

ACTIVITÉS

JANVIER > FÉVRIER 2023



Séniors, Aidants, Handicap



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

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

La Longère

ÉDITO

Déjà un programme de début 2023, le temps passe vite et les activités vont reprendre avec une intensité qui, pour certaines, dépendra de l'évolution sanitaire, la prudence restant de mise face aux récents constats.

Ce début 2023 sera aussi fortement marqué par le lancement de la plateforme de répit destinée aux aidants familiaux, attribuée au CIAS par l'Agence régionale de santé.

Cela correspond à la vocation initiale de la Longère auprès des aidants. La structure devra s'intégrer fortement dans cette action s'inscrivant dans un territoire plus vaste, sans pour autant renoncer aux actions en place portant sur l'isolement, la nécessité du lien social et la prévention des pertes d'autonomie.

En vous souhaitant une bonne année 2023 !

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

Mot de la Longère	4
A propos	5
La Longère vous informe	6
Ça se passe à...	8
Aidants	12
Activités Part'Agés	13
Activités par date	14
Les rendez-vous conseils	22
Informations pratiques	23



MOT DE LA LONGÈRE



Toute l'équipe vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !

Pour cette nouvelle année 2023, nous vous souhaitons l'émerveillement chaque jour, que votre curiosité soit attisée pour vous emplir de découvertes et de surprises. Nous vous souhaitons la santé, à vous et vos proches. Pour les mois à venir, une programmation riche en activités vous permettra sans doute de mettre en application vos nouvelles résolutions 2023.

Nous tenons à remercier les bénévoles de l'association Part'Âges qui, tout au long de cette année 2022, se sont mobilisés pour proposer des activités, des visites à domicile, des sorties et des moments partagés. Merci à vous pour votre investissement et votre bienveillance.



Comment s'inscrire à une activité durant la période de fermeture de La Longère ?

C'est très simple ! Il vous suffit d'appeler ce numéro : 02 90 02 36 36 et de laisser un message vocal sur notre répondeur en mentionnant : votre nom et prénom, votre numéro de téléphone et l'activité à laquelle vous souhaitez vous inscrire. Nous vous recontacterons par téléphone à partir du Mardi 3 Janvier 2023 pour vous confirmer votre inscription à l'activité.

Vous pouvez nous communiquer vos souhaits d'inscription par mail, à cette adresse : lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Nous vous remercions de mentionner dans votre courriel : votre nom et prénom, l'activité choisie. Une confirmation par mail vous sera faite pour votre inscription à partir du Mardi 3 janvier 2023.

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

LA LONGÈRE VOUS INFORME



Centre Local d'Information et de Coordination Noroit

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Noroit est un service de proximité destiné aux personnes de plus de 60 ans ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Le CLIC peut vous accompagner pour :

- Vous permettre d'accéder à vos droits (allocation personnalisée à l'autonomie, l'aide sociale, les prestations de caisses de retraite, etc...)
- Vous aider dans vos recherches d'un service ou établissement (EHPAD, résidences seniors, résidences service, accueil familial, hébergement temporaire, accueil de jour, etc...)
- Vous aider à trouver une solution pour rester à domicile (services à domicile, portage de repas, téléalarme, téléassistance, etc...)



Ce service est **gratuit et sur rendez-vous**. Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter le CLIC Noroit à ce numéro **02 99 35 49 52** ou bien par courriel à cette adresse : **clic.noroit@gmail.com**

Les rendez-vous sont possibles :

- Au CLIC Noroit, à Montgermont
- A la Médiathèque L'autre Lieu - Le Rheu, le matin : 11 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai et 14 juin
- Au CIAS à l'Ouest de Rennes - Mordelles, l'après-midi : 2 janvier, 16 janvier, 6 février, 20 février, 6 mars, 20 mars, 3 avril, 17 avril, 15 mai, 5 et 19 juin



LA LONGÈRE VOUS INFORME



Accompagnement administratif à domicile

Une conseillère en économie sociale et familiale se déplace à votre domicile, sur rendez-vous, pour vous accompagner dans vos démarches administratives et également numériques. A destination des seniors de plus de 60 ans, ce service a vocation à proposer un accompagnement pour une démarche immédiate ou bien en vue d'une prise d'autonomie dans la gestion administrative. Sur 5 rendez-vous maximum à domicile, l'accompagnement administratif proposé permet de faciliter :

- le classement de papiers
- la rédaction de courriers
- l'appel aux organismes
- le repérage des documents importants et des interlocuteurs principaux
- la mise en place d'une méthode de suivi des dossiers

L'accompagnement administratif sur l'outil numérique, sur 1 à 3 rendez-vous à domicile, vous permet :

- d'accéder à des portails (CAF, Améli, CESU, caisses de retraite, mutuelle, etc...)
- de créer des espaces personnels sur les portails administratifs
- de créer un compte France Connect
- d'être aidé pour des démarches concrètes : renouveler sa carte d'identité, renouveler sa carte vitale, etc...
- d'être accompagné sur de nombreuses autres démarches...

Afin de prendre rendez-vous pour pouvoir bénéficier gratuitement d'un accompagnement administratif à votre domicile, vous pouvez contacter la conseillère en économie sociale et familiale à ce numéro : **06 03 61 05 61** ; ou bien par courriel à cette adresse : **ada.clics@gmail.com**



► **Soutien & écoute :**

Proche aidant, personne accompagnée ou bien durant une période plus difficile; La Longère du CIAS vous propose des séances de soutien individualisé avec Céline Roualdès, psychologue.

Rencontrer une psychologue professionnelle peut vous aider à :

- Exprimer plus librement vos difficultés quotidiennes
- Vivre plus harmonieusement avec les proches avec qui l'on est en relation
- S'informer et prévenir l'épuisement physique et psychologique
- Rompre l'isolement relationnel et social
- Trouver un mieux-être

Ces séances sont gratuites et sur rendez-vous. Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter La Longère au **02 90 02 36 36**.



ÇA SE PASSE À...

La Longère du CIAS

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 : 10 janvier et 7 février

Exposition Doonarts



Peintures & sculptures

L'artothèque Doonarts expose ses œuvres, peintures et sculptures, à La Longère à partir du 6 décembre jusqu'au 25 janvier. Un moment de rencontre et d'échange avec quelques artistes du collectif vous est proposé à l'occasion de la Causerie du Jeudi du 19 janvier 2023, à 14h30. Ouverte à tous et gratuite. 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

Activités



avec Cédric

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

Mercredis 4 janvier, 18 janvier, 1er février, 22 février / 14h-16h / Café Campagne

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 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 les derniers cycles, ils ne sont pas complets. 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.

ÇA SE PASSE À...

La Longère du CIAS

Stages numérique



avec l'OPAR



L'OPAR propose des stages numériques pour gagner en autonomie. **Gratuits et sur inscription.**

Stage Tablette de 6 séances de 1h. Cette formation vous accompagnera à la prise en main de cet outil et la découverte de ses nombreuses fonctionnalités. 2 sessions sont proposées, les **jeudis après-midis de 13h30 à 14h30** : **1ère session** : 12, 19 et 26 janvier, 2 et 9 février, 2 mars / **2ème session** : 9, 16, 23 et 30 mars, 6 et 13 avril

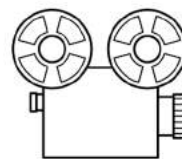
Formation de 2 séances de 2h pour découvrir **Facebook**, mieux comprendre son fonctionnement et avoir les clés d'une bonne (et sécurisée !) utilisation. 2 sessions sont proposées, les **jeudis après-midis de 14h45 à 16h45** : **1ère session** : 12 et 19 janvier / **2ème session** : 2 et 9 février

Initiation Doctolib : pour gagner en autonomie dans la gestion de vos rendez-vous médicaux et vous permettre de trouver des professionnels de santé disponibles près de chez vous (avec votre médecin traitant, un spécialiste, des paramédicaux, en laboratoire, en centre d'imagerie, etc.). D'autres fonctionnalités sont à découvrir. Ces séances de 1h30 sont proposées les **jeudis après-midis, de 14h45 à 16h45 les 26 janvier et 2 mars.**

Cursus de 6 cours de 1h30 pour vous familiariser avec l'utilisation **bureautique et internet**. Ces séances ont lieu les **jeudis après-midis de 14h45 à 16h45 les 9, 16, 23 et 30 mars, 6 et 13 avril.**

Pour ces stages, le matériel n'est pas fourni. Il faudra venir avec votre ordinateur, tablette ou smartphone. Inscription au 02.90.02.36.36 ou lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Documentaire



Vie affective des seniors

On dit souvent que l'amour n'a pas d'âge, mais aimer à 20 ans n'est pas la même chose qu'à 40, 50 ou 60 ans ! Alors nous aimons passionnément, passagèrement, de manière plus patonnique ou il peut même devenir vache. Pourtant le feu de l'amour qui réchauffe nos coeurs se satisfait de bien des combustibles, que ce soit l'étreinte d'un petit-fils, la caresse d'une main, un service rendu, une épaule accueillante, un souvenir qui nous fait encore rougir... A consommer sans modération, c'est quand il est partagé qu'il prend toute sa saveur. Et pour vous, l'amour, c'est toujours tout les jours ? L'association Brain Up vous invite à y réfléchir et vous propose un documentaire sur la vie affective.

Gratuit et ouvert à tou-tes

Mercredi 1er mars, 14h-16h, à La Longère



ÇA SE PASSE À...



Mordelles



Peuples du froid
Vendredi 27 janvier
14h15 et 20h

Un film de Jacques Ducoin

Nomades Nénètses de Sibérie, Mongols et Kazakhs d'Asie centrale, Zanskaras de l'Himalaya, tous vivent dans des conditions difficiles et parfois extrêmes. Jacques Ducoin nous emmène à leur rencontre et témoigne de modes de vies respectueux des traditions et de l'environnement naturel. Ces peuples ne possèdent presque rien mais se sentent libres. Un équilibre précaire néanmoins car leur avenir est gravement menacé par les changements climatiques. Rencontre, échange avec les réalisateurs à l'issue de la projection.

- 90 min
- Tarif 5€
- Salle de l'Antichambre

Saint-Gilles



Exposition du photo club
Du 17 décembre au 3 janvier

Le photo-club de Saint-Gilles organise une exposition photographique "**objets du quotidien**". Du 17 décembre au 3 janvier, rendez-vous tous les jours à la salle Nevez de 16h à 19h. Entrée libre.

Vezin-le-Coquet

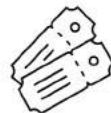
Le coupable est dans la salle
Salle des fêtes

Et c'est reparti pour une nouvelle aventure ! La Compagnie de Thalie vous présente sa nouvelle pièce « Le coupable est dans la salle » de Yvon Taburet. Cette comédie en deux actes sera présentée au public les

- **Samedis 28 janvier, 4 et 11 février à 20h30**
- **Dimanches 29 janvier, 5 et 12 février à 15h**

La Compagnie joue cette année pour l'Association APF France Handicap.

Tarif : 6€ / 3€



Le Rheu

Un dimanche au bord du Gange
Espace jeunesse le Quai
Dimanche 29 janvier à 11h

Vous aimez l'Inde, la musique indienne, le beat box ? Agora vous propose un dimanche sur les bords du Gange qui commencera par un concert de Parveen Sabrina Khan et Ilyas Raphaël Khan. Forts de leurs deux cultures, ils transportent l'audience dans un univers de sons variés et innovants et nous offrent un savoureux mélange entre musique indienne et rythmes occidentaux.

- Durée : 1h
- Tarifs : 10€ / 8€ / 4€
- Réservation avant le 29 janvier



ÇA SE PASSE À...



Chavagne

Peps Eureka

Vendredi 20 janvier à 9h30

Une réunion publique d'information a lieu à la Maison Hélène de Chavagne. A cette occasion, l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Bretagne (ASEPT) vous présentera son cycle de 10 ateliers pour faire travailler la mémoire. **Ouvert à tous à partir de 55 ans et gratuit**, ce cycle est composé de conseils et de techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.

A partir d'une méthode interactive qui conjugue le contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité; les professionnels de l'ASEPT vous proposeront des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau.

Renseignements et inscription à La Longère au 02.90.02.36.36.



Le Rheu

Saturday night fever

Espace jeunesse le Quai

Samedi 4 février à 20h

Vous aimez la musique disco, le funk, le hip-hop et surtout danser? Agora et S.M.I.L.E sont heureux de s'associer pour cette soirée chaleureuse au cœur de l'hiver. Le sextet rennais EIGHTY prend le volant de la DeLorean de Retour vers le futur pour un voyage spatio-temporel au début des années 1980. À l'aise dans leurs baskets fluos, ils marchent dans les pas de danse de Chic et Kool & The Gang, mais aussi d'artistes actuels et brassent disco, funk, flow hip-hop et sons synthétiques vintage.

- Tout public / 1h30
- Tarifs : 10€ / 8€ / 4€
- Réservation avant le samedi 4



Saint-Gilles

Le complexe du pingouin

Dimanche 26 février - 11h et 15h

Sur la banquise, un pingouin regarde passer les oiseaux... L'envie le saisit de prendre de la hauteur. Après tout, lui aussi est un oiseau, pourquoi ne pourrait-il pas voler ? Mais étrangement, si ses ailes sont habiles à le propulser dans l'eau, elles ne semblent pas disposées à le porter dans les airs... Qu'à cela ne tienne, il volera ! Une invitation à regarder plus haut et à voir plus loin.

- Marionnettes à partir de 3 ans
- Durée : 40 min
- Tarifs : 9€ / 7€ / 4€



AIDANTS

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



Café des aidants®

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.



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

PROGRAMME 2023

Vendredi 27 janvier

« Et ma propre santé dans tout ça ! »

Vendredi 24 février

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

Vendredi 31 mars

« 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

17 janvier
7 février

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

24 janvier
28 février

14h-16h : Accueil paysan
Bellevue sur l'Potager



Jeudi

5, 12, 19, 26 janvier
2, 9, 23 février
2 mars

10h-11h : Marche plaisir
La Longère

19 janvier, 21 février
10h30-14h30 : Atelier
cuisine - *La Longère*



Mercredi

11 janvier
8 février

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

18 janvier
22 février

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



25 janvier
22 février

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



Vendredi

6, 13, 20, 27 janvier
3, 10, 24 février
3 mars

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

13 janvier
10 février

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



ACTIVITÉS

Janvier

MERCREDI 4 JANVIER

14H-16H | ÉCHECS

Cédric

Café campagne - Mordelles

JEUDI 5 JANVIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

VENDREDI 6 JANVIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER
NUTRITION - CYCLE IMMUNITÉ

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

LUNDI 9 JANVIER

10H-12H | SÉANCE BILAN
CYCLE NUMÉRIQUE

Elektroni'k

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

MARDI 10 JANVIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard

La Longère - Mordelles

14H30-17H | ATELIER TRICOT
SOLIDAIRE

Services civiques

Café Campagne - Mordelles

MERCREDI 11 JANVIER

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin

La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER
NUTRITION - CYCLE DIGESTION

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

14H-16H | JEUX D'ÉCRITURE

Part'Ages

Médiathèque L'autre Lieu - Le Rheu

14H30-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous

La Longère - Mordelles



ACTIVITÉS

Janvier

JEUDI 12 JANVIER

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | FACEBOOK

OPAR

La Longère - Mordelles

VENDREDI 13 JANVIER

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER NUTRITION
CYCLE OSTÉOPOROSE

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet

Audio-conférence

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

MARDI 17 JANVIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard

La Longère - Mordelles

14H30-17H | GÉNÉALOGIE

Part'Ages

Café campagne - Mordelles

MERCREDI 18 JANVIER

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin

10H30-12H | ATELIER
NUTRITION - CYCLE DIGESTION

Rozenn Dubreil

14H30-17H | JEUX DE SOCIÉTÉ

Part'Ages (Bernadette/René)

14H-16H | ÉCHECS

Cédric (Café campagne)



ACTIVITÉS

Janvier

La Longère - Mordelles

MERCREDI 18 JANVIER

14H30-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous

JEUDI 19 JANVIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Agés

10H30-14H30 | ATELIER CUISINE

Part'Agés

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | FACEBOOK

OPAR

15H-17H | CAUSERIE DOONARTS

Arthotèque Doonarts

Tout public

VENDREDI 20 JANVIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Agés

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (*Audio-conférence*)

9H30-11H | PEPS EUREKA -
RÉUNION PUBLIQUE
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT

Maison Hélène (salle de
convivialité) - Chavagne

10H30-12H | ATELIER NUTRITION
CYCLE OSTÉOPOROSE

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

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

Patricia Boutin

La Longère - Mordelles

MARDI 24 JANVIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard

La Longère - Mordelles

14H-16H | ACCEUIL PAYSAN -
BELLEVUE SUR L'POTAGER

Part'Agés

MERCREDI 25 JANVIER

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin

La Longère - Mordelles

ACTIVITÉS

Janvier

MERCREDI 25 JANVIER

10H30-12H | ATELIER
NUTRITION - CYCLE DIGESTION

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

14H30-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous

La Longère - Mordelles

14H30-16H | ATELIER
SOUTIEN INFORMATIQUE

Part'Ages (Philippe)

La Longère - Mordelles

JEUDI 26 JANVIER

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | DOCTOLIB

OPAR

La Longère - Mordelles



VENDREDI 27 JANVIER

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT

Maison Hélène (salle de
convivialité) - Chavagne

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER NUTRITION
CYCLE OSTÉOPOROSE

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

14H30-16H30 | CAFÉ DES
AIDANTS "ET MA PROPRE SANTÉ
DANS TOUT ÇA !"

**Céline Roualdès, psychologue et
Lucie Walin, La Longère**

La Longère - Mordelles

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

Patricia Boutin

La Longère - Mordelles



ACTIVITÉS

Janvier-Février

MARDI 31 JANVIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard
La Longère - Mordelles

MERCREDI 1^{er} FÉVRIER

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin
La Longère - Mordelles

10H30-12H | ATELIER
NUTRITION - CYCLE DIGESTION

Rozenn Dubreil
La Longère - Mordelles

14H30-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous
La Longère - Mordelles

14H30-16H30 | ÉCHECS

Cédric
Café campagne - Mordelles

JEUDI 2 FÉVRIER

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Agés
La Longère - Mordelles

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | FACEBOOK

OPAR
La Longère - Mordelles

VENDREDI 3 FÉVRIER

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT
Maison Hélène (salle de
convivialité) - Chavagne

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Agés

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (*Audio-conférence*)

10H30-12H | ATELIER NUTRITION
CYCLE OSTÉOPOROSE

Rozenn Dubreil
La Longère - Mordelles

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

Patricia Boutin
La Longère - Mordelles



ACTIVITÉS

Février

MARDI 7 FÉVRIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard

La Longère - Mordelles

14H30-17H | GÉNÉALOGIE

Part'Ages

Café campagne - Mordelles

14H30-17H | ATELIER TRICOT
SOLIDAIRE

Services civiques

Café Campagne - Mordelles

MERCREDI 8 FÉVRIER

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin

La Longère - Mordelles

14H30-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous

La Longère - Mordelles

14H-16H | JEUX D'ÉCRITURE

Part'Ages

Médiathèque L'autre Lieu
- Le Rheu

JEUDI 9 FÉVRIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | FACEBOOK

OPAR

La Longère - Mordelles

VENDREDI 10 FÉVRIER

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT

Maison Hélène (salle de
convivialité) - Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet

Audio-conférence

14H-16H30 | PAUSE CAFÉ

Part'Ages (Josiane)

Centre culturel AGORA (salle Léo)
- Le Rheu



ACTIVITÉS

Février

VENDREDI 10 FÉVRIER

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

Patricia Boutin
La Longère - Mordelles

FERMETURE DU 13 AU 17 FÉVRIER

MARDI 21 FÉVRIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard
La Longère - Mordelles

10H30-14H30 | ATELIER CUISINE

Part'Ages
Café campagne - Mordelles

MERCREDI 22 FÉVRIER

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin
La Longère - Mordelles

14H30-16H | ATELIER
SOUTIEN INFORMATIQUE

Part'Ages (Philippe)
La Longère - Mordelles

14H30-16H30 | ÉCHECS

Cédric
Café campagne - Mordelles

14H30-17H | JEUX DE SOCIÉTÉ

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

JEUDI 23 FÉVRIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages
La Longère - Mordelles

VENDREDI 24 FÉVRIER

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages
La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet
Audio-conférence

10H30-12H | ATELIER NUTRITION
CYCLE MÉMOIRE

Rozenn Dubreil
La Longère - Mordelles

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

Patricia Boutin
La Longère - Mordelles



ACTIVITÉS

Février-mars

VENDREDI 24 FÉVRIER

14H30-16H30 | CAFÉ DES AIDANTS
"L'AIDE À UN PROCHE : SANS BORNE,
SANS LIMITE ?"

Céline Roualdès, psychologue et
Lucie Walin, La Longère
La Longère - Mordelles

MARDI 28 FÉVRIER

10H-10H45 ET 10H45-11H30
ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard
La Longère - Mordelles

14H-16H | ACCEUIL PAYSAN -
BELLEVUE SUR L'POTAGER

Part'Ages
Maure de Bretagne - Val d'Anast

MERCREDI 1^{er} MARS

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin

14H30-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous

14H-16H | RÉUNION PUBLIQUE
DOCUMENTAIRE "VIE AFFECTIVE DES
SENIORS"

Brain Up

JEUDI 2 MARS

La Longère - Mordelles

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | DOCTOLIB

OPAR

VENDREDI 3 MARS

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT

Maison Hélène - Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

La Longère - Mordelles

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (*Audio-conférence*)

10H30-12H | ATELIER NUTRITION
CYCLE MÉMOIRE

Rozenn Dubreil

La Longère - Mordelles

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

Patricia Boutin

La Longère - Mordelles



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'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.

TARIFS ADHÉSIONS 2023

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 2023, 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
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

www.cias-ouest-rennes.fr

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

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

www.cias-ouest-rennes.fr

La Longère