

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME



PROCHES AIDANTS
& SÉNIORS ISOLÉS

LIEN SOCIAL

PRÉVENTION SANTÉ

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

// Février - Mars //

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

Avec l'approche vers le printemps, la Longère retrouve progressivement une activité presque normale, avec une multiplicité d'activités et un programme bien étoffé tout cela, bien sûr, en continuant à respecter les précautions recommandées et les désormais célèbres gestes barrières.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à maintenir le fonctionnement pendant les périodes difficiles, les bénévoles notamment, toujours mobilisés pour beaucoup d'entre eux. Mais aussi les professionnelles, Amélie Moulin qui nous quitte suite à un choix personnel et Lucie Walin qui passe désormais à plein-temps dans le rôle d'animatrice.

Un point particulier et nouveau : la fête du court métrage qui permettra de visionner, mi-mars, trois films et d'échanger à leur sujet.

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.. L'atelier Jeux d'écriture
- P. 6 Zoom sur.. La fête du court métrage
- P. 7 Ça se passe à ...
- P. 8-9 La Longère vous informe...
- P. 10 ADA numérique
- 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...



Merci Amélie !



Après un an à nos côtés,
Amélie tire la grand voile et vogue désormais
vers d'autres horizons professionnels.

Son investissement pour La Longère a permis de maintenir
la continuité de nos actions tout au long de l'année 2021.

Avec toute notre gratitude, nous lui souhaitons bon vent !



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

pass COVID-19
sanitaire



Zoom sur... L'Atelier jeux d'écriture

animé par Marie-Françoise Pellen, bénévole de l'association Part'Âges

A l'occasion de la Saint-Valentin, les participants de l'atelier Jeux d'écriture vous proposent
deux recettes faciles à réaliser... à deux.

Desserts savoureux pour fêter la st Valentin

Le GÂTEAU IMAGINAIRE :

Dans un mini cratère, mettre 500
gr d'amour en poudre, y ajouter
4 œufs de colombe, puis puis 150
gr de gentillesse en sucre, et une
pincée de surprise arc en ciel.

Mélanger le tout et le cuire tout en
douceur.

Laisser refroidir, puis saupoudrer
généreusement de tendresse.

A savourer à deux !

Mado B.

Le COUP de Foudre

Ingrédients :

- 2 coeurs
- 2 doses de sentiments
- 4 doses d'amour
- 2 doses de douceur
- 2 doses de caféine
- 2 doses de suavité

Prendre les 2 coeurs, les faire sauter
dans une poêle.

Ajouter les sentiments, l'amour, la
suavité, la douceur.

Enfin la caféine. Electrifier le tout.

Déguster !

Marie-Claire B.

Zoom sur...

LA FÊTE DU COURT MÉTRAGE

DU 16 AU 22 MARS 2022

A l'occasion de la fête du court métrage,
La Longère vous propose TROIS après-midi pour visionner
des courts métrages sélectionnés.

Les projections seront entrecoupées de moments d'échanges pour partager
vos ressentis, vos avis, vos commentaires.



MERCREDI 16 MARS
DE 14H À 16H30
«Etaix et ses pairs»

JEUDI 17 MARS
DE 14H À 16H30
«La Politique de A à Z»

MARDI 22 MARS
DE 14H À 16H30
«Regards d'ailleurs»

Programmation détaillée à venir !

Ça se passe à ...



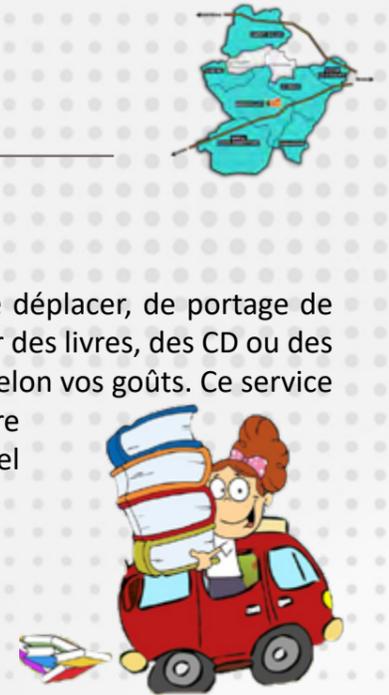
Un service dédié aux habitants de Cintré, âgés ou dans l'incapacité de se déplacer, de portage de livres à domicile est proposé par la Médiathèque de Cintré. Pour emprunter des livres, des CD ou des revues : la bibliothèque vient chez vous avec une sélection de documents selon vos goûts. Ce service est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

Calendrier des livraisons :

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 : bibliotheque@ville-cintre.fr



Californie, sur la route du mythe

Un film documentaire de voyage de Eric Courtade
Remontez aux sources mêmes du mythe américain en explorant l'État emblématique de la Californie. Du charme envoûtant de San Francisco à la fournaise de la Vallée de la Mort, de la légendaire Route 66 à l'incomparable vallée glaciaire du Yosemite, des gigantesques séquoias à la côte sauvage du Pacifique, des vestiges de la ruée vers l'or et des villes fantômes à Hollywood... Tout est spectaculaire, tout est pictural, tout est enivrant ! Tous les ingrédients sont réunis à travers l'œil d'Eric Courtade pour nous téléporter en « Californie, sur la route du mythe... ».

Vendredi 4 mars 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.

Prochaine date le 25 Février

Renseignements et inscriptions au 02 90 02 36 36



La Longère vous informe...



sur la vie citoyenne



Les 10 et 24 avril 2022

se tiendront les deux tours de l'élection du président de la République pour un mandat de cinq ans. Mais ce ne sont pas les seules dates importantes de cette élection.

4 mars 2022

Date limite de l'inscription en mairie sur les listes électorales (hors inscriptions dérogatoires prévues à l'article L 30 du code électoral). La date limite pour les inscriptions en ligne est fixée au 2 mars.

9 avril 2022

Fin de la campagne officielle pour le premier tour (la diffusion de messages de propagande électorale est interdite dès le 8 avril minuit).

23 avril 2022

Fin de la campagne officielle pour le second tour (la diffusion de messages de propagande électorale est interdite dès le 22 avril minuit).

24 avril 2022

Second tour de l'élection du président de la République (la veille pour certains électeurs habitant dans un fuseau horaire différent).

sur le pass vaccinal

CONSEILS POUR PRÉSENTER SON PASS VACCINAL

M'assurer que le pass présenté **est valide** :

- ✓ Certificat de vaccination avec QR Code (ou certificat de contre-indication à la vaccination avec QR Code)
- ✓ Ou certificat de test RT-PCR ou antigénique positif d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois avec QR Code



Présenter mon pass vaccinal numérique sur **un écran intact, non fissuré.**

Vérifier que mon schéma vaccinal **est complet** :

- ✓ Toutes les doses nécessaires, y compris la dose de rappel dans le délai imparti pour les personnes à partir de 18 ans qui y sont éligibles ;
- ✓ Le délai nécessaire après la dernière injection en fonction des types des vaccins et du rang de la vaccination.



Présenter mon QR Code **sur fond blanc ou noir** (mais pas sur fond vert).



Si je présente mon pass depuis TousAntiCovid, je peux **double-cliquer sur le QR Code pour l'agrandir**, ce qui facilitera la lecture.

Augmenter la luminosité de mon écran en cas de soleil.



Sur format papier, présenter un pass dans **une bonne qualité d'impression**, sans pliure sur le QR Code.

Accompagnement à Domicile Administratif Numérique | ADA numérique

Pour les seniors de plus de 60 ans, éloignés du numérique.

Accompagnement par un travailleur social :

- > pour une démarche administrative numérique immédiate
- > pour des démarches en vue d'une autonomie numérique dans la gestion administrative
- Accéder à des portails (CAF, Améli, CESU, caisses de retraite, mutuelles, ...)
- Créer ses espaces personnels sur les portails administratifs
- Créer un compte France Connect
- Être aidé pour des démarches concrètes : renouveler sa carte d'identité, renouveler sa carte vitale, ...
- Et de nombreuses autres démarches

1 À 3 RENDEZ-VOUS PAR ACCOMPAGNEMENT

Attention : ne se substitue pas aux services existants & n'est pas un service d'urgence.



Dispositif expérimental porté par :



& financé par :



Territoire d'intervention | ADA numérique

Contact ADA numérique

Tél. : 06 03 61 05 61
ada.clics@gmail.com



CRÉONS DU LIEN à La Longère

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»,

Vendredi 25 mars 2022 de 14h30 à 16h.

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 25 mars 2022 de 14h30 à 16h

« Je ne sais plus si je l'aide par amour ou par devoir »

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 -

SOUTIEN INFORMATIQUE

Animé par Philippe AMIOT,
bénévoles de Part'Agés

1 fois par mois
de 14h30 à 16h
(à La Longère du CIAS)

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

1 fois par mois
de 14h30 à 17h

MARCHE PLAISIR

Avec les bénévoles Part'Agés

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

CYCLE ATELIERS MÉMOIRE

«PEPS EURÉKA»

Animé par avec ASEPT
à La Longère du CIAS
les mardis
de 14h à 16h30

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

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

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)

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)

pass COVID-19
sanitaire

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 16 février

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

JEUX DE SOCIÉTÉ

avec Bernadette POLET et René DOLIVET
à La Longère du CIAS

Jeudi 17 février

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

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

Vendredi 18 février

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

15H45 - 16H45

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 22 février

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

CYCLE ATELIER MÉMOIRE PEPS - EURÉKA

avec ASEPT
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Mercredi 23 février

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

SOUTIEN INFORMATIQUE

avec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Jeudi 24 février

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIR

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

9H00 - 16H00

BILAN SANTÉ

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

Vendredi 25 février

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

14H - 16H30

PAUSE CAFÉ

avec les bénévoles de Part'Âges
à la Médiathèque Agora, Le Rheu

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Vendredi 25 février

14H30 - 16H30

"CAFÉ DES AIDANTS"« Accepter la maladie
pour mieux avancer »avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 1er mars

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 - 16H00

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

Mercredi 2 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Jeudi 3 mars

10H00 - 11H00

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

Vendredi 4 mars

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

Mardi 8 mars

10H15 - 11H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

11H15 - 12H00

ATELIER TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mardi 8 mars

14H00 - 16H00

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

Mercredi 9 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Jeudi 10 mars

10H00 - 11H00

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

Vendredi 11 mars

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

Mardi 15 mars

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 - 16H00

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

Mercredi 16 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

JEUX D'ÉCRITUREavec les bénévoles Part'Agés
à Le Rheu

14H00 - 16H30

FÊTE DU COURT MÉTRAGE

à La Longère du CIAS

Jeudi 17 mars

10H00 - 11H00

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

14H00 - 16H30

FÊTE DU COURT MÉTRAGE

à La Longère du CIAS

Vendredi 18 mars

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
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

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 22 mars

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 - 16H30

FÊTE DU COURT MÉTRAGE

à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

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

Mardi 22 mars

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIEavec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS

Mercredi 23 mars

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 24 mars

10H00 - 11H00

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

Vendredi 25 mars

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
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

Vendredi 25 mars

15H45 - 16H45

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H30

"CAFÉ DES AIDANTS"« Je ne sais plus
si je l'aide par amour
ou par devoir »avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

Mardi 29 mars

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 - 16H00

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

Mercredi 30 mars

10H30 - 11H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H00

SOUTIEN INFORMATIQUEavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Jeudi 31 mars

10H00 - 11H00

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

Vendredi 1er avril

10H00 - 11H00

MARCHE PLAISIRavec les bénévoles Part'Âges
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 - 16H30

ANIMATION LA BONNE BLAGUEavec Chrystèle GAREL
à La Longère du CIAS

15H30 - 16H30

ATELIER SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

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

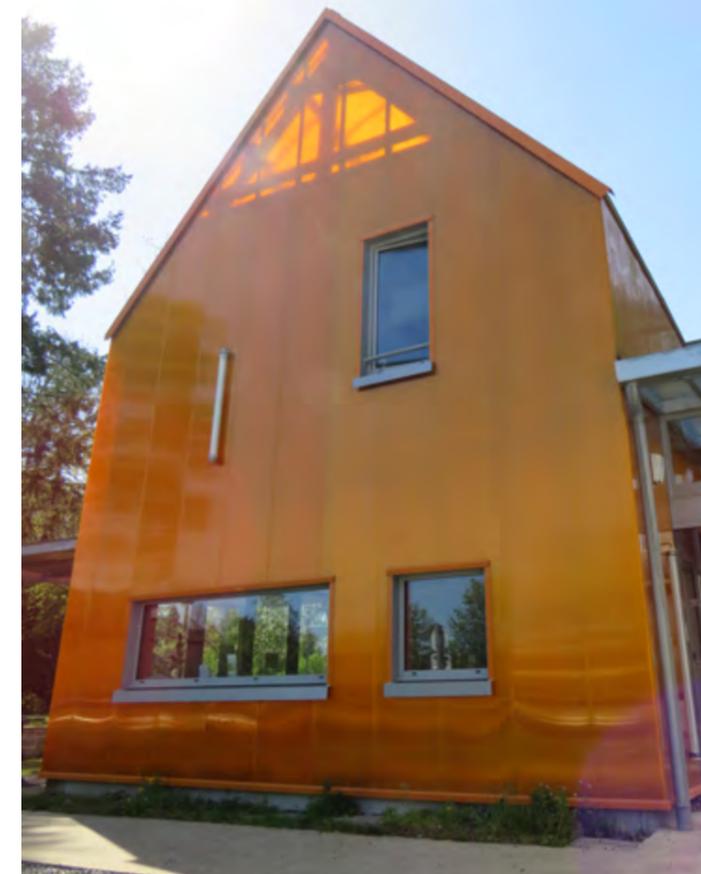
mail : aidesociale@cias-ouest-rennes.fr

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

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