

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME



PROCHES AIDANTS
& SÉNIORS ISOLÉS

LIEN SOCIAL

PRÉVENTION SANTÉ

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

// Janvier - Février //

2022



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

Des vœux pour 2022 !

En cette fin 2021, on ne sait pas très bien de quoi sera fait le début de l'année 2022. On peut seulement souhaiter à tous une amélioration rapide de la situation qui redevient difficile et incertaine, ainsi que des fêtes de fin d'année permettant de belles retrouvailles familiales.

Pour La Longère, tout sera fait en 2022 pour conserver, dans toute la mesure du possible, les activités collectives et tout ce qui sera réalisable pour conserver le lien social, si essentiel à tous.

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



L'ACTUALITÉ de La Longère

SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

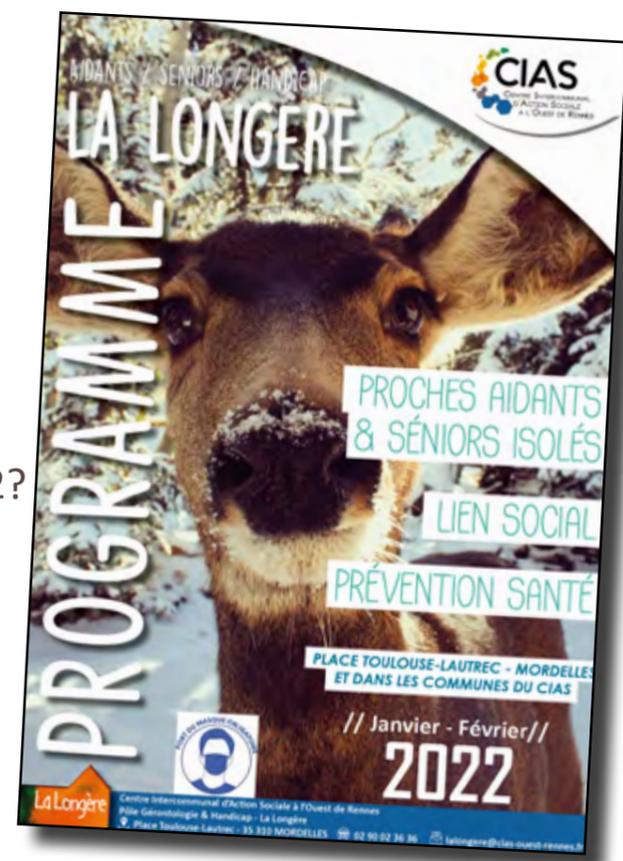
- P. 4 Le mot de La Longère
- P. 5 Zoom sur.. MEMORI
- P. 6 Information dose de rappel
- P. 8 Les Causeries à venir...
- P. 9 Ça se passe à ...
- P. 10 Retour sur 2021
- P. 12 Qu'est-ce qu'être aidant en 2022?
- p.13 Soutien aux Aidants

LES ACTIONS DE LA LONGÈRE

- P. 14 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

- P. 16 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



Le mot de la longère...



Une nouvelle année commence !

A l'aube de 2022, l'équipe de La Longère vous souhaite joie et bonheur partagés avec ceux qui vous sont chers.

Que cette année vous soit riche de satisfaction et d'épanouissement.

Nous faisons plus que vous souhaiter bonne santé, La Longère du CIAS vous proposera durant ces 365 jours diverses actions pour mettre en application vos bonnes résolutions: Tai-chi, méditation, sophrologie, atelier mémoire, activité physique adaptée et bien d'autres à venir pour combler vos envies.

Dès que la situation sanitaire le permettra, nous espérons pouvoir partager à nouveau de beaux moments de convivialité.

Souhaitons que 2022 rime avec... Heureux et Joyeux



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

pass COVID-19
sanitaire



Zoom sur...

MEMORI

Spectacle Memori,
par Marie Parent et les membres du théâtre d'improvisation de La Longère du CIAS

MEMORI, un voyage sensible et drôle dans nos mémoires. Une création improvisée où d'authentiques souvenirs, sensations ou anecdotes réinterprétées, prennent corps au plateau. Quand le vécu, sensible ou drôle, devient la matière de comédiens improvisateurs, pour raconter des histoires autrement. Une heure de jeu entre la mise en forme de la vérité ou la mise en scène du mensonge. Sur l'importance de la sincérité et la nécessaire réinvention du réel dans la création théâtre.

MEMORI

Le vendredi 28 Janvier 2022
de 20h30 à 22h15

Rue de Montreuil, à Melesse
Salle Odette Simonneau

Et si on y allait ensemble ?

C'est toujours plus sympa à plusieurs ! La Longère vous invite à venir ensemble découvrir cette création théâtrale. Depuis La Longère ou de chez vous, nous vous emmenons à Melesse le temps d'un soir pour rire et partager un moment convivial au théâtre. Retour assuré par La Longère.

Places limitées. Information et inscriptions au 02,90,02,36,36 ou par mail à cette adresse lalongere@cias-ouest-rennes.fr



Crédit photo : Yann Marie



Vendredi 28 janvier, de 20h30 à 22h15 à Salle Odette Simonneau à Melesse. Renseignements et inscriptions au 02 90 02 36 36.

La Longère vous informe...

21 jours,

c'est le temps nécessaire pour avoir une protection complète contre le Covid-19 et réduire de plus de 80% le risque d'hospitalisation.



A plus de 85 ans,
le risque d'hospitalisation est 8 fois plus grand qu'entre 40 et 44 ans.

sur la dose de rappel



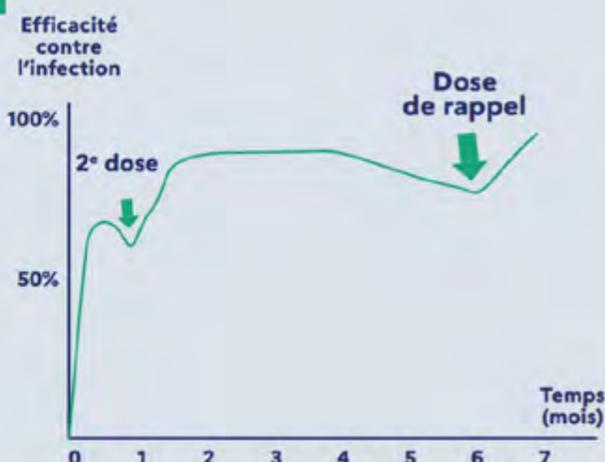
90%

c'est le taux moyen d'efficacité des vaccins contre les formes graves de Covid-19



POURQUOI UNE DOSE DE RAPPEL ?

Au fil des mois, l'efficacité des vaccins diminue légèrement tant que l'organisme n'est pas stimulé par la rencontre avec le virus. **Pour relancer l'immunité et garantir le plus haut niveau de protection face au Covid-19, une dose de rappel est donc nécessaire.**



AVEC QUELS VACCINS ?

Les rappels vaccinaux sont effectués **uniquement avec les vaccins Pfizer-BioNTech ou Moderna**, quel que soit le vaccin utilisé précédemment. Pour les personnes de moins de 30 ans, il est recommandé d'utiliser le vaccin Pfizer-BioNTech.

ET LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE ?

Il est possible de faire le vaccin contre la grippe et le rappel contre le Covid-19 **en même temps**. Si les deux vaccins ne sont pas faits au même moment, il n'y a pas de délai à respecter entre les deux.

QUI EST CONCERNÉ ?

La dose de rappel concerne **toutes les personnes de 18 ans et plus**, et ayant un schéma vaccinal initial complet.

QUAND FAIRE LA DOSE DE RAPPEL ?

La dose de rappel doit être faite dès 5 mois après la dernière dose du schéma initial, ou après une infection au Covid-19 si celle-ci a eu lieu après la vaccination. Les personnes sévèrement immunodéprimées peuvent recevoir le rappel à partir de 3 mois après la dernière injection, sur avis médical.



OÙ FAIRE MON RAPPEL ?

Pour recevoir votre dose de rappel, vous pouvez prendre rendez-vous :

- chez votre **médecin traitant** (généraliste ou spécialiste) ;
- chez votre **médecin du travail** ;
- en **pharmacie** ;
- en **cabinet infirmier** ;
- chez votre **sage-femme** ;
- chez votre **chirurgien-dentiste** ;
- dans un **laboratoire** de biologie médicale ;
- en centre de vaccination ;
- sur www.sante.fr



pass COVID-19
sanitaire

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

Les Causeries à venir...



Ouvert à tous et gratuit, sous réserve des places disponibles.

« ATELIERS ÉQUILIBR'ÂGE »

Animée par Kiné Ouest Prévention



«Si j'étais venu, je n'aurais pas chu ! » Une réunion d'information le 11 janvier à 11h, à La Longère, pour vous présenter le nouveau cycle d'atelier équilibre qui se déroulera du 18 Janvier au 22 février 2022 à Cintré.

Durant ces ateliers, un professionnel vous proposera des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer votre équilibre, renforcer votre musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Reunion d'information : mardi 11 janvier, à La Longère du CIAS, puis ateliers les mardis de 10h30 à 12h, à Cintré

« MA SANTÉ DANS L'ASSIETTE »

Animée par Maison Nationale de Diabète



«En 2022, on est bien dans son assiette !» Christèle Poisson, diététicienne à la Maison de la Nutrition et du Diabète, animera la causerie «Ma santé dans l'assiette» autour de l'alimentation des séniors.

Mercredi 12 janvier de 15h à 17h, à La Longère du CIAS

« ATELIERS MÉMOIRE «PEPS EUREKA»

Animé par l'ASEPT.



«Un coup de peps pour les neurones !»

Présentation du nouveau cycle d'atelier mémoire qui se déroulera du 25 janvier au 29 mars à la Longère. L'atelier mémoire a pour objet de proposer des activités de stimulation cognitive et un entraînement à la mémorisation. Il s'inscrit dans le cadre d'actions de prévention et d'éducation pour la santé.

Réunion d'information mardi 18 janvier à 14h, à La Longère du CIAS.

« CONDUIRE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

EN TOUTE SÉCURITÉ »

Animée par l'Association Prévention Routière 35



«En voiture Simone, c'est moi qui conduis, c'est toi qui klaxonnes !»

Une bonne conduite et la connaissance des risques, c'est le gage d'une autonomie et liberté conservée pour de nombreux seniors. Jean-François Blouin, de l'association Prévention Routière 35, interviendra ce jeudi 27 Janvier 2022, à 14h, à La Longère, pour la causerie «Conduire le plus longtemps possible en toute sécurité».

Jeudi 27 janvier de 14h à 16h, à La Longère du CIAS

Ça se passe à ...



Un service dédié aux habitants de Cintré, âgés ou dans l'incapacité de se déplacer, de portage de livres à domicile est proposé par la Médiathèque de Cintré. Pour emprunter des livres, des CD ou des revues : la bibliothèque vient chez vous avec une sélection de documents selon vos goûts. Ce service est gratuit sur présentation de votre carte d'adhésion. L'adhésion peut être faite chez vous, lors de la première visite. Les tarifs sont les suivant: individuel 11euros, famille 16 euros, réduit 6 euros.

Calendrier des livraisons :

Mardi 18 Janvier

Mardi 5 Février

Mardi 15 Mars

Mardi 19 Avril

Mardi 17 Mai

Mardi 21 Juin



Renseignements et inscriptions : Médiathèque de Cintré, Téléphone : 02 99 64 40 51
ou par e-mail à : bilbiotheque@ville-cintre.fr



CORSE : Grandeur Nature

Un film documentaire de voyage par Cyril Isy-Schwart

Avec 1000 km de littoral et 120 sommets dépassant les 2000 mètres, la Corse est d'une immense beauté. À travers les quatre saisons, vous découvrirez la nature grandiose et si diverse de cette île forteresse : le Cap Corse, la montagne en hiver, le mythique GR20, le sud avec ses plages de sable fin sans oublier ses villes citadelles où plane encore l'ombre de Napoléon. C'est aussi l'âme d'un peuple au caractère bien trempé et aux traditions séculaires. La Corse est peut-être la plus belle île au Monde !

Vendredi 28 Janvier à 14h15, Salle l'Antichambre - Durée 90 min.

Rencontre, échange avec le réalisateur à l'issue de la projection.



Josiane, bénévole de l'association Part'Âges, vous propose une fois par mois à la médiathèque du Rheu : la pause café !

Venez partager la chaleur d'un café et des moments de convivialité.

Prochaines dates : les 21 Janvier et 25 Février

Renseignements et inscriptions au 02 90 02 36 36



Retour sur 2021...

ACCUEIL PAYSAN

LA RECETTE DE FROMAGE MAISON
D ALINE :

- réchauffer le lait à 30° (tiède, comme pour un biberon, tout juste chaud sur la peau)
- ensemercer avec 15 ml de kéfir ou petit lait, ou un petit suisse. Mélanger.
- attendre 1 h (garder le lait dans un endroit chaud, sans le bouger, avec couvercle et torchon autour)
- ajouter 3 à 4 gouttes de présure, mélanger doucement
- attendre 1 h à nouveau, sans bouger le lait
- vérifier (avec le doigt) que le lait s'est coagulé-c'est le « caillé » ; si ce n'est pas le cas, attendre ½ à 1 h.
- découper délicatement le caillé en 3 séries de coupe (2 verticales perpendiculaires, 1 horizontale) pour obtenir des petits cubes de 2 cm environ ; attendre quelques minutes entre chaque coupe
- pendant 15 à 30 min : brasser de temps en temps (3 ou 4 fois) le caillé pour aider le petit lait à sortir
- vider le petit lait (liquide translucide), et mettre le caillé dans les faisselles (à la main)
- laisser égoutter 24 h à température ambiante en retournant 1 fois ou 2 les caillés dans leur moule
- saler ; laisser égoutter à nouveau 24 h à température ambiante
- le fromage peut être dégusté maintenant, on peut aussi ajouter des herbes et aromates ; ou bien on peut le laisser sécher une journée ou 2 de plus, pour obtenir un fromage plus sec. Il se conserve une semaine environ au frigo.



**LES GENISSONS
DANS L'COURTIL !**
Ferme pédagogique

JEUX D'ÉCRITURES



Acrostiches

VOIR

Voici l'automne
On ramasse les châtaignes
Ici, là bas, encore plus loin
Rire des enfants devant la cheminée.
Isabelle B.

ADMIRER

A mon amie Rêves
Disparue Encore
Mes pensées Revenus.
Incertaines, *Isabelle B.*

Avec Marie-Françoise Pellen, bénévole Part'Âges à Le Rheu

Expression liée au corps et prise au pied de la lettre

«Il était une fois, dans un village éloigné, un homme qui avait une tête énorme posée sur un tout petit corps. Les enfants se moquaient de lui, mais en avaient peur aussi. C'est vrai qu'il était assez terrifiant. Sur son gros visage, il y avait deux énormes yeux et quand il vous regardait on avait l'impression qu'il allait vous dévorer tout cru... Mais en fait, il en était bien incapable le pauvre puisque son ventre était tout petit. Il avait les yeux bien plus gros que le ventre.»
Marie-Claude D-H.

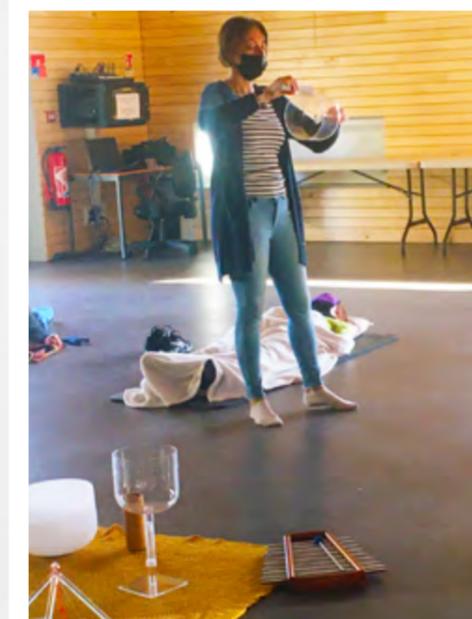
Mercredis 5 janvier & 2 février de 14h à 16h, à la médiathèque de Le Rheu



ATELIER 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.



VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Avec Roazhon Mobility



Ingrédients et ustencils nécessaires :

- 1 L de lait cru (frais) de préférence, sinon entier
- des ferments : du kéfir, ou du petit lait issu de yaourt ou fabrication de fromage, ou petit suisse...
- de la présure (s'achète en pharmacie)
- une casserole, une cuillère en bois, un couteau
- des faisselles (moules percés) ou un morceau de gaze (acheté en pharmacie) ou un collant fin
- de quoi égoutter les faisselles (passoire, panier à salade, grille...)

Qu'est ce qu'être aidant en 2022 ?

Être aidant c'est accompagner un proche, de sa famille ou son entourage (voisin ou ami), souffrant de manière temporaire ou permanente d'une maladie, des séquelles d'un accident de la vie (accident de la route, accident de travail, accident domestique, accident vasculaire cérébral, etc...), d'une incapacité ou d'un handicap (psychique, physique ou mental). Une personne aidée peut avoir plusieurs aidants dans son entourage.

L'aidant assure une ou plusieurs tâches, telles que :

- aider dans les tâches de la vie quotidienne (faire les courses, préparer les repas, aider à repasser ou laver le linge, entretenir le lieu de vie, ...)
- veiller sur la santé (prendre les rendez-vous et accompagner, s'assurer de la bonne prise des médicaments, veiller aux évolutions de la maladie, aller chercher les médicaments, ...)
- assurer la sécurité (en vivant avec la personne aidée ou en passant le voir tous les jours, plusieurs fois par semaine, en faisant une veille téléphonique, anticiper et prévenir les risques, de chute par exemple)

Vous réalisez au moins une de ces tâches pour un proche et y consacrez au moins 2 heures de votre temps par semaine ? :

Vous êtes un aidant.

Au delà de ces tâches, l'aidant doit penser, anticiper et organiser son quotidien en fonction de l'aidé. Invisible mais pourtant vécue et réelle, il s'agit de la charge mentale. Quand cette charge mentale devient trop importante, l'aidant peut ressentir : de la fatigue physique et morale, de l'anxiété, du stress, de l'isolement.

Vous n'êtes pas seul : 1 français sur 5 est aidant d'un proche, d'après le Baromètre des Aidants (2019, Fondation April).

A noter dans votre agenda :

**Causerie du Jeudi «Être aidant : conséquences et aspirations»,
le Jeudi 17 Février 2022 à 16h00.**

Animée par Isabelle Donnio, psychologue, consultante, formatrice et chargée d'enseignement à l'Ecole des hautes études en santé publique à Rennes.

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 21 janvier
14h30 - 16h30**

« Les limites du maintien à domicile : quelles alternatives ? »

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 ACTIONS de La Longère

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 6, 13 et 20 janvier
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 6, 13 et 20 janvier
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'Âges

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)

ATELIERS ÉQUILIBR'ÂGE

Avec Kiné Ouest Prévention

Les mardis
de 10h30 à 12h
(à Cintré)

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
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



Lundi 3 janvier

10H00 - 12H00 
CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES
 avec Claire ORIOT
 salle des Bruyères à LE RHEU

Mardi 4 janvier

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

Mercredi 5 janvier

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 Lieu à LE RHEU

Jeudi 6 janvier

10H00 - 11H00 

MARCHE PLAISIR

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

10H30 - 12H00

CYCLE SÉNIORS'ORDI

Debutant - avec Gaëlle FRESNEL
 à La Longère du CIAS 

Jeudi 6 janvier

14H00 - 15H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE

Debutant - avec Gaëlle FRESNEL
 à La Longère du CIAS 

14H00 - 16H00 

CYCLE - PRENDRE SOIN DE SOI POUR ALLER DE L'AVANT

avec Brain Up, à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CYCLE SÉNIORS'SMARTPHONE

Intermédiaire - avec Gaëlle FRESNEL
 à La Longère du CIAS 

Vendredi 7 janvier

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

15H45 - 16H45

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
 à La Longère du CIAS

Lundi 10 janvier

10H00 - 12H00 

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT
 salle des Bruyères à LE RHEU

Mardi 11 janvier

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
 à La Longère du CIAS

11H00 - 12H00  

CAUSERIE "ATELIER ÉQUILIBR'ÂGE"

avec Kiné ouest Prévention
 à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
 à La Longère du CIAS

Mercredi 12 janvier

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
 à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00  

CAUSERIE "NUTRITION"

avec la Maison de la Nutrition et
 du Diabète
 à La Longère du CIAS

Jeudi 13 janvier

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

14H00 - 16H00

**CYCLE - PRENDRE SOIN DE SOI
POUR ALLER DE L'AVANT**

avec Brain Up, à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

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

Vendredi 14 janvier

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

Vendredi 14 janvier

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

15H45 - 16H45

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Lundi 17 janvier

10H00 - 12H00

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

Mardi 18 janvier

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

10H30 - 12H00

ATELIER ÉQUILIBR'ÂGEavec Kiné Ouest Prévention
à Cintré

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H30

**RÉUNION
D'INFORMATION
CYCLE ATELIERS MÉMOIRE****"PEPS EUREKA"**avec ASEPT
à La Longère du CIAS

Mercredi 19 janvier

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

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 20 janvier

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

Vendredi 21 janvier

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

14H45 - 15H45

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

"CAFÉ DES AIDANTS"« Les limites du maintien
à domicile :
quelles alternatives ? »avec Céline ROUALDES
et Amélie MOULIN
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Lundi 24 janvier

10H00 - 12H00

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

Mardi 25 janvier

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

10H30 - 12H00

ATELIER ÉQUILIBR'ÂGEavec Kiné Ouest Prévention
à Cintré

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
PEPS - EURÉKA****- Stratégies de mémorisation -**
avec ASEPT
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIEavec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Mercredi 26 janvier

10H00 - 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mercredi 26 janvier

14H30 - 16H00

SOUTIEN INFORMATIQUEavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Jeudi 27 janvier

10H00 - 11H00

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

14H00 - 16H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"PRÉVENTION ROUTIÈRE"**avec l'Association
Prévention Routière 35
à La Longère du CIAS

Vendredi 28 janvier

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

15H45 - 16H45

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Vendredi 28 janvier

20H30 - 22H15

**REPRÉSENTATION
DE L'ATELIER
THÉÂTRE
D'IMPROVISATION**avec Marie PARENT et les participants
Salle Odette Simonneau, à Melesse

Lundi 31 janvier

10H00 - 12H00

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

Mardi 1er février

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

10H30 - 12H00

ATELIER ÉQUILIBR'ÂGEavec Kiné Ouest Prévention
à Cintré

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

**CYCLE ATELIER MÉMOIRE
PEPS - EURÉKA****Attention et mémoire de travail**
avec ASEPT
à La Longère du CIAS

Mercredi 2 février

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mercredi 2 février

14H30 - 17H00

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

Jeudi 3 février

10H00 - 11H00

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

Vendredi 4 février

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

15H45 - 16H45

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIASLa Longère sera fermée
du 4 au 13 février
2022 inclus

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



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

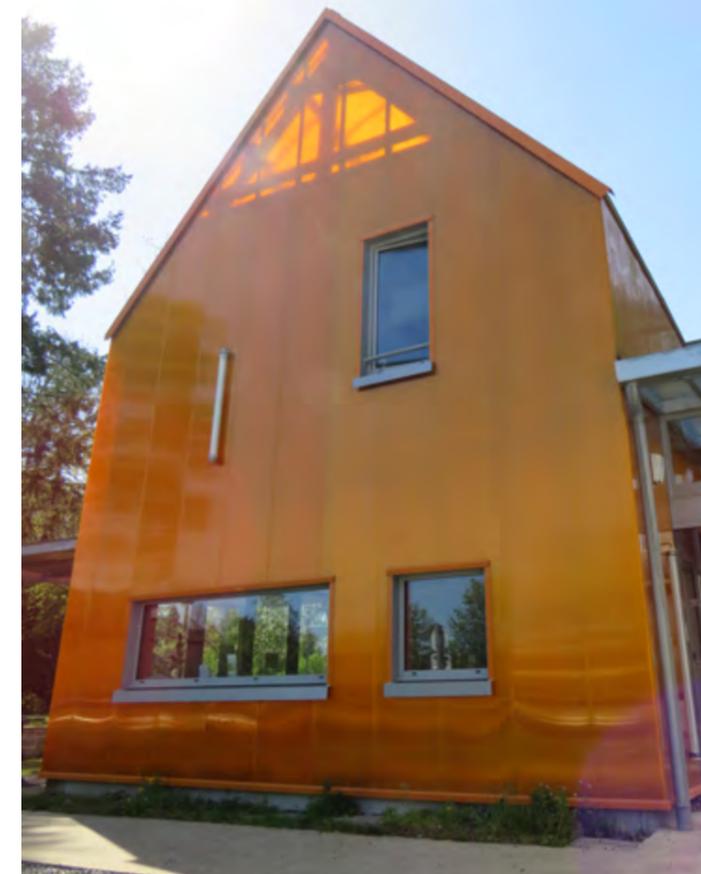
mail : aidesociale@cias-ouest-rennes.fr

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

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 2022

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 2022, aucune contribution ne sera demandée tant que la situation sanitaire perdurera.

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

Janvier 2022 - Service Communication - 02 90 02 36 40 - Crédits photos : La Longère, pixabay.com, freepik.com, unsplash