17h  
(Départ de La Longère du CIAS)



### ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec la Compagnie La Morsure

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



### ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET,  
enseignante certifiée en yoga

les vendredis  
de 10h30 à 11h30



### 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 4, 11 et 18 octobre  
et  
mardis 5, 12 et 19 octobre  
de 10h à 12h

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

### Vendredi 1er octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Âges  
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

15H30 - 16H30

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

### Lundi 4 octobre

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES**  
avec Claire ORIOT  
salle des Bruyères à LE RHEU

### Mardi 5 octobre

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES**  
avec Claire ORIOT  
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00

**ATELIER TAÏ-CHI**  
avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

**ATELIER TAÏ-CHI**  
avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

**CAFÉ PHILO - FILLES OU GARÇON -**  
avec Marion ROUXIN et Sofia ROSTAGNO  
à La Longère du CIAS

### Mercredi 6 octobre

10H30 - 11H30

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

14H00 - 16H00

**JEUX D'ÉCRITURE**  
avec Marie-Françoise PELLEN  
à l'Autre Leiu à LE RHEU

### Jeudi 7 octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

**CYCLE SÉNIORS'ORDI**  
Debutant  
avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

**CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE**  
Debutant - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

**CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE**  
Intermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

### Vendredi 8 octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Âges  
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

15H30 - 16H30

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

### Lundi 11 octobre

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES**  
avec Claire ORIOT  
salle des Bruyères à LE RHEU

### Mardi 12 octobre

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES**  
avec Claire ORIOT  
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00

**ATELIER TAÏ-CHI**  
avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

**ATELIER TAÏ-CHI**  
avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

**GÉNÉALOGIE**  
avec les bénévoles Part'Âges  
à La Longère du CIAS

### Mercredi 13 octobre

10H00 - 11H30

**THÉÂTRE D'IMPROVISATION**  
avec Marie PARENT  
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

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

## Mercredi 13 octobre

14H30 - 16H00

**RÉUNION D'INFORMATION  
ATELIERS ART FLORAL**avec Christèle GAREL  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 14 octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

**CYCLE SÉNIORS'ORDI**Debutant - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

14H00 - 17H00

**SORTIE À LA FERME**avec les bénévoles de Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

14H00 - 15H00

**CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE**Debutant - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

**CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE**Intermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 15 octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**  
avec les bénévoles Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

## Vendredi 15 octobre

10H30 - 11H30

**ATELIER RELAXATION &  
MÉDITATION**avec Nelly GAYET  
en audio conférence

14H30 - 15H30

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

14H30 - 16H30

**"CAFÉ DES AIDANTS"**avec Céline ROUALDES  
et Amélie MOULIN  
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

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

## Lundi 18 octobre

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE  
REMUE-MÉNINGES**avec Claire ORIOT  
salle des Bruyères à LE RHEU

## Mardi 19 octobre

10H00 - 12H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE  
REMUE-MÉNINGES**avec Claire ORIOT  
à La Longère du CIAS

10H15 - 11H00

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

## Mardi 19 octobre

11H15 - 12H00

**ATELIER TAÏ-CHI**avec Florian GILLARD  
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**CAUSERIE - APICULTURE**avec Mel Gwenan Du  
à La Longère du CIAS

## Mercredi 20 octobre

14H30 - 16H00

**ATELIER SOUTIEN INFORMATIQUE**avec Philippe AMIOT  
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

**JEUX DE SOCIÉTÉ**avec Bernadette POLET et René DOLIVET  
à La Longère du CIAS

## Jeudi 21 octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**avec les bénévoles Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

**CYCLE SÉNIORS'ORDI**Debutant - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

**CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE**Debutant - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

**CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE**Intermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL  
à La Longère du CIAS

## Vendredi 22 octobre

10H00 - 11H00

**MARCHE PLAISIR**avec les bénévoles Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

**ATELIER RELAXATION &  
MÉDITATION**avec Nelly GAYET  
en audio conférence

13H30 - 17H00

**SORTIE AU  
PLANÉTIARIUM**avec les bénévoles de Part'Âges  
Départ de la Longère du CIAS

14H30 - 15H30

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

15H30 - 16H30

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

La Longère sera fermée  
du 23 octobre  
au 1<sup>er</sup> novembre 2021  
inclus !

# les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS



## Soutien

### ► PROCHE

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

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

## RENSEIGNEMENTS

Tél. 02 23 41 28 00

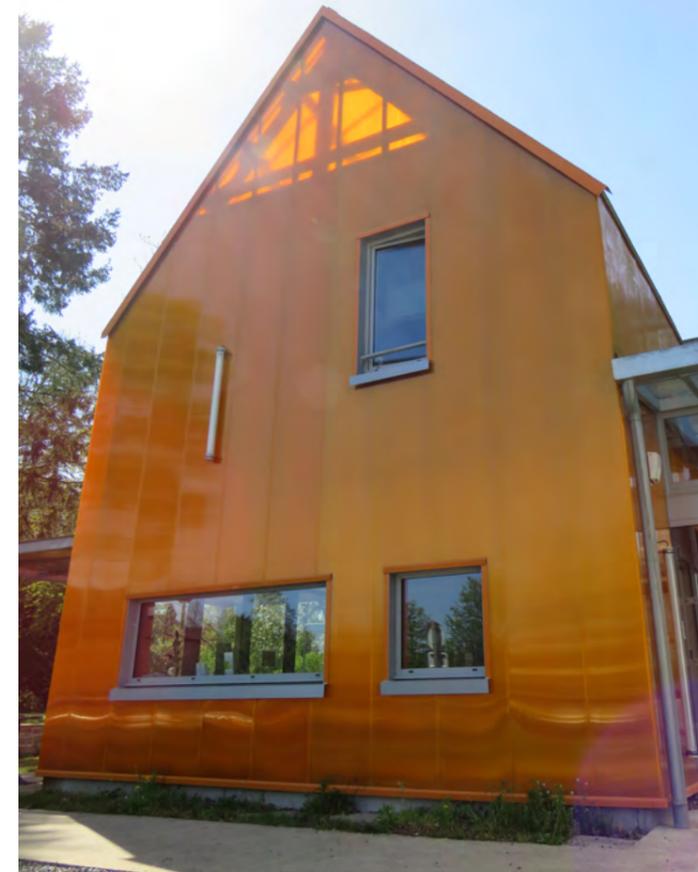
mail : [aidesociale@cias-ouest-rennes.fr](mailto:aidesociale@cias-ouest-rennes.fr)

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.

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 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)