

# ACTIVITÉS

NOVEMBRE > DÉCEMBRE 2022



## Séniors, Aidants, Handicap



La longère - Pôle Gériatrie & Handicap  
Place Toulouse Lautrec 35310 Mordelles

02 90 02 36 36 | [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)  
[www.cias-ouest-rennes.fr](http://www.cias-ouest-rennes.fr)

La Longère

# ÉDITO

**L**a Longère est dans une phase de reprise importante dont l'amplitude dépendra malgré tout en partie du risque de retour de la pandémie dont nous sentons quelques effets en cette fin octobre. En tout état de cause, la prudence reste de mise vis-à-vis des risques de contamination.

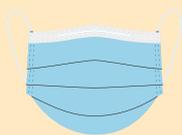
L'étude entamée depuis de nombreux mois est désormais terminée et fera l'objet d'une communication prochainement.

Une réunion a eu lieu récemment entre le CIAS et une large représentation des bénévoles, quatre représentants de Part'âges ayant également été associés à la présentation des résultats de l'étude avec le consultant et à l'examen des orientations retenues.

Tout cela se mettra en place en même temps que les débuts de la plateforme de répit destinée aux aidants, qui ne mettra pas en cause les services existants mais donnera une force supplémentaire à la structure.

Bonne fin d'année à toutes et à tous !

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



**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.**



# SOMMAIRE

A propos	4
Zoom sur	5
Ça se passe à...	6
Aidants	11
Activités Part'Agés	13
Activités par date	14
Les rendez-vous conseils	22
Informations pratiques	23



# A PROPOS

La Longère du CIAS est un dispositif social à destination des personnes âgées de plus de 60 ans, à risque ou en situation d'isolement, ainsi que des aidants familiaux. Le dispositif La Longère, générateur de lien social, lieu de répit et d'écoute, guichet gérontologique de première intention, informateur santé, veilleur du mieux-vieillir ; se veut être une de ces solutions passagères vers le bien vivre. Vous pensez être dans une de ces deux situations et souhaitez participer à nos activités ?



Personne en situation  
d'isolement ou à risque

Aidant.e

**Contactez-nous !**

Un rendez-vous d'inscription vous sera proposé afin de  
pouvoir bénéficier de nos activités.

Quelle que soit votre commune, un numéro unique :

02 90 02 36 36

# ZOOM SUR

## ma commune, ma santé

Depuis 2016, le Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes se mobilise, afin que les habitants de ses 7 communes membres (Bréal-sous-Montfort, Chavagne, Cintré, Mordelles, Le Rheu, Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet) puissent bénéficier des meilleures conditions d'accès à une couverture des frais de santé.

Pour ce faire, le CIAS à l'Ouest de Rennes a signé une convention de partenariat avec l'association ACTIOM, porteuse du dispositif « Ma Commune Ma Santé ».

Pour bénéficier de « Ma commune, ma Santé », il faut :

- Habiter la commune (résidence principale ou secondaire)
- Ou être commerçant, artisan, agriculteur ou professionnel libéral installé dans la commune.

Vous pouvez retrouver tous les détails de la solution santé mutualisée, en libre accès et sans engagement sur :

[www.macommunemasante.org](http://www.macommunemasante.org)



### **PROCHAINE RÉUNION PUBLIQUE ORGANISÉE**

**Lundi 14 novembre 2022 – 18h**

**Salle d'activités La longère du CIAS à MORDELLES**

Renseignements auprès du CIAS à l'Ouest de Rennes : 02 23 41 28 00

# ÇA SE PASSE À...

## La Longère du CIAS

### Sonothérapie



**Adeline et ses bols tibétains** sont de retour à La longère pour un cycle de sonothérapie. Cette technique innovante se base sur le postulat que les vibrations des sons apportent un bienfait. Cela se traduit par l'apaisement des douleurs physiques ressenties et un état de détente. Places limitées. Sur inscription et présence à toutes les séances obligatoire.

**Mardis 8, 29 novembre et 6 décembre 14h-16h30 - Salle d'activités**

### Café philo



Retrouvez **Marie David**, praticienne en philosophie, pour un café philo. Nul besoin de savoir citer Kant ou Spinoza, ni de les avoir compris. Lors de ces cafés philos ce qui prime c'est l'échange d'idées, d'avis et de visions pour cheminer ensemble dans une réflexion. Pour cette matinée, en écho à la période de la Toussaint, la question abordée sera : Qu'est ce que faire son deuil ?

**Places limitées et sur inscription :  
Jeudi 10 novembre / 10h-11h30**

### Exposition

#### Nature en Bretagne



**Hervé Prat**, photographe animalier amateur et mordelais, vous propose une exposition **Nature en Bretagne**. Des **visites commentées** vous seront proposées pour vous faire découvrir les anecdotes croustillantes autour des clichés capturés par Hervé.

**Visites commentées, 9 et 17 novembre à 14h à la salle d'activités. Exposition visible aux horaires d'ouverture jusqu'au 18 nov.**

### Ateliers

#### Tricot solidaire



Des volontaires en mission de service civique motivés, des pelotes de laines oubliées puis retrouvées dans des placards, des besoins en couverture pour des animaux pour apporter chaleur et réconfort à la SPA de Châteaubourg : voici la recette de l'atelier tricot solidaire proposé par La Longère.

**Le deuxième mardi du mois à 14h30 :  
8 nov., 13 déc. 2022, 10 janvier 2023**

# ÇA SE PASSE À...

## La Longère du CIAS

### Stage smartphone

avec l'OPAR



L'OPAR vous propose à nouveau deux stages afin de vous former à l'utilisation de votre smartphone. Deux niveaux de formation vous sont proposés :

- **Niveau 2** : pour personnes à l'aise sur les fonctionnalités de base (sms, appels, consultation du répertoire et de la messagerie) et souhaitant être initiées à l'utilisation d'internet, de certaines applications (GPS et mails) ainsi que les réglages de l'appareil.

**Stage proposé les mercredis après-midi, de 13h30 à 14h30 : 09/11, 16/11, 23/11, 30/11 et 07/12.**

- **Niveau 3** : pour personnes à l'aise sur les fonctionnalités de base, de même pour l'utilisation d'internet et de quelques applications. Ce stage vous apportera des réponses individualisées à des problématiques et vous accompagnera dans une utilisation avancée de votre appareil.

**Stage proposé les mercredis après-midi, de 14h45 à 15h45 : 09/11, 16/11 et 23/11.**

*Places limitées et sur inscription.*

*Votre présence est obligatoire pour toute la durée du cycle sur lequel vous vous engagez.*

### Ateliers

Nutrition



**Rozenn Dubreil**, nutritionniste et diététicienne, vous propose, à partir de novembre, 5 cycles d'ateliers nutrition. Chaque cycle est composé de 4 séances et est axé autour d'une thématique afin d'adapter son alimentation.

- **Cycle 1 - Arthrose - Mercredi matin 10h-12h30 : 16/11, 22/11, 30/11, 07/12**
- **Cycle 2 - Immunité - Vendredi matin 10h-12h30 : 18/11, 02/12, 16/12, 06/01**
- **Cycle 3 - Digestion - Mercredi matin 10h-12h30 : 11/01, 18/01, 25/01, 01/02**
- **Cycle 4 - Ostéoporose - Vendredi matin 10h-12h30 : 13/01, 20/01, 27/01, 03/02**
- **Cycle 5 - Mémoire - Vendredi matin 10h-12h30 : 24/02, 03/03, 10/03, 17/03**

*Les inscriptions sont possibles dès maintenant pour l'ensemble des cycles. Les places étant limitées, votre présence est obligatoire pour toute la durée du cycle sur lequel vous vous engagez.*

*Activité gratuite avec possibilité de partager le repas préparé à l'issue de chaque séance (sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire).*

# ÇA SE PASSE À...

## La Longère du CIAS

### Activités

#### avec Cédric



- **Échecs** : Concentration et logique sont de mise face aux situations sur échiquiers proposées par Cédric.

*Mercredis 16 et 30 novembre / 14h-16h  
Café Campagne*

- **Quiz "Culture Générale"** : Cédric vous convie à une après-midi quiz sur le thème de la culture générale.

*Mardi 7 décembre à 14h* 

### Causerie

#### L'Alsace en images



**Hervé Prat** propose une causerie L'Alsace en images pour vous retracer son voyage estival dans cette belle région française. Animaux, paysage et architecture composent cette présentation pittoresque. Agrémentée d'une narration passionnée et propre à Hervé, cette causerie est une invitation à la découverte et l'émerveillement.

*Jeudi 15 décembre / 14h - Salle d'activités*

### Exposition Doon arts

#### Peintures & sculptures



L'artothèque **Doon arts** expose ses œuvres, peintures et sculptures, à La Longère à partir du 6 décembre jusqu'au 25 janvier. Un vernissage réunissant les artistes et leurs œuvres aura lieu le **jeudi 8 décembre**, de 17h à 20h. Il vous est possible de visiter librement cette exposition :

*Du 6 au 16 décembre, les mercredis et jeudis matins de 9h30 à 12h30*

*Du 4 au 25 janvier, les mercredis après-midi de 14h30 à 17h*

### Concert de Noël



Elèves et professeurs de l'école de musique de La Flume se produiront lors d'un concert de Noël à La Longère.

*Mercredi 14 décembre / 14h  
Salle d'activités*

# ÇA SE PASSE À...



## Mordelles



### Atelier numérique

Mardi 15 novembre

La ville de Mordelles propose un atelier numérique individuel et gratuit, mis en place par Rennes Métropole.

- Gratuit
- Rendez-vous individuel

Pour tout renseignement ou vous inscrire, vous pouvez contacter l'accueil de la mairie au **02 99 85 13 85**.

## Vezin-le-Coquet

### Apéro littéraire

Médiathèque le Tempo



Vendredi 18 novembre à 19h

Rencontre d'auteur avec Anne Gugliemetti

La médiathèque reçoit Anne Gugliemetti, pour une rencontre autour de son roman « Deux femmes et un jardin », prix Tempo 2022. Venez à la découverte de cette auteure et de son œuvre.

## Bréal-sous-Montfort



### Borderless

### Foire d'empoigne

Centre Culturel de Brocéliande

Samedi 12 novembre

Dans le cadre de la **4e édition de LA NUIT DU CIRQUE**, organisé par La Loggia. Seb et Blanca deux acrobates, proposent une représentation s'inspirant de la Lucha Libre, un style de catch acrobatique mexicain, s'emparent des clichés de leurs pays d'origine respectifs, le Mexique et les Etats-Unis, et les confrontent. De la réappropriation des clichés au jeu autour de l'identité, Borderless questionne les frontières et leurs significations.

- 13 euros
- 50 min

## Le Rheu

### Spectacle fille ou garçon

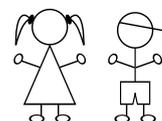
Salle Georges Brassens, Avenue de la Bouvardière

Vendredi 18 novembre à 20h

Comment être un garçon ou une fille aujourd'hui sans s'enfermer dans des codes ?

Marion Rouxin imagine et fait éclore une palette de personnages qui posent la question des différences entre les sexes, et plus généralement de notre rapport à l'autre. Naissent des portraits chantés, qui tentent de prendre les modèles habituels à contre-courant.

- 10 euros
- 45 min



# ÇA SE PASSE À...



## Saint-Gilles



### Conte musical Les habits neufs

Dimanche 27 novembre

Voici les mésaventures d'un empereur, dont la préoccupation principale est d'être bien habillé. Après avoir acheté à deux imposteurs des habits magiques, invisibles aux yeux des imbéciles et des incapables, il parade vêtu de ses habits neufs sous les acclamations de son peuple, jusqu'à ce qu'un enfant constate simplement qu'il est tout nu.

- 50 min
- 5 euros
- Réservation à la mairie

## Exposition

Bibliothèque municipale  
Du 1<sup>er</sup> au 17 décembre



Exposition sur les habitats nomades créée par la plasticienne Sarah Williams.

- Gratuit

## Bréal-sous-Montfort



### Soirée choucroute Samedi 10 décembre

Le Comité d'organisation des manifestations et animations bréalaïses, organise une soirée choucroute à l'occasion du téléthon.

## Mordelles



### Marché de Noël

Ferme de la Biardais

Dimanche 4 décembre | 10h-18h

Les associations CAP sur Mordelles et MASK Mordelles Animations organisent conjointement le Marché de Noël de Mordelles. Plus de 30 exposants vous proposeront un large éventail de produits, accessoires de mode, alimentation, livres et bien d'autres choses encore pour préparer vos cadeaux et repas de fêtes. Sur place, chocolat chaud, vin chaud, marrons grillés et petite restauration.

## Le Rheu

### Permanence

Médiathèque L'AUTRE LIEU  
Rue du Docteur Wagner



Mardi 6 et vendredi 16 décembre

Permanence d'un conseiller numérique pour vous accompagner dans les démarches administratives en ligne (carte nationale d'identité, carte grise, CPAM, retraite), vous aider à utiliser votre liseuse, smartphone, tablette ou lors de la création d'une adresse électronique.

- Gratuit
- Rendez-vous individuel d'une heure maximum
- Inscription en mairie (02 99 60 71 31) ou auprès de la médiathèque (02 23 42 39 60) ou par mail [lautreliou@ville-lerheu.fr](mailto:lautreliou@ville-lerheu.fr)

# AIDANTS

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**Mordelles**

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

# AIDANTS



Nous vous donnons rendez-vous, une fois par mois, de 14h30 à 16h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2022-2023

**Vendredi 25 novembre 2022**

« Etre aidant et continuer sa vie »

**Vendredi 27 janvier 2023**

« Et ma propre santé dans tout ça ! »

**Vendredi 24 février 2023**

« L'aide à un proche : sans borne, sans limite ? »

**Vendredi 31 mars 2023**

« Comment appréhender les angoisses de mon proche ? »



À cette adresse :

La Longère du CIAS – Place Toulouse Lautrec  
35310 - Mordelles



Contact :

02 90 02 36 36

lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



Avec le soutien de :



# ACTIVITÉS

## Avec l'association Part'Âges

### Mardi

**15 novembre**  
**13 décembre**

- 14h30-17h :  
Généalogie - *Café  
Campagne*



### Jeudi

**17 et 24 novembre**  
**1<sup>er</sup>, 8 et 15 décembre**

- 10h-11h : Marche  
plaisir - *La Longère*



### Mercredi

**9 novembre**

- 14h-16h : Jeux  
d'écriture  
*Médiathèque L'autre  
Lieu - Le Rheu*

**16 novembre**  
**14 décembre**

- 14h30-17h : Jeux  
de société - *La  
Longère*



**30 novembre**  
**14 décembre**

- 14h30-16h : Atelier  
soutien  
informatique - *La  
Longère*

### Vendredi

**18 et 25 novembre**  
**2, 9 et 16 décembre**

- 10h-11h : Marche  
plaisir - *La Longère*

**25 novembre**  
**16 décembre**

- 14h-16h30 : "Pause  
café" *Centre culturel  
Agora (salle Léo) - Le  
Rheu*



# ACTIVITÉS

## Novembre

### LUNDI 7 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**

Salle des bruyères - Le Rheu

10H-12H | CYCLE NUMÉRIQUE

**Elektroni'k**

Salle bleue (accolée  
à l'EHPAD Les Champs Bleus)  
- Vezin-Le-Coquet

### MARDI 8 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**

La Longère - Mordelles

10H15-11H ET 11H15-12H |  
ATELIER TAÏ-CHI

**Florian Gillard**

La Longère - Mordelles

14H-16H30 | CYCLE  
DÉCOUVERTE SONOTHÉRAPIE

**Adeline Philippot**

La Longère - Mordelles

### MERCREDI 9 NOVEMBRE

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

14H30-16H | EXPOSITION

**Hervé Prat**

Visite commentée (*Tout public*)  
La Longère - Mordelles

STAGE SMARTPHONE  
13H30-14H30 | NIVEAU 2 -  
INTERMÉDIAIRE

14H30-15H30 | NIVEAU 3 -  
PERFECTIONNEMENT

**OPAR**

La Longère - Mordelles

14H-16H | JEUX D'ÉCRITURE

**Part'Agés**

La Longère - Mordelles

### JEUDI 10 NOVEMBRE

10H-11H | MARCHE PLAISIR

**Part'Agés**

La Longère - Mordelles

# ACTIVITÉS

## Novembre

### JEUDI 10 NOVEMBRE

10H-11H30 | CAFÉ PHILO  
LE DEUIL

**Marie David, praticienne en philosophie**  
La Longère - Mordelles

### LUNDI 14 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**  
Salle des bruyères - Le Rheu

10H-12H | CYCLE NUMÉRIQUE

**Elektroni'k**  
Salle bleue (accolée à l'EHPAD  
Les Champs Bleus) -  
Vezin-Le-Coquet

### MARDI 15 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**  
La Longère - Mordelles

10H15-11H ET 11H15-12H |  
ATELIER TAÏ-CHI

**Florian Gillard**  
La Longère - Mordelles

14H30-16H | EXPOSITION

**Hervé Prat**  
Visite commentée (*Tout public*)  
La Longère - Mordelles

14H30-17H | GÉNÉALOGIE

**Part'Ages**  
Café campagne - Mordelles

### MERCREDI 16 NOVEMBRE

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**  
La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE ARTHROSE

**Rozenn Dubreil**  
La Longère - Mordelles

14H30-17H | JEUX DE SOCIÉTÉ

**Part'Ages (Bernadette/René)**  
La Longère - Mordelles

STAGE SMARTPHONE  
13H30-14H30 | NIVEAU 2 -  
INTERMÉDIAIRE

14H30-15H30 | NIVEAU 3 -  
PERFECTIONNEMENT

**OPAR** | La Longère - Mordelles



# ACTIVITÉS

## Novembre

### MERCREDI 16 NOVEMBRE

14H-16H | ÉCHECS

**Cédric**

Café campagne - Mordelles

### JEUDI 17 NOVEMBRE

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles

### VENDREDI 18 NOVEMBRE

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE IMMUNITÉ

**Rozenn Dubreil**

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

**Nelly Gayet**

La Longère - Mordelles

14H30-15H30 ET  
15H45-16H45 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

### LUNDI 21 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**

Salle des bruyères - Le Rheu

10H-12H | CYCLE NUMÉRIQUE

**Elektroni'k**

Salle bleue (accolée à l'EHPAD

Les Champs Bleus) -

Vezein-Le-Coquet

### MARDI 22 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**

La Longère - Mordelles

10H15-11H ET 11H15-12H |  
ATELIER TAÏ-CHI

**Florian Gillard**

La Longère - Mordelles

### MERCREDI 23 NOVEMBRE

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

# ACTIVITÉS

## Novembre

**MERCREDI 23 NOVEMBRE**



**10H30-11H30 | SOPHROLOGIE**

**Patricia Boutin**

La longère - Mordelles

**10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE ARTHROSE**

**Rozenn Dubreil**

La Longère - Mordelles

**STAGE SMARTPHONE  
13H30-14H30 | NIVEAU 2 -  
INTERMÉDIAIRE**

**14H30-15H30 | NIVEAU 3 -  
PERFECTIONNEMENT**

**OPAR**

La Longère - Mordelles

**JEUDI 24 NOVEMBRE**

**10H-11H | MARCHE PLAISIR**

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles

**VENDREDI 25 NOVEMBRE**

**10H-11H | MARCHE PLAISIR**

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles

**10H30-11H30 | YOGA**

**Nelly Gayet**

La Longère - Mordelles

**14H30-15H30 ET  
15H45-16H45 | SOPHROLOGIE**

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

**14H-16H30 | PAUSE CAFÉ**

**Part'Ages (Josiane)**

Centre culturel AGORA (salle Léo)  
- Le Rheu

**14H30-16H30 | CAFÉ DES  
AIDANTS**

**"Être aidant et continuer sa vie"**

**Céline Roualdès**

La Longère - Mordelles

**LUNDI 28 NOVEMBRE**

**10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES**

**Claire Oriot**

Salle des bruyères - Le Rheu



# ACTIVITÉS

## Novembre-décembre

### LUNDI 28 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE NUMÉRIQUE

**Elektroni'k**

Salle bleue (accolée à l'EHPAD  
Les Champs Bleus) -  
Vezein-Le-Coquet

### MARDI 29 NOVEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**

La Longère - Mordelles

10H15-11H ET 11H15-12H |  
ATELIER TAÏ-CHI

**Florian Gillard**

La Longère - Mordelles

14H-16H30 | CYCLE  
DÉCOUVERTE : SONOTHÉRAPIE

**Adeline Philippot**

La Longère - Mordelles

### MERCREDI 30 NOVEMBRE

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE ARTHROSE

**Rozenn Dubreil**

La Longère - Mordelles

14H30-16H | ATELIER  
SOUTIEN INFORMATIQUE

**Part'Agés (Philippe)**

La Longère - Mordelles

STAGE SMARTPHONE  
13H30-14H30 | NIVEAU 2 -  
INTERMÉDIAIRE

**OPAR**

La Longère - Mordelles

14H-16H | ÉCHECS

**Cédric**

Café campagne - Mordelles

### JEUDI 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE

10H-11H | MARCHE PLAISIR

**Part'Agés**

La Longère - Mordelles

### VENDREDI 2 DÉCEMBRE

10H-11H | MARCHE PLAISIR

**Part'Agés**

La Longère - Mordelles



# ACTIVITÉS

## Décembre

### VENREDI 2 DÉCEMBRE

10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE IMMUNITÉ

**Rozenn Dubreil**  
La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

**Nelly Gayet**  
La Longère - Mordelles

14H30-15H30 ET  
15H45-16H45 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**  
La Longère - Mordelles

### LUNDI 5 DÉCEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**  
Salle des bruyères - Le Rheu

10H-12H | CYCLE NUMÉRIQUE

**Elektroni'k**  
Salle bleue - Vezin-Le-Coquet

### MARDI 6 DÉCEMBRE

10H-12H | CYCLE ATELIER  
MÉMOIRE REMUE-MÉNINGES

**Claire Oriot**  
Salle des bruyères - Le Rheu

10H15-11H ET 11H15-12H |  
ATELIER TAÏ-CHI

**Florian Gillard**  
La Longère - Mordelles

14H-16H30 | CYCLE  
DÉCOUVERTE : SONOTHÉRAPIE

**Adeline Philippot**  
La Longère - Mordelles

### MERCREDI 7 DÉCEMBRE

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**  
La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE ARTHROSE

**Rozenn Dubreil**  
La Longère - Mordelles

STAGE SMARTPHONE  
13H30-14H30 | NIVEAU 2 -  
INTERMÉDIAIRE

**OPAR**  
La Longère - Mordelles

14H30-16H30 | QUIZZ  
CULTURE GÉNÉRALE

**Cédric et Typhaine, SC2S**  
La Longère - Mordelles



# ACTIVITÉS

## Décembre

### JEUDI 8 DÉCEMBRE

10H-11H | MARCHE PLAISIR

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles

### VENDREDI 9 DÉCEMBRE

10H-11H | MARCHE PLAISIR

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

**Nelly Gayet**

La Longère - Mordelles

14H30-15H30 ET

15H45-16H45 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

### LUNDI 12 DÉCEMBRE

10H-12H | CYCLE NUMÉRIQUE

**Elektroni'k**

Salle bleue - Vezin-Le-Coquet

### MARDI 13 DÉCEMBRE

10H15-11H ET 11H15-12H |  
ATELIER TAÏ-CHI

**Florian Gillard**

La Longère - Mordelles

14H30-17H | GÉNÉALOGIE

**Part'Ages**

Café campagne - Mordelles

### MERCREDI 14 DÉCEMBRE

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

**Patricia Boutin**

La Longère - Mordelles

14H30-16H | CONCERT DE  
NOËL

**Ecole de musique de La  
Flume (Tout public)**

La Longère - Mordelles

14H30-16H | ATELIER  
SOUTIEN INFORMATIQUE

**Part'Ages (Philippe)**

La Longère - Mordelles

14H30-17H | JEUX DE SOCIÉTÉ

**Part'Ages (Bernadette/René)**

La Longère - Mordelles

### JEUDI 15 DÉCEMBRE

10H-11H | MARCHE PLAISIR

**Part'Ages**

La Longère - Mordelles



# ACTIVITÉS

Décembre

## JEUDI 15 DÉCEMBRE

14H30-16H | CAUSERIE -  
L'ALSACE EN IMAGES

Hervé Prat (*Tout public*)  
La Longère - Mordelles

## VENDREDI 16 DÉCEMBRE

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages  
La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet  
La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER  
NUTRITION - CYCLE IMMUNITÉ

Rozenn Dubreil  
La Longère - Mordelles

14H-16H30 | PAUSE CAFÉ

Part'Ages (Josiane)  
Centre culturel AGORA (salle Léo)  
- Le Rheu

14H30-15H30 ET  
15H45-16H45 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin  
La Longère - Mordelles



## FERMETURE

## DU 17

## DÉCEMBRE 2022

## AU 1<sup>er</sup> JANVIER

## 2023

-

## BONNES FÊTES

## DE FIN D'ANNÉE !

# LES RENDEZ-VOUS CONSEILS

## Soutien PROCHEs

Des professionnels répondent à vos questions sur la protection juridique d'un proche.

### **Informations :**

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**

## CIAS

Le CIAS accueille également au siège administratif les permanences de plusieurs partenaires : UDAF, La Plume, WeKer, CLIC...

**Sur rendez-vous au 02 23 41 28 00**

- **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 10h à 12h, sans RDV  
Infos au 02 23 41 28 00

## Aides

### CULTURE / LOISIRS

La carte Sortir! de Rennes Métropole, 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 :**

- 02 23 41 28 00
- aidesociale@cias-ouest-rennes.fr
- www.cias-ouest-rennes.fr
- pole-solidarite-emploi/aide-sociale/

## 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 :**

- CIAS : 02 23 41 28 00
- La Longère : 02 90 02 36 36
- www.monalisa-asso.fr



# INFOS PRATIQUES

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

## TARIFS ADHÉSIONS 2022

A	B	C	D
50€	60€	67€	77€

Tarifs pour les habitants des communes du CIAS :  
Bréal-sous-Montfort, Chavagne, Cintré, Le Rheu,  
Mordelles, Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet

A	B	C	D
61€	72€	79€	89€

Tarifs pour les habitants hors des communes du  
CIAS

Concernant l'adhésion 2022, aucune contribution ne sera demandée tant que la situation sanitaire perdurera.

## HORAIRES D'OUVERTURE

Du mardi au vendredi  
9h45 - 12h30  
13h30 - 16h45

## INSCRIPTIONS RENSEIGNEMENTS

02 90 02 36 36

[lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)  
[www.cias-ouest-rennes.fr](http://www.cias-ouest-rennes.fr)

## Partenaires :





# **CIAS À L'OUEST DE RENNES PÔLE GÉRONTOLOGIE & HANDICAP LA LONGÈRE**

**02 90 02 36 36**

**[lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)**

**[www.cias-ouest-rennes.fr](http://www.cias-ouest-rennes.fr)**

**📍 Place Toulouse Lautrec  
Parc du Pressoir  
35310 Mordelles**

**f** Suivez l'actualité de la longère sur facebook :  
**@La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes**

**[www.cias-ouest-rennes.fr](http://www.cias-ouest-rennes.fr)**

**La Longère**