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

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

LA LONGÈRE

PROGRAMME

PROCHES AIDANTS & SÉNIORS ISOLÉS

LIEN SOCIAL

PRÉVENTION SANTÉ

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

PORT DU MASQUE RECOMMANDÉ

// Juin //
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

ÉDITO

Les vacances d'été arrivent et elles seront bénéfiques pour nous après ces deux années marquées par l'épidémie et un contexte lourd, avec le conflit à l'est de l'Europe et les difficultés économiques (et sociales) qui en découlent.

La Longère va pouvoir reprendre à la rentrée de septembre une activité beaucoup plus normale et plus fournie (du moins si un nouveau retour du virus ou variant ne vient pas compromettre cette reprise).

En tout état de cause, la réflexion menée avec le consultant sur l'évolution de La Longère est terminée et des réunions conclusives auront lieu en septembre.

D'ores et déjà en ce mois de juin des rencontres ont lieu et vont se poursuivre avec les bénévoles de Part'Ages en vue d'une concertation constructive.

En attendant, bel été à toutes et tous.

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

SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

P. 4 Le mot de La Longère
P. 5 Zoom sur.. La vie citoyenne
P. 6 Ça se passe à ...
P. 7 Ça se passe à ...
P. 8-9 La Longère vous informe...
P. 10 Pour bien vieillir en Bretagne

LES ACTIONS DE LA LONGÈRE

P. 12 Cycles de prévention Santé ouvert à tous les 60 ans et +

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

P. 14 Soutien aux Aidants
P. 16 L'agenda
P. 20 Accompagnement à Domicile Administratif

Le pass sanitaire n'est plus demandé pour participer aux activités, cependant le port du masque reste fortement recommandé à l'intérieur de La Longère.

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...

A l'occasion de la période estivale, La Longère du CIAS fermera ses portes du **14 juillet au 15 août.**

Les actions proposées en début juillet et fin août vous seront communiquées dans un programme estival spécifique. Il y sera également évoqué l'actualité qui fera la rentrée de La Longère du CIAS en septembre prochain.

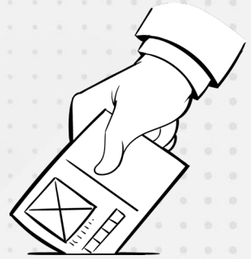
Prudemment mais sûrement, dans les coulisses de La Longère, l'équipe travaille à rétablir le fonctionnement normal connu avant la crise sanitaire.

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.

L'équipe de La Longère

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

Zoom sur...



Vie citoyenne

Être citoyen, c'est aussi contribuer à la vie politique de son pays. **Les dimanches 12 et 19 Juin 2022**, vous aurez l'occasion de faire valoir votre droit en votant pour les législatives.

Par le vote, on devient acteur et décisionnaire des réalités qui font notre quotidien. Ce geste est le même, de 18 à plus de 100 ans, pour faire société et avancer ensemble vers un avenir commun.

Vous souhaitez faire procuration pour vous ou un proche ?

Depuis le 1er janvier 2022, mandant et mandataire peuvent être inscrits sur les listes électorales de communes ou consulats différents. Ainsi, vous pouvez donner procuration à un électeur qui vote dans une autre commune que vous. Le jour du vote, le mandataire vote à la place du mandant, en se déplaçant dans le bureau de vote de ce dernier. Il n'a pas besoin d'un justificatif ni de la pièce d'identité du mandant: le vote par procuration est déjà indiqué sur la liste d'émargement.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site internet maprocuration.gouv.fr ou contacter votre mairie.

CRÉONS DU LIEN à La Longère

Ça se passe à ...

La Longère

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 VENEZIA
JEUDI 9 JUIN, DE 15H00 À 16H30

Animée par Mathilde, volontaire en mission de service civique.

Si vous aimez le voyage autant que moi, je vous propose de venir m'écouter conter mon aventure à Venise. Entre les gondoles, les maisons colorées et l'accent chantant des italiens, je vous emmène visiter la capitale de l'amour.

CAUSERIE ACCÈS AUX DROITS
JEUDI 23 JUIN, DE 15H00 À 16H30

Animée par Mathilde, volontaire en mission de service civique.

Un temps pour s'informer et échanger sur vos droits : c'est l'objectif de cette causerie sur les aides à domicile. A destination de ceux qui en ont déjà, ou en auront besoin à l'avenir. A travers des parcours de vie je vous expliquerai comment les aides à domicile fonctionnent, comment elles peuvent être sollicitées et même financées.

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.

Ça se passe à ...

LE CARNAVAL DES ANIMAUX, TOURNÉE DÉPARTEMENTALE DU TNB

Artiste associé au TNB, Albin de la Simone a choisi de revisiter Le Carnaval des animaux de Camille Saint-Saëns, œuvre emblématique du répertoire musical, à partir d'une formation plus légère, imaginant un spectacle tout public surprenant, réunissant un quatuor (composé d'un piano, d'un violoncelle, d'une guitare électrique et d'une voix mezzo-soprano) et une récitante. Une formation minimaliste qui ouvre de grands espaces à l'imagination.

Tarif : 5 euros. Renseignements au 02.23.41.27.06

Samedi 11 juin, à 20h30 - Salle l'Antichambre

CINTRÉ vivre la ville

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 21 Juin

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

LE RHEU CITÉ JARDIN

HISTOIRE D'EN PARLER

Participez au choix d'acquisition de la médiathèque en venant échanger sur de nouveaux romans (mis à votre disposition par le libraire).
Votre sélection sera peut-être bientôt en rayon à L'Autre Lieu !

Surréservation, renseignements et inscription au 02.23.42.39.60

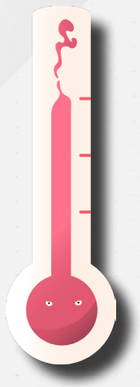
Médiathèque L'autre lieu
Samedi 11 juin, à 11h

La Longère vous informe...

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.

Pourquoi à partir de 65 ans et quels sont les risques ?



Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C.
C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40°C avec altération de la conscience).
Les personnes âgées sont aussi exposées à l'hyponatrémie (baisse du taux de sodium dans le sang) si elles s'hydratent trop.

Le site www.pourbienvieillirbretagne.fr relaie et propose des activités variées

Ateliers, cafés d'échanges, conférences,
sorties consacrées au bien vivre à tout âge :
le bien-être, le numérique, l'alimentation,
la vie affective, le lien social, l'activité physique...

+ de 700 événements, toute l'année en Bretagne

À qui ça s'adresse ?

À toute personne à partir de 60 ans et les aidants,
vivant en Bretagne.

Qui organise ces activités ?

Des associations, centres sociaux, centres communaux d'action sociale...
Chaque activité est animée par
un professionnel expert du sujet abordé.
Au programme : conseils personnalisés,
rencontres, partage, convivialité.

Combien ça coûte ?

C'est gratuit.
Les activités sont financées par les Conseils départementaux, l'Agence Régionale de Santé et les caisses de retraite,
réunies en Conférences des financeurs de
la prévention de la perte d'autonomie.

J'ai appris des astuces que je continue d'appliquer.

Je garde la forme et rencontre de nouvelles personnes !

Avec les membres de mon groupe, on échange nos bons conseils.

Découvrez l'agenda et inscrivez-vous

• www.pourbienvieillirbretagne.fr

AS024Flyer.02.2022 - Conception et réalisation : Carsat Bretagne - Illustrations : Carsat Bretagne & Getty images - Ne pas jeter sur la voie publique

les **ACTIONS** de La Longère

ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR LES 60 ANS ET + :

- GRATUIT -

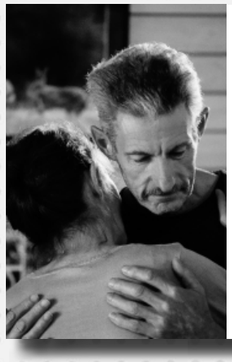
- Le pass sanitaire n'est plus obligatoire, le port du masque est recommandé -

Places limitées - sur inscription
Renseignements et inscription à la Longère du CIAS au 02 90 02 36 36

MARCHE PLAISIR

Avec les bénévoles PArt'Ages

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



ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec la Compagnie La Morsure

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

SOUTIEN INFORMATIQUE

Animé par** Philippe AMIOT, **bénévoles de Part'Ages

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

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Animé par les bénévoles de Part'Ages

1 fois par mois
de 14h30 à 17h

ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin, sophrologue diplomée

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

MARCHE SPORTIVE

Avec les bénévoles PArt'Ages

les mardis
de 10h à 12h

Rythme soutenu

RENDEZ-VOUS GÉNÉALOGIE

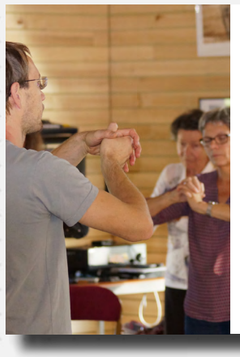
Animé par Jean Carret et Catherine Rosenbruch, bénévoles de Part'Ages

1 fois par mois
de 14h30 à 17h
(à La Longère du CIAS)

PAUSE CAFÉ

Animé par Josiane LERAY, bénévole de Part'Ages

1 fois par mois
de 14h à 16h



ATELIER TAÏ CHI

avec Florian GILLARD

les mardis
de 10h à 12h
(à La Longère du CIAS)

ATELIER RELAXATION & MÉDITATION

Avec Nelly GAYET, enseignante certifiée en yoga

les vendredis
de 10h30 à 11h30
(en audioconférence)

JEUX D'ÉCRITURE

Animé par Marie-Françoise PELLEN bénévole de Part'Ages

1 fois par mois
de 14h30 à 17h

ATELIER À TRICO'THÉ

Animé par Mathilde volontaire en service civique

le mardi
2 fois par mois
de 14h30 à 16h30

CYCLE ATELIERS MÉMOIRE «REMUE-MÉNINGE»

Animé par Claire Oriot

les lundis
à la salle des Bruyères à Le Rheu
les mardis
à La Longère du CIAS

de 10h à 12h

CRÉONS DU LIEN à La Longère

Soutien aux aidants...

Café des aidants® Mordelles

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.

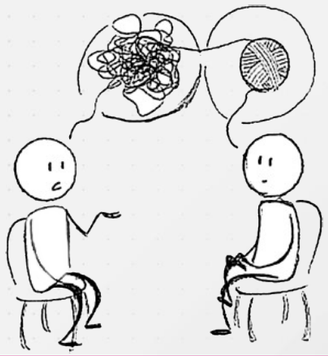
Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animées par une travailleuse sociale et une psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

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 juin 2022
de 14h30 à 16h
« Le droit au répit de l'aidant »

Vendredi 1er juillet 2022
de 14h30 à 16h
« Les limites du maintien à domicile »

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

Pour les **activités en présentiel**, le Pass Sanitaire n'est plus obligatoire. Le port du masque reste récommandé en intérieur

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 1er juin

10H30 – 11H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Jeudi 2 juin

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
Départ de la Longère du CIAS

Vendredi 3 juin

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
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

14H30 – 16H30
"CAFÉ DES AIDANTS"
Café des aidants®
« Le répit de l'aidant »
avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS
Association Française des aidants

15H30 – 16H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

CRÉONS DU LIEN à La Longère

Mardi 7 juin

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 16H30
ATELIER À TRICO'THÉ
avec Mathilde
à La Longère du CIAS
SERVICE CIVIQUE

Mercredi 8 juin

10H30 – 11H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Jeudi 9 juin

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
Départ de la Longère du CIAS

15H00 – 17H00
CAUSERIE DU JEUDI
" VENISE "
à La Longère du CIAS
LES CAUSERIES DU JEU DI

Vendredi 10 juin

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
Départ de la Longère du CIAS

Vendredi 10 juin

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 13 juin

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

Mardi 14 juin

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

Mardi 14 juin

14H30 17H00
GÉNÉALOGIE
avec les bénévoles Part'Âges
à La Longère du CIAS
PART ÂGES

Mercredi 15 juin

10H00 – 12H00
MARCHE SPORTIVE
avec Josiane LERAY
Départ de la Longère du CIAS
PART ÂGES

10H30 – 11H30
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

10H00 – 11H30
THÉÂTRE D'IMPROVISATION
avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

14H00 16H00
JEUX D'ÉCRITURE
avec Marie-Françoise PELLEN
à LE RHEU
PART ÂGES
LE CITÉ JARDIN RHEU

14H30 17H00
JEUX DE SOCIÉTÉ
avec Bernadette POLET et René DOLIVET
à La Longère du CIAS
PART ÂGES

Jeudi 16 juin

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
Départ de la Longère du CIAS
PART ÂGES

Vendredi 17 juin

10H00 – 11H00
MARCHE PLAISIR
avec les bénévoles Part'Ages
Départ de la Longère du CIAS
PART ÂGES

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

RETOUR !

14H00 16H30
PAUSE CAFÉ
avec Josiane LERAY
au Centre Culturel AGORA à LE RHEU
PART ÂGES
LE CITÉ JARDIN RHEU

CRÉONS DU LIEN à La Longère

Lundi 20 juin

10H00 – 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT
salle des Bruyères à LE RHEU

Mardi 21 juin

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 16H30

ATELIER À TRICO'THÉ

avec Mathilde
à La Longère du CIAS

Mercredi 22 juin

10H30 – 11H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

10H00 – 11H30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

Jeudi 23 juin

10H00 – 11H00

MARCHE PLAISIR

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

15H00 – 17H00

CAUSERIE DU JEUDI " L'ACCÈS AUX DROITS "

à La Longère du CIAS

Vendredi 24 juin

10H00 – 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Ages
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 27 juin

10H00 – 12H00

CYCLE ATELIER MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

avec Claire ORIOT
salle des Bruyères à LE RHEU

Mardi 28 juin

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

Mercredi 29 juin

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 30 juin

10H00 – 11H00

MARCHE PLAISIR

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

Vendredi 1er juillet

10H00 – 11H00

MARCHE PLAISIR

avec les bénévoles Part'Ages
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

14H30 – 16H30

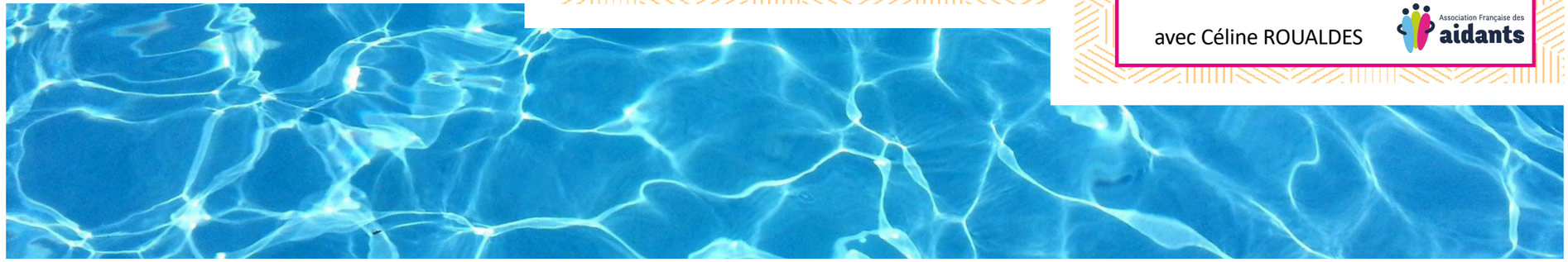
"CAFÉ DES AIDANTS"

Café des aidants®

« Les limites du maintien à domicile »

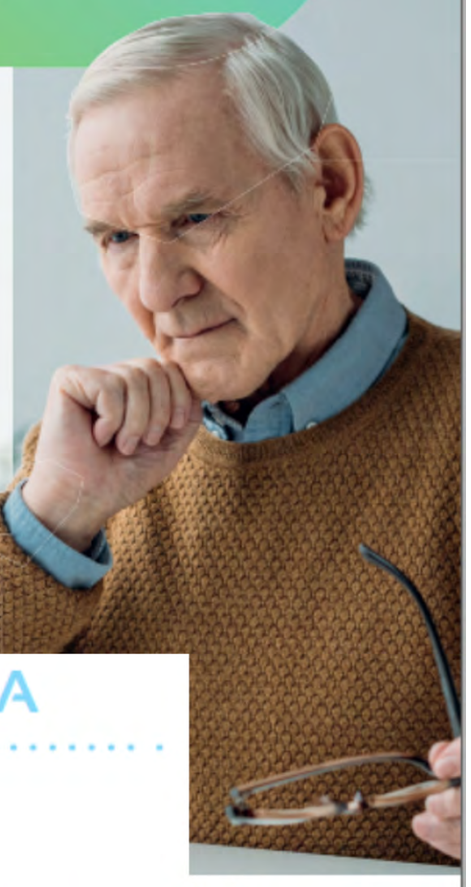
avec Céline ROUALDES

Association Française des aidants



Accompagnement à Domicile Administratif | ADA

Pour des seniors de plus de 60 ans fragilisés et vivant à domicile



Accompagnement par un travailleur social pour faciliter les démarches administratives

- Classement de papiers
- Rédaction de courriers
- Appel aux organismes
- Repérage des documents importants et des interlocuteurs principaux
- Mise en place d'une méthode de suivi des dossiers.

5 RENCONTRES À DOMICILE AU MAXIMUM

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

Contact ADA

Tél. : 06 03 61 05 61

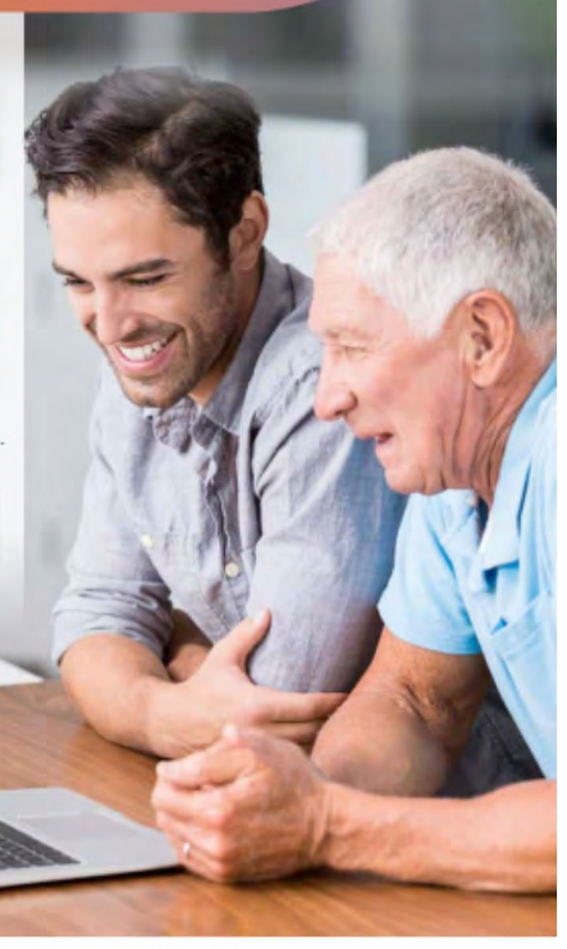
ada.clics@gmail.com

Dispositif expérimental porté par :

& financé par :

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.

Contact ADA

Tél. : 06 03 61 05 61

ada.clics@gmail.com

Dispositif expérimental porté par :

& financé par :

les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS

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

Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

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

CLIC NOROÎT

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

CIAS

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

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

sOrtir! Loisirs, sport & culture pour tous

La carte Sortir!, nominative et gratuite, permet de pratiquer des activités ou de voir des spectacles à tarifs préférentiels.

▶ GRATUITÉ TRANSPORTS

KorriGo

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

RENSEIGNEMENTS

Tél. 02 23 41 28 00

mail : aidesociale@cias-ouest-rennes.fr

site internet:
www.cias-ouest-rennes.fr/pole-solidarite-emploi/aide-sociale/

les équipes citoyennes

Monalisa
MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

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 2ème et 4ème mercredi du mois
de 10h00 à 12h00,
sans RDV
Infos au 02 23 41 28 00

le café campagne

ACTUELLEMENT FERMÉ AU PUBLIC....

les horaires

MERCREDI
14h00 / 17h30

JEUDI
14h00 / 17h30

VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

L'équipe de La Longère du CIAS et les bénévoles de l'association Part'Ages

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.

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

Ensemble, solidaires, pour vivre au mieux cette période si particulière !

La Longère

contact
02 90 02 36 36

PART ÂGES
www.part-ages.org

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€
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.

INFOS PRATIQUES

NOUS CONTACTER, VOUS RENSEIGNER, VOUS INSCRIRE...

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 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

La Longère

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