AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

PROGRAMME ESTIVAL

CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

PORT DU MASQUE RECOMMANDÉ

Juillet // Août
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 www.cias-ouest-rennes.fr

ÉDITO

En juillet et août, nous vous souhaitons de profiter au mieux de ce temps propice au repos et aux activités de plein air.

Nous souhaitons pouvoir reprendre aussi dès que possible l'ensemble des activités de La Longère à la rentrée, mais en restant prudent au regard des possibles évolutions sanitaires.

Bel été à vous !

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

Pendant l'été l'équipe de la Longère vous accueille sur un rythme différent, avec des activités originales de bien-être et créatives, des propositions de sorties et/ou des moments de convivialité et fes tifs à partager.

Du 1er au 13 juillet & du 16 août au 2 septembre

*Réservation des ateliers pour l'été à La Longère : attention **places limitées** pour certaines activités*
Renseignements & inscriptions au 02 90 02 36 36

SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

P. 4 Le mot de La Longère
P.5 Zoom sur...

LES PAUSES DE LA LONGÈRE DU CIAS

P. 8 Ça se passe à La Longère
P. 9 L'Agenda

SUR LE TERRITOIRE DU CIAS

P. 10 Ça se passe à...

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

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA LONGÈRE SUR FACEBOOK !

La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes

L'ACTUALITÉ de La Longère
PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES
JUILLET AOÛT 2022

LE MOT DE LA LONGÈRE

A l'occasion de la période estivale, La longère du CIAS fermera ses portes **du 14 Juillet au 15 Août.**

Il est venu le temps des vacances pour La Longère et ses activités reprendront désormais en Septembre. Il vous est proposé deux temps de découverte de la sophrologie avec Patricia à l'occasion des Estivales.
Cette invitation à la détente se déroulera dans un cadre bienveillant et chaleureux.

Typhaine, volontaire en mission de service civique, vous a également concocté une sélection d'activités à réaliser durant cet été près de chez vous.

Cette première moitié de l'année s'achève, nous vous remercions pour ces moments partagés et ces sourires échangés. Nous vous souhaitons un bel été et nous nous retrouverons à la rentrée !

L'équipe de la Longère reste à votre écoute du mardi au vendredi, de 9h30 à 17h00, sur place ou par téléphone au 02.90.02.36.36.

ZOOM SUR..

L'ARRIVÉE DE TYPHAINE, VOLONTAIRE EN MISSION DE SERVICE CIVIQUE

En ce début Juin, l'équipe de La Longère a accueilli Typhaine. Nouvelle volontaire en mission de service civique, jour après jour, elle découvre avec intérêt le fonctionnement de La Longère et les personnes la fréquentant.

Durant ce premier mois, elle a effectué un travail de recherche afin de vous proposer une sélection d'évenements et activités. Il y en a pour tout les goûts et près de chez vous !

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

VIGILANCE FORTE CHALEUR

Les personnes âgées **de plus de 65 ans ou en situation de handicap** peuvent **s'inscrire sur le registre en mairie.**

Ce dispositif national permet lors de fortes chaleurs d'être contacté et **de recevoir conseils et assistance si besoin**.

Contactez La Longère du CIAS pour plus de renseignement **au 02 90 02 36 36**

MARDI 16 AOÛT - RÉOUVERTURE DE LA LONGÈRE

Pendant la période estivale

La Longère sera fermée
➡ du jeudi 14 juillet
au lundi 15 août inclus

PRÉVENTION SANTÉ

ATTENTION RISQUE DE CANICULE CET ÉTÉ !
VOICI QUELQUES INFOS....

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOLETS LE JOUR

MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE, **APPELEZ LE 15**

@MinSoliSante

Ministère des Solidarités et de la Santé

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.

MAUX DE TÊTE

CRAMPES

NAUSÉES

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS

BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr - #canicule

LA **PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE** D'INFORMATION « CANICULE »

0800 06 66 66

Appel gratuit entre 9h et 19h
depuis un poste fixe

@MinSoliSante

Ministère des Solidarités et de la Santé

ÇA SE PASSE À... *La Longère*

LES CAUSERIES DU JEU DI

Accessibles à tous afin que l'information profite au plus grand nombre, les Causeries du Jeudi sont des temps forts mensuels de découverte, de rencontre et d'échanges.

CAUSERIE LA RELATION AIDANT-AIDÉ, JEUDI 7 JUILLET, DE 14H00 À 16H00

Animée par une médiatrice familiale de l'UDAF 35.

Vous êtes 3,9 millions d'aidants en France. Vous accompagnez au quotidien votre parent, enfant et cela peut créer un désaccord au sein de votre famille, une situation conflictuelle, liée au handicap ou à la dépendance de ce proche que vous accompagnez (entrée en établissement, conflits de fratrie, obligation alimentaire, organisation de l'aide à domicile, décision d'une mesure de protection juridique...). Ces tensions peuvent vous procurer un sentiment d'épuisement.
La causerie de ce jeudi 7 juillet apportera un éclairage juridique et des conseils sur les différentes mesures de conciliation.

LES ESTIVALES DE LA SOPHROLOGIE

Les estivales de La Longère sont ouvertes à tous !

Venez découvrir la sophrologie en compagnie de Patricia Boutin.
Deux matinées vous sont proposées de 10h à 12h :
le mercredi 6 juillet et le mercredi 31 août.
Détente et ressourcement sont au rendez-vous.

Cette activité vous est proposée sur inscription au 02.90.02.36.36 ou par mail à lalongere@cias-ouest-rennes.fr
Les places sont limitées à 15 personnes par matinée.

Mercredi 6 juillet

10H00 – 12H00
LES ESTIVALES SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Jeudi 7 juillet

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
à La Longère du CIAS

15H00 – 17H00
CAUSERIE DU JEUDI "RELATION AIDANT-AIDÉ"
avec l'UDAF 35
à La Longère du CIAS

Vendredi 8 juillet

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
à La Longère du CIAS

Pendant la période estivale

La Longère sera fermée

➡ **du jeudi 14 juillet au lundi 15 août inclus**

Mercredi 31 août

10H00 – 12H00
LES ESTIVALES SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

ÇA SE PASSE À...

MORDELLES

Exposition Jahkarlo, Saint-Louis au Sénégal

Exposition photos de Clotilde Audroing-Philippe.

Jusqu'au 31 juillet – gratuit – à l'extérieur du centre culturel

Inauguration Musé'O.

Parcours pédagogique à ciel ouvert le long du Meu et de la Vaunoise. Sensibilitation, information et explication sur l'importance de protéger l'eau et les milieux aquatiques.

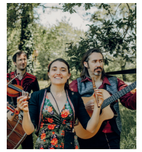
Samedi 2 juillet - gratuit - accessible à tous - 29 Avenue du Maréchal Leclerc

Scène d'été - organisé par Amocas

Le midi est proposé un pique-nique dans le parc, un bar et restauration (galettes saucisses, frites, hotdogs, crèpes...) seront à votre disposition à partir de 12h.

L'après-midi l'association Mask Mordelles animations propose diverses animations dans le parc : braderie de livres de 12 à 18 h, concert de musique avec Jean-Yves Bardoul à 14h, découverte de la compagnie de danse de l'Amocas : Les Voilaz à 16h30. ainsi qu'un concert à 20H30 du groupe Tiki Paradise.

Samedi 2 juillet - après-midi - gratuit - Parc du Pressoir



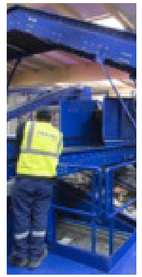
Feu d'artifice

Feu d'artifice qui sera suivi d'un bal populaire sur le parking de Beauséjour dès 23h30.

13 juillet - 23h - à la Biardais

LE RHEU

Visite centre de tri



Une visite d'environ 1h30 du centre de tri Paprec Bretagne au Rheu, afin de comprendre tout l'intérêt de trier ses déchets et de répondre à vos questions en la matière. Afin de convenir d'une date pour votre visite, contactez le centre de tri par téléphone au 0800 222 488 ou par courriel à: visite.trivalo.35@paprec.com

Tout l'été - 89 route Nationale, le Rheu

ÇA SE PASSE À...

Chorale de la Gabillais

Les élèves de l'école la Gabillais vous présentent les chants travaillés durant l'année autour du thème de la tolérance.

Vendredi 1 juillet - 18h30

Place Jean Auverge, 3 Rue de Cintré

Club photo

Durant tout l'été, les amateurs de photographies du club photo vous accueillent afin de voir les créations de ses membres.

Du samedi 2 juillet au samedi 27 août - Médiathèque L'AUTRE LIEU, Rue du Docteur Wagner

Retraite aux flambeaux - feu d'artifice

Le comité des fêtes organise une retraite aux flambeaux et un feu d'artifice.

La retraite aux flambeaux aura lieu à 22h30, depart de la place Jean Auvergne.

Le feu d'artifice commencera à 23h sur les terrains du complexe sportif.

Samedi 2 juillet - Avenue du Stade

Atelier numérique

Un conseiller numérique vous propose des ateliers gratuits d'accompagnement au numérique (naviguer sur internet, installer une application, gérer vos courriels...).

Mardi 19 juillet et mardi 26 juillet - gratuit - inscription sur rendez-vous au 02.23.42.39.60 ou à l'accueil médiathèque - Médiathèque L'Autre Lieu, Rue du Docteur Wagner

CHAVAGNE

Concert de la Flume

L'ensemble de cuivres et de percussions de l'école de musique de la Flume vient se produire à l'occasion des Z'arts d'été. Pour vous faire découvrir des styles, des époques et des continents ! Une première pour le groupe à Chavagne.

Vendredi 1 juillet - 20h - gratuit - 7 Rue du Champ Fleuri

ÇA SE PASSE À...

Concert «Veillons ensemble»

Le groupe «Veillons ensemble» vous propose une soirée concert pop rock Chrétien. Ambiance musicale festive garantie pour tous à découvrir. Ce concert permettra de récolter des fonds pour l'Ukraine grace à l'association « Tabitha Solidarité » basée à Mordelles.

Samedi 2 juillet - participation libre au profit de l'Ukraine - Église de Chavagne

Randonnée contée

Jean-Yves Bardoul, musicien, auteur, compositeur, inventeur vous fera découvrir l'environnement sonore, mêlant contes, fabrication et utilisation des matériaux ! Il vous emmènera en balade sur un circuit de 1,5 km autour de l'étang de Babelouse.

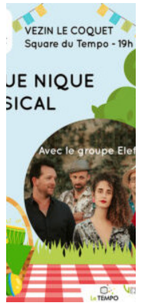
Samedi 23 juillet - gratuit - Le Pâtis des Friches - Étang de Babelouse

VEZIN LE COQUET

Atelier numérique

Un conseiller numérique vous Propose des ateliers gratuits d'accompagnement au numérique (démarches administratives dématérialisées). Accompagnement individuel ou atelier collectif.

Tout l'été - ateliers sur inscription à l'adresse : mediatheque@ville-vezinlecoquet.fr , par téléphone au 02.99.78.71.04 ou sur place



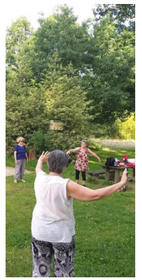
Pique nique musical

Le groupe Elefante, composé d'une chanteuse napolitaine, d'une charmante clarinettiste, d'un guitariste à sept cordes, d'un percussionniste dresseur de pandeiros et d'un cavaquinhiste, vous propose d'explorer et partager la musique brésilienne. Du Choro au Samba et à la Bossa Nova, de Cartola à Guinga, de l'âge d'or des années 30 à aujourd'hui.

07 juillet 2022de 19h00 à 21h00 - Square du Tempo

ÇA SE PASSE À...

BRÉAL-SOUS-MONTFORT



Séance de QI Gong

Venez à la découverte d'une gymnastique traditionnelle chinoise, alliant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Séance bien-être et découverte. Sur Inscription au : 06.11.76.42.48 ou contact@artsqigong.com ou sur l´agenda du site.

Mercredi 6 - de 18h30 à 20h - 12 euros la séance, 10 euros pour les adhérents de l´association - L'étang du Pavail

Feu d´artifice sur site du Mafeu animation a partir de 19h30. ***Samedi 16 juillet***

Spectacle « Chers cousins « - compagnie Pied'né - Les Estivales

François, Jérémy et Jean-Bernard, grands voyageurs, partagent leur amour pour le cirque dans une représentation remplie d'acrobaties, de numéros et de magie qui émerveillera les grands et les petits.

Dimanche 24 juillet - 16h - 55 minutes - scène des Jardins de Brocéliande

Spectacle « Le Magnifique bon à rien « compagnie Chicken Street - Les Estivales

Serge Badot directeur du Cinémarama itinérant vous propose un western à base de cagettes. Seul, il reconstitura des scènes cultes, des personnages principaux et des seconds rôles du film culte de Sergio Leone : « Le Bon, la Brute et le Truand «.

Dimanche 31 juillet - 16h - 50 minutes - scène des Jardins de Brocéliande

SAINT GILLES

Expo photo

Le photo-club de Saint-Gilles organise une exposition photographique « Une lettre, un mot, une image» autour de l'étang du Guichalet. ***Tout l'été - 27 Av. de l'Étang***

Bal populaire

À l'occasion de la Fête nationale, le comité des fêtes organise à l'étang communal un bal populaire.

Samedi 9 - 21 h bal populaire - 23 h feu d'artifice

ÇA SE PASSE À...

MORDELLES

L'équipe du STAR se déplace sur Mordelles
pour échanger et vous conseiller sur les offres : création et rechargement de cartes KorriGo, abonnements, horaires et itinéraires, information nouveau réseau.
Samedi 20 août - de 14h à 18h - Place Saint-Pierre

BRÉAL-SOUS-MONTFORT

Spectacle «le membre fantôme», Cie Bancale - les Estivales
Karim Randé, suite à une blessure doit se faire amputer du pied pour pouvoir refaire du cirque. Le groupe est né de l'envie de partager ces expériences et voir au-delà des apparences. Avec Fabien Milet, Madeg Menguy et Silvana Sanchirico, ils dessinent un spectacle sur la vie et les blessures des artistes de cirque.
Dimanche 7 - tout public - 16h - 45 min - scène des Jardins de Brocéliande

Spectacle «Cruda» - collectif à sens unique – les Estivales
Spectacle humoristique sur le passé d'une ancienne gymnaste. Sur la vision qu'elle a de son corps et de sa féminité. Cruelle et pleine d'auto-dérision, elle nous parle de son chaos intérieur à travers un spectacle acrobatique.
Dimanche 14 - 16h - 30 min - scène des Jardins de Brocéliande

Séance de QI Gong
Venez à la découverte d'une gymnastique traditionnelle chinoise, alliant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Séance bien-être et découverte. Sur Inscription au : 06.11.76.42.48 ou contact@artsqigong.com ou sur l´agenda du site.
Mercredi 31 - de 18h30 à 20h - 12 euros la séance, 10 euros pour les adhérents de l´association - L'étang du Pavail

ÇA SE PASSE À...

VEZIN LE COQUET

Karaoké-spectacle
Pour clore la période estivale est organisé un karaoké-spectacle ouvert à tous, petits et grands. Cette soirée sera animée par Show Light and Sound et la chanteuse Maud Maillard.
Vendredi 26 - ouvert à tous - gratuit - salle des fêtes - à partir de 19h30 (à confirmer)

LE RHEU

L'équipe du STAR se déplace sur le Rheu
pour échanger et vous conseiller sur les offres : création et rechargement de cartes KorriGo, abonnements, horaires et itinéraires, information nouveau réseau.
Jeudi 25 août - de 14h à 18h - 8 Place de la Mairie

CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

La Longère
POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

TARIFS ADHÉSIONS 2022

Habitants des communes du CIAS
Bréal-sous-Montfort, Chavagne, Cintré, Le Rheu, Mordelles, Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet
tarif A : 50€, B : 60€, C : 67€ , D: 77€

Habitants hors communes CIAS
tarif A : 61€, B : 72€, C : 79€, D : 89€

Concernant l'adhésion 2022, 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 réservation est conseillée pour toutes les activités et les animations proposées.

INFOS PRATIQUES
NOUS CONTACTER, VOUS RENSEIGNER, VOUS INSCRIRE...

02 90 02 36 36
lalongere@cias-ouest-rennes.fr
www.cias-ouest-rennes.fr/

Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles

La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

Le déplacement des personnes qui ne disposent pas d'un moyen de locomotion peut être assuré par les bénévoles de Part'Âges, qui se feront un plaisir de vous accompagner et de vous faciliter l'accès aux activités.

juin 2022 - Service Communication - 02 90 02 36 40 - Crédits photos : La Longère, pixabay.com, freepick.com