

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

La Longère

# ÉDITO

**D**éjà 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](mailto: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](mailto: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

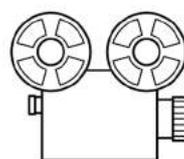
Formation de 2 séances de 2h pour découvrir **Facebook**, mieux comprendre son fonctionnement et avoir les clés d'une bonne (et sécurisée !) utilisation. 2 sessions sont proposées, les **jeudis après-midis de 14h45 à 16h45** : **1ère session** : 12 et 19 janvier / **2ème session** : 2 et 9 février

**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](mailto: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

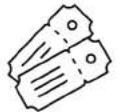
**Le coupable est dans la salle**  
*Salle des fêtes*

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'Ages

10H30-14H30 | ATELIER CUISINE

Part'Ages

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'Ages

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'Ages

**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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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](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**

**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**