

ACTIVITÉS

MARS > AVRIL 2023



Séniors, Aidants, Handicap



La Longère du CIAS

📍 Place Toulouse Lautrec 35310 Mordelles

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

La Longère

ÉDITO

Vers le printemps

Pour la Longère, c'est la vraie reprise avec la réouverture du café campagne qui illustre la mission de lien social qui est à la base de la création de la structure, il y a 10 ans.

À la base aussi mais trop peu mise en avant jusqu'alors, l'action pour les aidants qui est lancée avec le démarrage progressif de la plateforme de répit et d'accompagnement des aidants qui s'intégrera dans un seul service avec la Longère, sans mettre en cause les activités déjà en place.

En espérant bien sûr que la situation sanitaire restera maîtrisée, ce qui inclut une nécessaire prudence et le respect des précautions préconisées.

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

SOMMAIRE

A propos	3
Zoom sur	4
Aidants	5
Ça se passe à...	6
Activités Part'Agés	10
Activités par date	11
Les rendez-vous conseils	18
Informations pratiques	19



Inscriptions au 02 90 02 36 36 (le port du masque reste fortement recommandé à l'intérieur de La Longère).

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 ?



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



Aidant.e



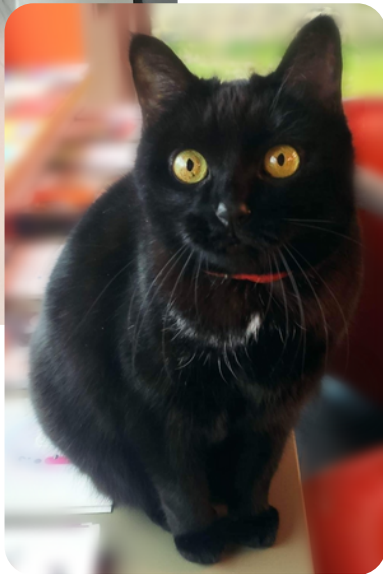
Personne en situation d'isolement ou à risque

ZOOM SUR...

APRÈS UNE LONGUE FERMETURE,
IL EST DE RETOUR !

LE CAFÉ CAMPAGNE FAIT SA
RÉOUVERTURE LE :

JEUDI 2 MARS
10H30



Fidèle au poste, notre félinothérapeute Lola attend vos nombreuses caresses et gratouilles derrière les oreilles.

Les bénévoles de l'association Part'Âges assurant l'animation de ce lieu emblématique de La Longère seront au rendez-vous. Pour cette occasion particulière, des gâteaux et boissons préparés par les bénévoles vous seront servis.

Ce moment de partage et de convivialité se fera dans la bonne humeur et la musique. Un duo d'accordéonistes sera présent pour jouer un brin de musique.

CAFÉ DES 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.

Organisé et soutenu par :



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

PROGRAMME 2023

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

Avec le soutien de :



ÇA SE PASSE À...

La Longère du CIAS



**LES VOLONTAIRES EN MISSION DE SERVICE CIVIQUE
SOLIDARITÉS SENIOR VOUS PRÉSENTENT...
LA FÊTE DU COURT MÉTRAGE !**



La Fête du court métrage est une programmation visant à promouvoir le court métrage, pour tous les âges et tous les publics avec différentes thématiques. La Fête du court métrage se déroulera sur 3 jours le 15, 16 et 21 mars à La Longère du CIAS.

MERCREDI 15 MARS - 16H30

**ADAPTÉ AU PUBLIC JEUNE ET
MOINS JEUNE !**

Sera diffusé des courts métrages en noir et blanc réalisés par Godard. Un hommage à un cinéaste iconoclaste qui a marqué sa génération et tant d'autres.

JEUDI 16 MARS - 14H30

Depuis la nuit des temps, l'être humain a toujours besoin d'aller plus loin, de repousser ses frontières physiques et mentales. Dès qu'il s'agit d'échapper à sa condition, cet animal social, peut déplacer des montagnes ou se recréer sa propre réalité. Petit tour d'horizon d'un phénomène d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

MARDI 21 MARS - 14H30

Il sera présenté des portraits de femmes qui sortent du rang et qui, par leurs choix éthiques, politiques ou professionnels font preuve d'audace, d'indépendance et de liberté affirmées !

**Après chaque séance, nous
aurons le plaisir d'échanger
sur ce que l'on a vu.**

**La diffusion des courts
métrages est ouvert à tous,
disponible gratuitement et
sans inscription.**

**Nous vous attendons
nombreux à la Longère.**

ÇA SE PASSE À...

La Longère du CIAS

MARDI 26 AVRIL | 14H30-16H30

QUIZ AVEC CÉDRIC

Une série de questions, soigneusement préparées et projetées sur un grand écran, vous permettront de tester vos connaissances dans la bonne humeur avec Cédric.

**MARDIS 7 MARS ET 11 AVRIL
DE 14H30 À 16H30**

ATELIER TRICOT SOLIDAIRE

Des volontaires en mission de service civiques 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.

Les ateliers débutent à 14h30 à La Longère les mardis 7 mars et 11 avril.

MERCREDI 8 MARS À 16H30

CAUSERIE RUCHER PÉDAGOGIQUE

L'association Mel Gwenan Du vous présentera son projet d'implantation du rucher pédagogique de Mordelles. En partenariat avec la classe Ulis du collège Saint-Yves de Mordelles, le rucher pédagogique s'implantera sur le site de la ferme de la Biardais. Ce projet mêlant inter-générationnel et écologie est destiné à informer au sujet de l'apiculture et de la vie des abeilles.

JEUDI 30 MARS À 14H30

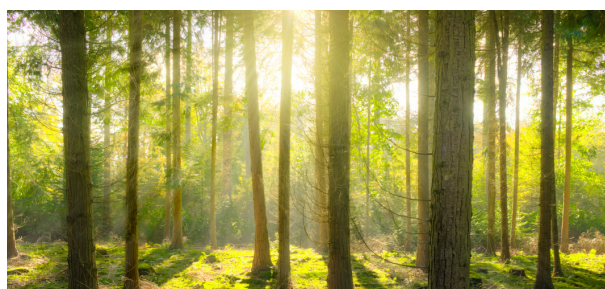
CAUSERIE

RENCONTRES AU FOND DES BOIS ET AMBIANCES FORESTIÈRES

La forêt est un lieu sacré, le Nemeton (sanctuaire) des Celtes, première cathédrale des hommes des bois que nous sommes. La forêt est un lieu de transformation et de transmutation, un lieu de vie et de passage. S'il y a "dans la forêt des bruits qui ressemblent à des paroles" (Jean Giono), la forêt, c'est aussi le sauvage, la beauté et l'équilibre. Et, quand on sait observer et sentir, la féerie.

Au pays du Dragon vert, nous sommes au royaume des Fées, Elfes, Korrigans, Esprits ... Souvent, d'étranges créatures croisent notre regard : les paréidolies, faculté de notre cerveau à identifier des formes familières dans des éléments naturels : tête d'ours, visage grimaçant, silhouette de griffon ou de serpent...

La forêt, simple usine à bois ou terrain de sport pour certains, est un écosystème fragile, refuge ultime de toute une faune qui y vit, loin de l'omniprésence humaine. Réveillons le sacré et l'homme sauvage qui sommeillent en chacun de nous, laissons libre cours à l'émerveillement et à l'imagination.



ÇA SE PASSE À...

LE RHEU

LUNDI 6 MARS MA COMMUNE, MA SANTÉ

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) souhaite informer les Rheusoises et les Rheusois, comme aux habitants des six autres communes-membres, à propos d'une réunion d'information de la mutuelle Actiom prévue le lundi 6 mars. Pour vous renseigner avant, n'hésitez pas à contacter ACTIOM.

- 8 rue du Dr Wagner - Le Rheu
- Informations et souscription ACTIOM
05 64 10 00 48 ou
souscription@macommunemasante.com

MARDI 7 MARS EXPOSITION « PLATES COUTURES »

Avec une aiguille et un fil rouge, Marie Parent alias Marnie Chaissac reprend des œuvres représentant des figures féminines. Elle souhaite comme souligner une vérité effacée, réhabiliter, réparer ou rendre hommage à ces figures à qui on a bien voulu laisser comme unique place, celle de la Muse ou du modèle.

- Vernissage le mardi 7 mars à 18h et rencontre avec l'artiste
- Centre Culturel AGORA, Rue de Cintré, Le Rheu



VEZIN-LE-COQUET

DU 3 MARS AU 6 AVRIL EXPOSITION MIAM DE L'ILLUSTRATEUR FRANÇOIS SOUTIF

« Quel est le point commun entre l'ogre, le loup, le petit chaperon rouge et un enfant qui grimace en mangeant sa soupe ?, questionne François Soutif. Ils font tous partie de la grande loi de la jungle qui dit qu'il faut manger ou être mangé ».

- Médiathèque le Tempo : 11 Contour de l'église - Vezin-le-Coquet

DIMANCHE 5 MARS LOTO POUR « LES SOURIRES DE LOANNE »

Le loto a lieu à 14h avec une ouverture des portes à partir de 11h.

- Salle des Fêtes, 8 rue de Rennes - Vezin-le-Coquet

SAINT-GILLES

SAMEDI 11 MARS - 20H30 DÉJÀ MARYVONNE LES GENS COMME TOUT LE MONDE

À la mort de son père, une jeune femme retrouve dans les photos de famille une série de photos qu'elle ne connaît pas... Des images d'une jeune fille : Maryvonne. Le nom qu'on évoque en chuchotant, le tabou familial... Une histoire autour de l'adolescence, ce bouleversement où tout doucement on commence à se rapprocher de l'âge adulte : les changements dans le corps, les premières amours, l'envie d'autonomie, les grands questionnements...

- Théâtre à partir de 10 ans
- 12 €, 9 €, 4 €

ÇA SE PASSE À...

CHAVAGNE

VENDREDI 3 MARS - 20H30
CONCERT MARY-LOU

Les 4 musiciens du groupe Mary-Lou ramènent de leurs voyages aux USA des cartes postales musicales qui, mélangées à leurs influences finistériennes, donnent cette coloration si particulière à leurs chansons, quelque part entre les québécois de Beau Dommage, Zachary Richard et Mark Knopfler.

Le folk est leur nourriture de base avec un grain de blues par-ci, une pincée de jazz par-là, une poignée de rock, un soupçon de tex-mex, un chouia de western, une graine de rythm'n blues.

- Mary : chant, guitare, washboard, violon.

- Jean-Luc Brosse : chant, guitare acoustique et électrique, dobro, harmonica.

- Stéphane Dhondt : chœurs, piano, orgue.

- Benoît Perset : batterie, percussion, basse.

- Salle de l'Entre 2 Rives
- Réservations : lachavanaise@neuf.fr ou 06 89 74 66 57



MORDELLES

VENDREDI 24 MARS
PYRÉNÉES, DE L'ATLANTIQUE
À LA MÉDITERRANÉE

Un film de Jean-Luc Diquélou

- L'Antichambre
- Durée : 90 min / Tarif unique : 5 €

LE RHEU

1^{er} ET 2 AVRIL
LA SOURICIÈRE

La Troupe du 20 h 15 vous présente un grand classique du théâtre policier dont la version originale est à l'affiche sans interruption à Londres depuis 1952.

Comme souvent chez Agatha Christie, le meurtrier est dans la pièce. Que l'enquête commence...

- Le 1^{er} avril à 20h et le 2 avril à 17h
- Tarifs : 10€ / 8€ / 4€ « Sortir! »
L'Orme Robin - Le Rheu

VEZIN-LE-COQUET

1^{er} ET 2 AVRIL - 9H30 À 19H
SALON LES GOURMETS VEZINOIS

L'association Goûts et Saveurs vous fait part de son marché des gourmets

- Parking centre commercial

SAINT-GILLES

VENDREDI 14 AVRIL - 20H
ORCHESTRE NATIONAL DE BRETAGNE

1^{ère} partie : École intercommunale de la Flume

Trop souvent nous programmons ce que l'on appelle communément les chefs-d'œuvre. On oublie de nombreuses pièces incroyables écrites par des compositeurs et compositrices moins célèbres. Ce programme est dédié à ces artistes comparés à Mozart, Mahler et Dvorak.

- Tout public / 19 €, 14 €, 13 €, 4 €



ACTIVITÉS

Avec l'association Part'Âges



Mardi

14 mars / 11 avril

14h30-17h : Généalogie

Café Campagne

28 fév. / 7, 14, 21, 28
mars / 4, 11, 24 avril

10h-11h : Marche plaisir

Maison Hélène de Chavagne

25 avril

10h30-14h30 : Cuisine et
repas partagés

La Longère



Jeudi

2, 9, 16, 23, 30 mars

6, 13, 27 avril

10h-11h : Marche plaisir

La Longère

30 mars

10h30-14h30 : Cuisine et
repas partagés

La Longère



Mercredi

8 mars / avril

14h-16h : Jeux d'écriture

Médiathèque L'autre Lieu

Le Rheu

15 mars / 12 avril

14h30-17h : Jeux de société

La Longère

29 mars / 26 avril

14h30-16h : Atelier soutien
informatique

La Longère



Vendredi

3, 10, 17, 24, 31 mars

7, 14, 28 avril

10h-11h : Marche plaisir

La Longère

24 mars / 28 avril

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

Le Rheu



ACTIVITÉS

Février - Mars

MARDI 28 FÉVRIER

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

Maison Hélène de Chavagne

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

Florian Gillard - La Longère

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

Part'Ages

Maure de Bretagne - Val d'Anast

MERCREDI 1^{er} MARS

La Longère

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin

14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous

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

Brain Up

JEUDI 2 MARS

10H-11H | MARCHE PLAISIR

La Longère

10H-12H30 | RÉOUVERTURE
DU CAFÉ CAMPAGNE

Part'Ages

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | DOCTOLIB

OPAR

VENDREDI 3 MARS

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT

Maison Hélène de Chavagne

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages - La Longère

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (*Audio-conférence*)

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

Patricia Boutin - La Longère

MARDI 7 MARS

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

Maison Hélène de Chavagne



ACTIVITÉS

Mars

MARDI 7 MARS

10H-10H45 ET 10H45-11H30

ATELIER TAÏ-CHI

Florian Gillard - La Longère

14H30-17H | ATELIER TRICOT

SOLIDAIRE

Services civiques

Café Campagne - La Longère

MERCREDI 8 MARS

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin - La Longère

14H-16H | ÉCHECS

Cédric (Café campagne)

14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous - La Longère

14H-16H | CYCLE "VIE AFFECTIVE
DES SENIORS"

Brain Up - La Longère

16H30-18H30 | CAUSERIE
RUCHER PÉDAGOGIQUE

Association Mel Gwenan Du
La Longère

JEUDI 9 MARS

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages - La Longère

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | ORDINATEUR

OPAR - La Longère

VENDREDI 10 MARS

9H30-12H | PEPS EUREKA

CYCLE MÉMOIRE

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages - La Longère

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (Audio-conférence)

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

Patricia Boutin - La Longère

MARDI 14 MARS

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages

Maison Hélène de Chavagne

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

Florian Gillard - La Longère



ACTIVITÉS

Mars

MERCREDI 15 MARS

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin - La Longère

14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous - La Longère

14H-16H | CYCLE "VIE AFFECTIVE
DES SENIORS"

Brain Up - La Longère

16H30-18H30 | FÊTE DU
COURT MÉTRAGE

Services civiques - La Longère

JEUDI 16 MARS

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | ORDINATEUR

OPAR - La Longère

14H30-16H30 | FÊTE DU
COURT MÉTRAGE

Services civiques - La Longère

VENDREDI 17 MARS

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (*Audio-conférence*)

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

Patricia Boutin - La Longère

MARDI 21 MARS

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

Maison Hélène de Chavagne

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

Florian Gillard - La Longère

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

Part'Ages

Maure de Bretagne - Val d'Anast



ACTIVITÉS

Mars

MARDI 21 MARS

14H30-16H30 | FÊTE DU
COURT MÉTRAGE

Services civiques - La Longère

MERCREDI 22 MARS

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin - La Longère

14H30-16H30 | ÉCHECS

Cédric (Café campagne)

14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous - La Longère

14H30-17H | JEUX DE SOCIÉTÉ

Part'Ages (Bernadette/René)
La Longère

14H-16H | CYCLE "VIE AFFECTIVE
DES SENIORS"

Brain Up - La Longère

JEUDI 23 MARS

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | ORDINATEUR

OPAR - La Longère

VENDREDI 24 MARS

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (Audio-conférence)

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

Patricia Boutin - La Longère

14H-16H30 | PAUSE CAFÉ

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

MARDI 28 MARS

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - Maison Hélène Chavagne

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

Florian Gillard - La Longère



ACTIVITÉS

Mars - Avril

MERCREDI 29 MARS

10H30-11H30 | SOPHROLOGIE

Patricia Boutin - La Longère

14H-16H | CYCLE "VIE AFFECTIVE
DES SENIORS"

Brain Up - La Longère

14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE

Sport pour tous - La Longère

14H30-16H | ATELIER
SOUTIEN INFORMATIQUE

Part'Ages (Philippe)
La Longère

JEUDI 30 MARS

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

10H30-14H30 | ATELIER CUISINE

Part'Ages (Café campagne)

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | ORDINATEUR

OPAR - La Longère

14H30-16H30 | CAUSERIE
RENCONTRES AU FOND DES BOIS
ET AMBIANCES FORESTIÈRES

Hervé Prat

Tout public - La Longère

VENDREDI 31 MARS

9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

10H30-11H30 | YOGA

Nelly Gayet (*Audio-conférence*)

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

Patricia Boutin - La Longère

MARDI 4 AVRIL

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - Maison Hélène Chavagne

MERCREDI 5 AVRIL

14H-16H | JEUX D'ÉCRITURE

Part'Ages - L'autre Lieu, Le Rheu

14H30-16H30 | ÉCHECS

Cédric (Café campagne)



ACTIVITÉS

Avril

MERCREDI 5 AVRIL

**14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE**

Sport pour tous - La Longère

JEUDI 6 AVRIL

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | ORDINATEUR

OPAR - La Longère

VENDREDI 7 AVRIL

**9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE**

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

MARDI 11 AVRIL

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages

Maison Hélène Chavagne

14H30-17H | GÉNÉALOGIE

Part'Ages - Café campagne

**14H30-17H | ATELIER TRICOT
SOLIDAIRE**

Services civiques - Café Campagne

MERCREDI 12 AVRIL

**14H-15H30 | ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE**

Sport pour tous - La Longère

14H30-17H | JEUX DE SOCIÉTÉ

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

JEUDI 13 AVRIL

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère

NUMÉRIQUE

13H30-14H30 | TABLETTE NIV. 1

14H45-16H45 | ORDINATEUR

OPAR - La Longère

VENDREDI 14 AVRIL

**9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE**

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

10H-11H | MARCHÉ PLAISIR

Part'Ages - La Longère



ACTIVITÉS

Avril

**FERMETURE DU
17 AU 21 AVRIL**

MARDI 25 AVRIL

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages
Maison Hélène de Chavagne

10H30-14H30 | ATELIER CUISINE

Part'Ages (Café campagne)

MERCREDI 26 AVRIL

**14H30-16H | ATELIER
SOUTIEN INFORMATIQUE**

Part'Ages (Philippe)
La Longère - Mordelles

14H30-16H30 | QUIZ

Cédric (Café campagne)

JEUDI 27 AVRIL

10H-11H | MARCHE PLAISIR

Part'Ages - La Longère

VENDREDI 28 AVRIL

**9H30-12H | PEPS EUREKA
CYCLE MÉMOIRE**

ASEPT - Maison Hélène Chavagne

14H-16H30 | PAUSE CAFÉ

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



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 2023

Les tarifs d'adhésion aux activités de La Longère du CIAS, non appliqués depuis le début de la crise sanitaire, seront revus à la rentrée de septembre 2023.

À noter que les activités financées par la conférence des financeurs (Département, ARS, CARSAT) doivent être totalement gratuites, de même que celles résultant de l'activité de la nouvelle plateforme d'accompagnement et de répit destinée aux aidants.

HORAIRES D'OUVERTURE

Du mardi au vendredi

10h00 - 12h30

13h30 - 17h00

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**

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

www.cias-ouest-rennes.fr



La Longère