

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME



PROCHES AIDANTS
& SÉNIORS ISOLÉS

LIEN SOCIAL

PRÉVENTION SANTÉ

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES
ET DANS LES COMMUNES DU CIAS

// Novembre - Décembre //

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

Le nombre et la diversité des activités proposées montrent bien que la reprise est réelle à La Longère, même si nous devons, bien sûr, rester prudents, appliquer les gestes barrières et les consignes relatives au pass sanitaire.

Nous ne savons d'ailleurs pas bien ce qu'il en sera en fin d'année et début 2022, la vaccination avec sa troisième dose, quand elle est préconisée, étant le meilleur atout pour que les choses aillent bien.

Du côté du CIAS, nous achevons une réflexion sur l'évolution de La Longère au cours des prochaines années, non pour en restreindre le champ d'action mais au contraire élargir un peu plus son apport à l'ensemble des sept communes du CIAS.

Nous ne manquerons pas de vous informer à ce sujet en début d'année 2022.

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



L'ACTUALITÉ de La Longère

SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

- P. 4 Organisation de La Longère
- P. 5 Zoom sur..
 - L'après-midi des aidants
 - Causerie du Jeudi 2 décembre
 - Sortie - Et si on y allait ensemble?
 - Sonothérapie
 - Café Philo
 - Causerie du Jeudi 9 décembre
 - Causerie du Jeudi 15 décembre
- p.9 Soutien aux Aidants

LES ACTIONS DE LA LONGÈRE

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

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- P. 12 L'agenda



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 mesures gouvernementales, La Longère du CIAS doit mettre en œuvre l'obligation vaccinale et le pass sanitaire :

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

- Depuis le 31 août 2021 inclus, nous demandons 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.



Certaines activités se déroulent en audioconférence depuis chez soi, sans obligation de pass sanitaire.

POUR LES AGENTS, LES INTERVENANTS ET LES BÉNÉVOLES :

- Depuis le 16 octobre 2021, le schéma vaccinal complet est obligatoire.



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

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



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

Zoom sur...

«L'après-midi des aidants»

Comment ne pas sacrifier sa santé au profit de l'autre ?
Aidants, prenez un moment pour vous !

Dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale, des intervenants de la Maison Mieux-être solidaire de Rennes seront présents à La Longère du CIAS le temps d'une après-midi entièrement dédiée aux proches-aidants.

Samedi 27 novembre
de 14h à 17h

Marie Chévé, réflexologue.

Marie vous fera découvrir qu'en prenant soin de nos pieds, nous prenons soin aussi de l'ensemble de nos tissus et organes.

Zina Bani, psychothérapeute systémique.

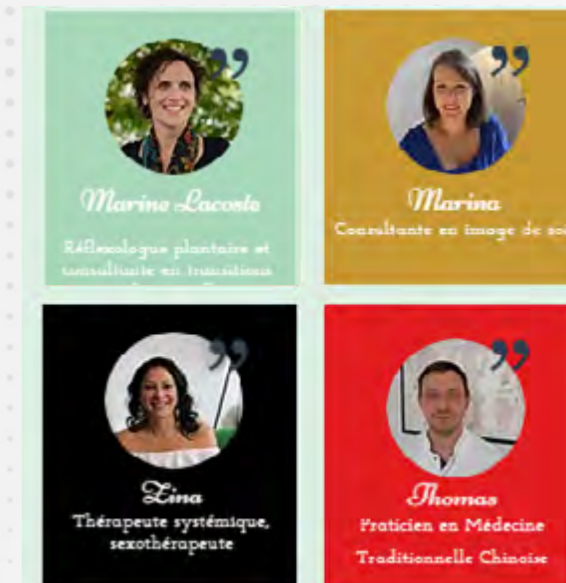
Zina vous proposera des ateliers sur les émotions et de petits rendez-vous individuels.

Thomas Leduc, spécialiste en médecine chinoise traditionnelle.

Il vous fera découvrir le Qi Cong, gymnastique traditionnelle axée sur la maîtrise du souffle et l'équilibre des énergies internes.

Marina Nguyen Dang, consultante en image.

Prendre soin de soi, c'est aussi harmoniser notre mieux-être intérieur avec l'extérieur. Prendre soin de soi, c'est savoir les tissus, les coupes, les couleurs qui conviennent à notre personne. S'occuper de l'extérieur agit aussi sur notre mieux-être intérieur.



Samedi 27 novembre de 14h à 17h à La Longère du CIAS à Mordelles.
Renseignements et inscriptions au 02 90 02 36 36.

CAUSERIE DU JEUDI

«PRENDRE SOIN DE SOI ET
ALLER DE L'AVANT ! »

Avec les récents événements, nos habitudes de vie comme notre rythme au quotidien ont été brutalement chamboulés. Après un temps de sidération, chacun a appris à accepter ces changements avec plus ou moins de facilité.

Aujourd'hui, nous avons retrouvé plus de liberté et les restrictions se font moins contraignantes, même si la situation reste fragile.

Pour autant, même si les avancées laissent entrevoir l'espoir d'un retour à la normale, nos modes de vie ont été durablement bousculés, et avec eux, notre état émotionnel reste souvent encore fragilisé.

Alors, comment continuer à s'aider à aller de l'avant en dépit des contraintes et des craintes ?

Causerie le jeudi 2 décembre de 14h à 16h à La Longère,
suivie d'un atelier en 4 séances les jeudis 9 & 16 décembre et 6 & 13 janvier).

Jeudi 2 décembre de 14h à 16h à La Longère.

Gratuit. Sur inscription. Places limitées à 14 personnes.

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

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, bols de cristal, 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 les cellules du corps d'un point de vue physiologique, et permettent de rééquilibrer le corps physique, le mental et l'émotionnel. Le bol tibétain aurait même des vertus par son effet dynamisant et purifiant sur le corps.

Vendredis 12 & 19 novembre, et 3 décembre,
Groupe 1 : de 10h à 11h, Groupe 2 : de 11h à 12h

SORTIE - ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE ?

SORTIE AU CINÉMA à La Bobine à Bréal-sous-Montfort

L'équipe de La Longère et les bénévoles de l'association Part'Âges vous proposent une sortie au cinéma La Bobine de Bréal-sous-Montfort.

Jeudi 25 novembre

Départ de La Longère à 12h00

pour un repas au restaurant Le Pommeret suivi de la séance de cinéma.



LA BOÎTE À IDÉES - Pour des sorties pour vous et par vous !

La boîte à idée de La Longère est une invitation à participer à l'organisation des sorties.

Vous avez envie de faire découvrir un lieu que vous affectionnez particulièrement à d'autres personnes ?

Vous connaissez des coins sympas ou un restaurant qui vaut le détour ?

Faites-le nous savoir !



**Faites nous parvenir vos idées de sortie par mail ou par téléphone,
ou auprès de Lucie ou Amélie lors de votre venue à la Longère du CIAS**



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 cafés philo (animés 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 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

CRÉONS DU LIEN à La Longère

A noter dans vos agendas...

CAUSERIE - CINÉ DÉBAT

«NI LES FEMMES NI LA TERRE ! »

Ciné-débat proposé par l'association L'Amulette Rennaise - Film réalisé par Marine Allard, Lucie Assenat et Coline Dhaussy.

«Ni les Femmes Ni la Terre !» est un documentaire tourné comme un voyage en itinérance, à la rencontre de femmes qui défendent leurs corps et leurs territoires face aux violences et prédatations.

En Argentine et en Bolivie, le film suit au plus près celles qui luttent contre les violences faites aux femmes, le système Monsanto et la destruction de l'environnement par les entreprises extractivistes. Il met en évidence le lien entre les appropriations capitaliste, coloniale et patriarcale de la Terre et des corps des femmes, tous deux considérés comme objets à exploiter.



Dans les favelas, les périphéries urbaines, les campagnes isolées de Patagonie et de l'altiplano bolivien, ces femmes revendiquent et se réapproprient leurs «territoires-corps-terre».

Elles combattent pour le droit à disposer de leurs corps et pour un changement de cap économique, à rebours des logiques mortifères et destructrices de vie. Elles dessinent des voies pour une révolution écoféministe globale, desde abajo a la izquierda, du Sud au Nord.

Judi 9 décembre de 16h30 à 18h30, à La Longère du CIAS

CAUSERIE DU JEUDI

« SÉNIORS CONSO'ACTEURS »

Animée par la Maison de la Consommation et de l'Environnement - MCE.

Les seniors consommateurs achètent par Internet, sur les foires et salons, se font démarcher à leur domicile ou par leur téléphone, font appel à une société pour un dépannage d'urgence...

Tous ces actes d'achat ou de contractualisation, nombreux et variés, nécessitent quelques mises en garde afin d'éviter que ce public, parfois captif ou vulnérable, devienne victime de pratiques peu scrupuleuses ou abusives.

Alors, pour éviter les mésaventures et les arnaques en tous genres, mieux vaut être un consommateur averti et informé.



Judi 15 décembre de 14h30 à 16h30, à La Longère du CIAS

Soutien aux aidants...



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.

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

**Vendredi 3 décembre
14h30 - 16h30**

« M'engager différemment dans l'accompagnement de mon proche »

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



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 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 + :

- **GRATUIT** -

- Certaines activités se dérouleront en audio-conférence -

SORTIE « ET SI ON Y ALLAIT ENSEMBLE »

1 fois par mois
de 14h à 17h



APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

1 fois par mois
de 14h30 à 17h



CYCLE SÉNIORS'ORDI

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

jeudis 18 et 25 novembre
de 10h à 12h - débutant
(à La Longère du CIAS)



CYCLE SÉNIOR'S SMARTPHONE

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

jeudis 18 et 25 novembre
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'Âge

1 fois par mois
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

Lundi 8 novembre
Jeudi 2 décembre
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
(en audioconférence)



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

les lundis
-salle des bruyères à Le Rheu -
et mardis
- à La Longère du CIAS
de 10h à 12h



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

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



Mercredi 3 novembre

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ART FLORAL

avec Chrystèle GAREL
à La Longère du CIAS

Jeudi 4 novembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

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

Vendredi 5 novembre

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 8 novembre

10H00 - 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT
salle des Bruyères à LE RHEU

14H00 - 17H00

SORTIE À LA FERME "LES GÉNISONS DANS L'COURTIL"

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



Mardi 9 novembre

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 10 novembre

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

14H00 16H00

JEUX D'ÉCRITURE

avec Marie-Françoise PELLEN
à l'Autre Leiu à LE RHEU

La Longère sera fermée
Jeudi 11 novembre 2021

Vendredi 12 novembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

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

10H00 - 12H00

CYCLE DÉCOUVERTE SONTHÉRAPIE

avec Adeline PHILIPPOT
à 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 15 novembre

10H00 - 12H00

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

Mardi 16 novembre

10H00 - 12H00

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

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

**CAFÉ PHILO
FILLE - GARÇON**avec Marion ROUXIN
à La Longère du CIAS

Mercredi 17 novembre

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

JEUX DE SOCIÉTÉavec Bernadette POLET et René DOLIVET
à La Longère du CIAS

Jeudi 18 novembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

CYCLE SÉNIORS'ORDIDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ART FLORALavec Chrystèle GAREL
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEIntermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 19 novembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H00 - 12H00

**CYCLE DÉCOUVERTE
SONTHÉRAPIE**avec Adeline PHILIPPOT
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

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

Vendredi 19 novembre

RETOUR !

14H00 - 16H30

PAUSE CAFÉavec Josiane LERAY
à la médiathèque AGORA

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Lundi 22 novembre

10H00 - 12H00

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

Mardi 23 novembre

10H00 - 12H00

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

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mercredi 24 novembre

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

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

Jeudi 25 novembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

CYCLE SÉNIORS'ORDIDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEIntermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

12H00 - 17H00

**SORTIE AU
RESTAURANT ET
CINÉMA À LA BOBINE**avec les bénévoles de Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

Vendredi 26 novembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

ATELIER RELAXATION & MÉDITATIONavec Nelly GAYET
en audio conférence

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

ART FLORALavec Chrystèle GAREL
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Samedi 27 novembre

14H00 - 17H00

APRÈS-MIDI DES AIDANTSavec Maison du Mieux-Etre Solidaire de Rennes
à La Longère du CIAS

Lundi 29 novembre

10H00 - 12H00

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

Mardi 30 novembre

10H00 - 12H00

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

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mercredi 1er décembre

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Jeudi 2 décembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

CYCLE SÉNIORS'ORDIDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"PRENDRE SOIN DE SOI ET
ALLER DE L'AVANT !"**avec Brain up
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H00 - 17H00

**SORTIE À LA FERME
"LES GÉNISSONS
DANS L'COURTIL"**avec les bénévoles de Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEIntermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 3 décembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H00 - 12H00

**CYCLE DÉCOUVERTE
SONTHÉRAPIE**avec Adeline PHILIPPOT
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

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

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

"CAFÉ DES AIDANTS"« M'engager
différemment dans
l'accompagnement
de mon proche »avec Céline ROUALDES
et Amélie MOULIN
à La Longère du CIASCafé des
aidants®Association Française des
aidants

Lundi 6 décembre

10H00 - 12H00

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

Mardi 7 décembre

10H00 - 12H00

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

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 17H00

GÉNÉALOGIEavec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Mercredi 8 décembre

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H00 16H00

JEUX D'ÉCRITUREavec Marie-Françoise PELLEN
à l'Autre Leiu à LE RHEU

Jeudi 9 décembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

CYCLE SÉNIORS'ORDIDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEIntermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H30 - 18H30

**CAUSERIE CINÉ-DÉBAT
"NI LES FEMMES, NI LA TERRE"**avec l'Amulette Rennaise
à La Longère du CIAS

Vendredi 10 décembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

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

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Lundi 13 décembre

10H00 - 12H00

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

Mardi 14 décembre

10H00 - 12H00

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

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

**CAFÉ PHILO
FILLE - GARÇON**avec Marion ROUXIN
à La Longère du CIAS

Mercredi 15 décembre

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

SOUTIEN INFORMATIQUEavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

JEUX DE SOCIÉTÉavec Bernadette POLET et René DOLIVET
à La Longère du CIAS

Jeudi 16 décembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 12H00

CYCLE SÉNIORS'ORDIDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H00 - 15H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEDebutant - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONEIntermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

**CAUSERIE CINÉ-DÉBAT
"SÉNIORS, CONSOM'ACTEURS"**avec la Maison de la Cosommation et de
l'environnement - MCE
à La Longère du CIAS

Vendredi 17 décembre

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Agés
Départ de la Longère du CIAS

10H30 - 11H30

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

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

La Longère du CIAS

sera fermée

du 18 décembre

au 3 janvier 2022

inclus !

L'équipe de La Longère du CIAS
vous souhaite à toutes et tous
de très bonnes fêtes !

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 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, 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

site internet:
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

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^{ème} et 4^{ème} 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

les horaires

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

Du Mardi au vendredi

de 9h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h45



La Longère

Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes
Pôle Gérontologie & Handicap - La Longère - lalongere@cias-ouest-rennes.fr