

# ACTIVITÉS

MAI > AOÛT 2023



Séniors, Aidants, Handicap



La Longère du CIAS

📍 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

# V

ici un nouveau programme un peu modifié dans sa présentation qui peut avoir l'ambition de mieux faire connaître les activités proposées par la Longère du CIAS et de mieux préciser leur contenu. Vous pourrez ainsi constater la variété et l'intérêt d'un programme qui nous mène à l'été 2023.

La Longère évolue dans un nouveau contexte découlant des réflexions qui ont été menées au cours des années précédentes, marquées par la longue crise sanitaire. Cela ne comporte aucun retour en arrière après 10 ans de fonctionnement et l'existant doit être maintenu en accentuant une orientation visant à être plus proche de toutes les communes, notamment en déconcentrant un certain nombre d'actions.

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

Vous observerez que, parmi les actions, il est fait état de la plateforme de répit désormais mise en œuvre pour les aidants d'un vaste secteur. Cette plateforme, attribuée au CIAS par l'ARS après un appel à projet, ne fait pas partie de la Longère mais cette dernière doit y être associée, cela correspondant à sa vocation initiale en 2013, sans renoncer à son action auprès des seniors isolés et à la volonté de développer le lien social grâce aux professionnels et aux bénévoles qui agissent depuis longtemps.

Les deux structures sont d'ailleurs inscrites dans un service unique dirigé par la coordinatrice de la plate-forme, la Longère étant animée par Lucie Walin, animatrice coordinatrice. C'est bien d'une nouvelle étape qu'il s'agit, avec une équipe plus solide et soudée correspondant aux enjeux à venir.

## SOMMAIRE

Actualités	3
Prévention Santé	7
Aidants	10
Activités Part'Agés	12
Café Campagne	15
Activités avec les volontaires	16
Tour d'horizon	17
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).



# ACTUALITÉS

## La Longère du CIAS

VACANCES VIVANTES



Un séjour adapté au Pouliguen (44) en partenariat avec l'OPAR



DU LUNDI 4 SEPTEMBRE AU  
VENDREDI 8 SEPTEMBRE

Ce séjour est destiné aux personnes à mobilité réduite ayant conservé une totale autonomie dans la réalisation des gestes de la vie quotidienne.



Admirablement situé au cœur de la Côte d'Amour en Presqu'île guérandaise, ce séjour unique au Pouliguen nous dévoilera un pays authentique à influence Bretonne. Un voyage convivial entre la Brière, les marais salants et l'océan Atlantique.

# ACTUALITÉS

## La Longère du CIAS



VACANCES VIVANTES



### Un séjour adapté au Pouliguen (44) en partenariat avec l'OPAR

Le prix du séjour comprend l'hébergement (4 nuits) en pension complète, les animations, les excursions, l'assurance rapatriement, l'accompagnement par des accompagnateurs expérimentés ainsi que le transport en minibus.

**540€/personne le séjour en chambre double + l'adhésion à l'OPAR à 30 €**

**576€/personne le séjour en chambre simple + l'adhésion à l'OPAR à 30 €**

Un entretien téléphonique d'inscription est à réaliser avec la coordinatrice de La Longère du CIAS afin de connaître votre éligibilité à ce séjour et pour valider votre inscription.

Pour plus de renseignements au sujet de ce séjour ou pour vous y inscrire, vous pouvez contacter La Longère du CIAS par téléphone au 02.90.02.36.36 ou par courriel à [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)





# ACTUALITÉS

## La Longère du CIAS

### CAUSERIES À VENIR

#### L'HISTOIRE DES TICKETS DE RATIONNEMENT

Avec *M. Le Marec*

Lors de cette causerie, vous découvrirez l'histoire fascinante des tickets de rationnement de la seconde guerre mondiale. Présenté par un collectionneur passionné, cet exposé vous plongera dans l'univers des témoignages de l'époque, des anecdotes sur les systèmes d'alimentation et des histoires surprenantes de cette période particulière de notre histoire.

Mercredi 7 juin de 14h30 à 16h30 à la Longère du CIAS

#### ASSOCIATION KEDITU

L'association Keditu vous propose un temps d'information au sujet des troubles de l'audition et des aides techniques. Par cette intervention il vous sera transmis des éléments pour faciliter la communication avec vos proches mal-entendants.

Mardi 20 juin de 14h30 à 16h30 à La longère du CIAS



### EXPOSITION

#### " EN MAI, FAIS CE QUI TE PLAÎT "

par *Nathalie*

Nathalie, artiste, et son éducatrice, Nathalie également, vous invitent à découvrir l'art brut. Ce mouvement artistique regroupe des œuvres produites par des personnes exemptes de culture artistique. Une compilation de créations picturales spontanées, brutes et authentiques compose cette exposition originale. En marge des courants artistiques officiels, Nathalie vous propose une vision de son univers, une production émancipatrice sous le signe de la gaïté.

- Vernissage le jeudi 11 mai à 19h à La longère
- Visite de l'exposition, libre et gratuite, jusqu'au 15 juin dans la salle d'activité de La Longère

### FÊTE DE L'ÉTÉ

Avec les volontaires en mission de service civique et les bénévoles de l'association *Part'Âges*

La fête de l'été s'organise à la Longère ! Nous vous attendons pour un concert, un concours de palets et différents jeux ! L'intérêt étant de se retrouver pour un moment convivial et de partage pour fêter le début de l'été. Dans la joie et la bonne humeur !

Plus d'informations à la page 16 de ce programme.



# ACTUALITÉS

## La Longère du CIAS

### PLAN CANICULE

L'été expose la région à des phénomènes de fortes chaleurs. Cela constitue une agression pour l'organisme.

La transpiration permet au corps de maintenir sa température mais lorsqu'il ne la contrôle plus et qu'elle augmente rapidement, une personne peut être victime d'un coup de chaleur. Une plateforme téléphonique d'information canicule a été créée pour répondre à vos interrogations et vous guider tout au long de cette période : **08.00.06.66.66** (appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe).

### TRANSPORT SOLIDAIRE

#### PAR LES BÉNÉVOLES DE L'ASSOCIATION PART'ÂGES



Afin que les difficultés de mobilité ne soient pas un frein à la participation aux activités, les bénévoles de l'association Part'Âges proposent un service de transport gratuit et solidaire. De votre domicile à votre activité, un bénévole dévoué et engagé vous accompagnera pour l'aller et le retour. Cette solution pratique et efficace permet de rester autonome et de continuer de vivre une vie sociale active.

Pour plus de renseignements ou pour en bénéficier : l'équipe de La Longère est joignable au **02 90 02 36 36** ou [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)



### FERMETURE ESTIVALE

Comme chaque année, la Longère du CIAS ferme ses portes durant la période estivale. En 2023, la Longère sera fermée du **jeudi 13 juillet, au soir, jusqu'au mardi 16 août au matin**. En cas d'urgence, vous pouvez contacter l'accueil du CIAS au **02.23.41.28.00**.

### POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE

Le site internet :

[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)

vous permet de connaître et de vous inscrire aux actions de prévention proposées gratuitement à proximité de chez vous. Au programme : des nouvelles rencontres, des apports en connaissances, de la pratique, le tout dans la bonne humeur afin d'acquérir les bons réflexes pour entretenir votre santé et améliorer votre bien-être. Pour trouver une activité près de chez vous, il suffit de renseigner dans le moteur de recherche sur la page d'accueil ou sur la page agenda votre commune d'habitation.

La programmation est mise à jour régulièrement. Vous pouvez rester informé-es des prochains événements en vous inscrivant à la newsletter et aux alertes-mails.





# PRÉVENTION SANTÉ



La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées d'Ille-et-Vilaine vise à développer les politiques de prévention en réunissant les acteurs du territoire départemental et concourant à leur financement.

En ce sens, La Longère du CIAS vous propose des activités de prévention santé adaptées. N'ayant pas vocation à prendre la place d'un traitement ou d'un suivi médical, ces activités peuvent offrir des connaissances et techniques utiles pour conserver son autonomie et bien-être au quotidien.

Inscrivez-vous pour prendre soin de votre santé et profiter d'un moment convivial en groupe !

**Gratuites et ouvertes à tou-tes à partir de 60 ans, les inscriptions se font par téléphone au 02.90.02.36.36 ou par mail à [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)**



**AVEC PATRICIA,**  
Sophrologue diplômée



## ATELIER MORPHÉE

L'avancée en âge s'accompagne parfois d'une altération de la qualité du sommeil. Ainsi réveils nocturnes, insomnies, difficultés d'endormissement ou réveils précoces affectent le sommeil et la qualité de vie. Au sein des Ateliers Morphée, Patricia vous initie la sophrologie en 10 séances. Cette pratique douce peut aider à retrouver un sommeil réparateur, à se sentir plus reposé et détendu au quotidien.

De mai à juillet, les séances du cycle 1 sont proposées les mercredis matins de 10h30 à 11h30 à La Longère.

## PARCOURS RESSOURCEMENT

Le stress et les émotions négatives peuvent avoir un grand impact sur le bien-être émotionnel et la santé mentale. Le Parcours Ressourcement est composé de 10 séances de sophrologie pour identifier ces émotions, apprendre à les apprivoiser et les réguler. Patricia vous accompagnera à la pratique de techniques simples de sophrologie pour vous aider à retrouver votre calme intérieur.

De mai à juillet, les séances du cycle 1 sont proposées les vendredis après-midis à La Longère en deux groupes : 14h30-15h30 et 15h45-16h45

# PRÉVENTION SANTÉ

## TAÏ-CHI

### AVEC FLORIAN,

Enseignant en Taï-chi chuan et Arts internes

La taï-chi est une activité physique douce présentant de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. Cette pratique permet d'améliorer la souplesse, l'équilibre, la coordination, la respiration et la relaxation. Florian vous initiera aux mouvements de base et aux techniques de respiration en 10 séances.

De mai à juillet, les séances du cycle 1 sont proposées les mardis matins à La Longère en deux groupes :  
10h00-10h45 et 10h45-11h30

## MÉDITATION-RELAXATION

### avec Nelly,

Enseignante de yoga affiliée à la Fédération nationale des Enseignants de Yoga

Le yoga, la méditation et la relaxation peuvent apporter de nombreux bienfaits aux personnes de tout âge. En pratiquant régulièrement aux côtés de Nelly, vous pouvez améliorer votre souplesse, votre équilibre, votre respiration, et réduire le stress et l'anxiété. En plus de cela, le yoga peut aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires, améliorer la qualité de sommeil, et renforcer le système immunitaire.

De mai à juillet, les séances du cycle 1 sont proposées les vendredis matins, de 10h30 à 11h30, en audioconférence.



## INITIATION À DOCTOLIB

### AVEC PIERRE,

Animateur numérique de l'OPAR

Cette initiation à Doctolib vous permettra de découvrir ce nouvel outil en ligne de prise de rendez-vous médicaux. Pour participer à cette formation, vous devez avoir un ordinateur portable, ou un smartphone, ou une tablette.

Le jeudi 15 juin, de 15h45 à 17h15, à la Maison Hélène de Saint-Gilles.

TRANSPORT  
SOLIDAIRE



par les bénévoles de  
l'association Part'Âges



Afin que les difficultés de mobilité ne soient pas un frein à la participation aux activités proposées par La Longère, les bénévoles de l'association Part'Âges proposent un service de transport gratuit et solidaire. De votre domicile à votre activité, un bénévole dévoué et engagé vous accompagnera pour l'aller et le retour. Cette solution pratique et efficace permet de rester autonome et de continuer de vivre une vie sociale active.

Renseignements au 02.90.02.36.36 ou  
lalongere@cias-ouest-rennes.fr





# PRÉVENTION SANTÉ

## ATELIER ÉQUILIBRE

### AVEC CLAIRE,

Animatrice sociale en gériatrie

Grâce à des exercices simples et adaptés, vous améliorez votre équilibre et votre coordination, tout en renforçant votre confiance en vous. Claire, animatrice formée, vous guide tout au long des 6 séances et répond à vos questions afin de prévenir le risque de chute.

De mai à juillet, les séances du cycle 1 sont proposées à La Longère les mardis matins de 10h00 à 11h30.

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

### AVEC CÉLINE,

Psychologue

Les épreuves de la vie nous affectent tout autant qu'elles peuvent nous faire sentir plus vulnérables. Pour vous aider à surmonter les défis émotionnels tels que la tristesse, l'anxiété, le stress ou la solitude; il est possible de faire appel à Céline pour des séances de soutien psychologique. Par l'écoute et le soutien, ces séances vous permettent de trouver des ressources supplémentaires pour améliorer votre bien-être général. Assurées par une professionnelle de la santé mentale, ces séances sont confidentielles et gratuites.

Les rendez-vous avec Céline ont lieu les vendredis après-midis.

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter La Longère par téléphone au 02.90.02.36.36 ou par courriel à [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)

## POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE



Le site internet :

[WWW.POURBIENVIEILLIRBRETAGNE.FR](http://WWW.POURBIENVIEILLIRBRETAGNE.FR)

vous permet d'identifier et de vous inscrire aux actions de prévention proposées gratuitement à proximité de chez vous. Au programme : des nouvelles rencontres, des apports en connaissances, de la pratique, le tout dans la bonne humeur afin d'acquérir les bons réflexes pour entretenir votre santé et améliorer votre bien-être.

Pour trouver une activité près de chez vous, il suffit de renseigner dans le moteur de recherche sur la page d'accueil ou sur la page agenda votre commune d'habitation. La programmation est mise à jour régulièrement. Vous pouvez rester informé-es des prochains événements en vous inscrivant à la newsletter et aux alertes-mails.



# AIDANTS

## Café des aidants



### *Temps convivial d'échange et d'information*

Le Café des aidants de La Longère du CIAS accueille chaque mois, pour un temps de pause et de soutien, ceux qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge.



Céline, psychologue, et Lucie, coordinatrice de La Longère, vous donnent rendez-vous un vendredi après-midi par mois, de 14h30 à 16h30, autour d'un thème.

### **VENDREDI 5 MAI**

« Emotions et réactions...  
Comment les gérer ? »

### **VENDREDI 9 JUIN**

« Qu'est-ce que j'attends des  
intervenants professionnels ? »

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

Pour tout renseignement ou pour  
participer, vous pouvez contacter  
l'équipe de La Longère par téléphone  
au 02.90.02.36.36 ou par courriel à  
[lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)

### **VENDREDI 7 JUILLET**

« La famille, l'entourage proche :  
un relais, un soutien pour les  
aidants ? »

### **VENDREDI 22 SEPTEMBRE**

« Quelles stratégies pour  
maintenir sa volonté d'aider ?  
Et si j'ai plus envie ? »



Avec le soutien de :





# AIDANTS

## Plateforme de répit

La plateforme d'accompagnement et de répit est un dispositif offrant du soutien et des solutions de répit pour les aidants qui accompagnent au quotidien :

- Une personne âgée en perte d'autonomie ;
- Une personne en situation de handicap, quel que soit l'âge ;
- Une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative ;
- Ou une personne atteinte d'une maladie chronique invalidante.



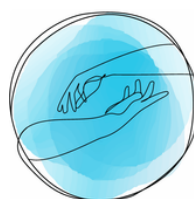
### Plateforme de répit

La Longère du CIAS  
Pl. Toulouse Lautrec  
35310 Mordelles

☎ 02 90 02 36 37

✉ [accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr](mailto:accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr)

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



**Accompagn'**  
**Aidants**

**Plateforme d'Accompagnement et de Répit**

### Nos missions :

- Repérer les besoins et attentes des aidants et orienter vers les structures et services existants sur le territoire ;
- Répondre aux besoins d'information, d'écoute, de conseils auprès des aidants afin de les conforter dans leur rôle auprès de leur proche ;
- Proposer diverses solutions de répit et/ou de soutien aux aidants ;
- Favoriser le maintien de la vie sociale du couple aidant/aidé et lutter contre le repli sur soi.

### Nos actions :

La plateforme d'accompagnement et de répit propose un accompagnement personnalisé et des solutions de répit en coordination avec les professionnels et les dispositifs existants sur le territoire.

# ACTIVITÉS

## Part'Âges et lien social



L'association Part'Âges et ses bénévoles, en lien avec La Longère du CIAS, œuvrent à la promotion du lien social et de la joie de vivre des personnes de plus de 60 ans. Tout au long de l'année, il est proposé des activités pour conserver une vie sociale active et enrichissante. C'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, d'explorer de nouveaux centres d'intérêts et de profiter de moments conviviaux.

Pour vous inscrire à l'une des activités proposées par l'association Part'Âges ou pour avoir des renseignements à ce sujet, vous pouvez contacter La Longère par téléphone au **02.90.02.36.36** ou par courriel à [laalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:laalongere@cias-ouest-rennes.fr)

### PAUSE CAFÉ - LE RHEU

#### CENTRE CULTUREL AGORA

**Avec Josiane**

Dans un cadre chaleureux et accueillant, la Pause Café permet de partager un moment de détente et de rencontre. Autour d'un café ou d'un thé, il est possible de discuter en bonne compagnie.

- Vendredi 26 mai, de 14h à 16h30
- Vendredi 30 juin, de 14h à 16h30

### GÉNÉALOGIE

**Avec Jean et Catherine**

Pour découvrir votre histoire familiale et plonger dans les racines de votre passé, Catherine et Jean vous initient à la généalogie. Que vous soyez un expert ou un débutant, cette activité est parfaite pour tous curieux de l'histoire et de leurs ancêtres.

- Mardi 16 mai, de 14h30 à 17h
- Mardi 13 juin, de 14h30 à 17h

### MARCHE PLAISIR

La marche plaisir permet de joindre l'utile d'une activité physique douce à l'agréable d'une activité en groupe. Les bénévoles encadrants veillent à la sécurité des participants et s'assurent que le rythme soit adapté à chacun. Pour vivre pleinement l'expérience, les itinéraires choisis vous font profiter de la nature environnante.

- A La Longère : les jeudis et vendredis matins, de 10h à 11h
- A la Maison Hélène de Chavagne : les mardis matins, de 10h à 11h



# ACTIVITÉS

## Part'Âges et lien social



### CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

Cette activité est idéale pour découvrir de nouvelles saveurs et recettes tout en faisant des rencontres. En compagnie d'un duo de bénévoles passionnées de cuisine, il sera concocté un délicieux repas durant la matinée. A midi, bénévoles et participants partagent le repas préparé et un moment chaleureux.

- Mardi 30 mai, de 10h30 à 14h
- Jeudi 22 juin, de 10h30 à 14h



### JEUX D'ÉCRITURE - LE RHEU

#### Avec Marie-Françoise

Cet atelier est une invitation à l'aventure littéraire. Marie-Françoise vous initie aux jeux des mots et suscite votre créativité dans la bonne humeur.

- Mercredi 10 mai, de 14h à 16h
- Mercredi 7 juin, de 14h à 16h

### JEUX DE SOCIÉTÉ

#### Avec Bernadette et René

L'après-midi jeux de société est une expérience ludique et enrichissante à vivre ensemble à La Longère. Il vous est proposé un choix de jeux variés, connus ou à découvrir, pour un moment divertissant en compagnie d'autres joueurs.

- Mercredi 24 mai, de 14h à 17h
- Mercredi 14 juin, de 14h à 17h





# ACTIVITÉS

## Part'Âges et lien social



### SOUTIEN NUMÉRIQUE

#### Avec Philippe

Sur smartphone, tablette ou ordinateur portable : Philippe assure du petit dépannage et vous accompagne vers une plus grande autonomie numérique.

- Mercredi 31 mai, de 14h30 à 16h

### ECHECS

#### Avec Cédric

Concentration et stratégie sont de mises face aux situations sur échiquier proposées par Cédric. Le but du jeu sera de mettre en échec-et-mat votre adversaire avec le moins de coups possibles. Un savant mélange de divertissement et de stimulation mentale.

- Mercredi 24 mai, de 14h30 à 16h30
- Mercredis 7 et 21 juin, de 14h30 à 16h30



### VISITE DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE

#### Avec les équipes citoyennes

#### MONALISA

(mobilisation nationale de lutte contre l'isolement social des âgés)

Les bénévoles MONALISA se déplacent à domicile pour partager des moments conviviaux et de gaieté. Selon vos intérêts et envies, ces visites sont conçues pour passer des instants agréables ensemble.

### TRANSPORT SOLIDAIRE

par les bénévoles de l'association Part'Âges

Afin que les difficultés de mobilité ne soient pas un frein à la participation aux activités, les bénévoles de l'association Part'Âges proposent un service de transport gratuit et solidaire. De votre domicile à votre activité, un bénévole dévoué et engagé vous accompagnera pour l'aller et le retour. Cette solution pratique et efficace permet de rester autonome et de continuer de vivre une vie sociale active.

Pour plus de renseignements ou pour bénéficier de ce service de transport solidaire, vous pouvez contacter l'équipe de La Longère par téléphone au 02.90.02.36.36 ou par courriel à [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)

# CAFÉ CAMPAGNE

Bien plus qu'un café, c'est un lieu de passage et de rencontre. Les boissons y sont gratuites et à partager entre amis, avec nos bénévoles ou les volontaires en mission de service civique, pour plus de convivialité. Ils se tiennent à votre disposition pour vous écouter, partager un moment ou une partie de jeu de société.

LE CAFÉ CAMPAGNE  
EST OUVERT DU MARDI  
AU VENDREDI, DE  
10H00 À 12H30 ET DE  
14H30 À 16H30.



## LECTURE

Il vous est possible d'emprunter gratuitement des livres au Café Campagne pour continuer de cultiver votre imaginaire. Pour plus de confort de lecture, des ouvrages imprimés en gros caractères sont disponibles à l'emprunt également. Chaque jour, le journal est disponible à la lecture pour ne rien manquer de l'actualité.

## PAUSE CAFÉ

### Avec Josiane

Une boisson de votre choix, chaude ou froide, est à partager avec Josiane, une bénévole joviale et amicale. Elle vous accueille pour une après-midi, dans une atmosphère détendue et conviviale, au Café Campagne.

Mardis 9 mai et 13 juin 2023, de 14h30 à 16h30

## ATELIER MANDALA

### Avec Mireille

Avec Mireille stimulez votre créativité, concentration et relaxation lors de l'atelier mandala. Des planches variées de mandala seront à votre disposition et n'attendent que vous pour être colorées.

Jeudi 11 mai, de 14h30 à 16h30

## CAFÉ CRÊPE

### Avec Josiane

Josiane vous propose un moment de dégustation de crêpes et cafés fraîchement préparés. Ces douceurs à partager agrémenteront ce moment agréable et convivial.

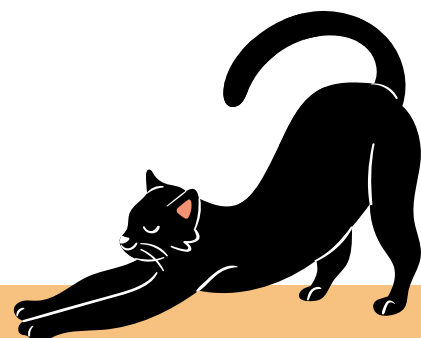
Mardi 23 mai, de 14h30 à 16h30

## BLIND TEST

### Avec Morgane et Youna

Cette activité ludique consiste à deviner le titre et l'interprète d'une chanson en écoutant seulement quelques secondes de sa mélodie. Ce jeu amusant est proposé par Morgane et Youna, volontaires en mission de service civique. Vous pourrez tester vos connaissances musicales tout en passant un moment de plaisir et de détente en musique.

Mercredi 14 juin, de 14h30 à 16h30



# ACTIVITÉS

## Avec les volontaires



La Longère du CIAS accueille des volontaires en mission de service tout au long de l'année. Sur la base du volontariat et de la motivation, ces jeunes vivent une expérience intergénérationnelle de plusieurs mois.

Morgane et Youna, volontaires, ont travaillé à vous proposer des animations pour les mois à venir. Gratuites et ouvertes à tous à partir de 60 ans, il est possible de vous y inscrire en contactant La Longère par téléphone au 02.90.02.36.36 ou par courriel à [lalongere@cias-ouest-rennes.fr](mailto:lalongere@cias-ouest-rennes.fr)

### RÉSEAUX SOCIAUX

#### *Avec les volontaires en service civique*

Nous allons vous proposer un moment pour découvrir les nouvelles technologies de communications (les réseaux sociaux, les mails, les sms, etc.). L'intérêt étant de vous proposer de comprendre ces nouvelles technologies, aussi bien pour leur intérêt mais aussi pour porter l'attention à la protection de vos données. L'atelier sera présenté de manière ludique, propice à l'échange et aux différentes questions, le tout accompagné d'un petit café (ou autres boissons) ! N'hésitez pas à nous rejoindre pour découvrir l'univers de ces nouvelles technologies.

Réunion d'information publique le vendredi 26 mai, de 11h15 à 12h à La Longère du CIAS



Les volontaires en service civique sont ravies d'annoncer la programmation de notre fête de l'été qui aura lieu le **mercredi 28 juin** autour de la Longère du CIAS :

- L'événement commencera avec un délicieux repas estival concocté par les bénévoles de l'association Part'âges. L'inscription à ce repas est gratuite et destinée aux bénéficiaires de la Longère, à effectuer avant le 9 juin dans la limite des places disponibles.
- Après le déjeuner et aux alentours de 14 heures, vous pourrez profiter d'une ambiance musicale avec un concert en plein air donné par l'école de musique locale « La Flume ».
- Dans l'après-midi, nous aurons également des jeux géants à vous proposer, ainsi qu'un concours de palets mené par le Club de l'amitié de Chavagne, les inscriptions se font entre le 6 et le 20 juin.

Nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous pour cette journée de détente, de divertissement et de célébration de l'été. N'hésitez pas à venir nombreux et inviter vos amis ! Au plaisir de vous y voir !





# TOUR D'HORIZON

Les volontaires en mission de service civique à La Longère, Morgane et Youna, ont recherché des activités près de chez vous et susceptibles de vous plaire. Cette sélection vous permettra de découvrir de multiples idées de sorties pour conserver une vie sociale active et enrichissante.

## LE RHEU

### VENREDI 9 JUIN - 17H DANSE NOMADE AU RHEU

Le centre culturel AGORA vous propose un après-midi de danse, de présentation des activités d'AGORA et d'animations en tout genre dans le quartier de la Trémelière, entre la nouvelle halle et le jardin onirique. Un après-midi à multiples facettes, à l'image ce nouveau quartier rheusois.

- A la Trémelière

## CHAVAGNE

### MERCREDI 23 JUIN - 19H À 00H FÊTE DE LA MUSIQUE

Après le succès de l'édition 2022, même recette, même lieu ! Les musiciens investiront le parc du Clos Marguerite pour une soirée placée sous le signe de la musique. L'endroit verdoyant est idéal pour apprécier ce moment en famille ou entre amis. Il y en aura pour tous les goûts : blues, rock, folk, pop...

- Parc du Clos Marguerite

## CINTRÉ

### SAMEDI 27 MAI - 11H À 18H FÊTE MONDIALE DU JEU

La Ludothèque Tournévire sort ses jeux à Cintré le samedi 27 mai à l'occasion de la 23ème édition Fête mondiale du jeu. Elle se déroule toute la journée, de 11h00 à 18h00, avec une restauration sur place proposée par les associations des parents d'élèves de Cintré. des jeux et des jouets pour tous les goûts et tous les âges seront en libre accès en extérieur.

- Centre-bourg de Cintré

## SAINT-GILLES

### SAMEDI 3 JUIN - 10H SAINT-GILLES OUVRE SON VILLAGE NATURE

Venez célébrer la nature à La Grange. Dès 10h, retrouvez Vélo Mobile de Rennes Métropole et le rallye vélo "Découverte des sentiers sur notre territoire communal". L'après-midi de cette journée festive sera dédié à la découverte de la mini-ferme et des artisans locaux. Pour clôturer cet événement, il vous est proposé un spectacle Cofea Show, à 16h, par la Compagnie Los Fariniz.

- Salle La Grange



# 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](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**

**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**