ACTIVITÉS

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2023

CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

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

Après la pause estivale j'ai le plaisir de vous présenter le nouveau programme de la Longère qui nous mène jusqu'à la fin de l'année. Vous y trouvez désormais les activités de la Plateforme de Répit entièrement dédiée aux aidants.

Une semaine spécifique sera dédiée pour marquer les 10 ans de fonctionnement de la Longère.

A l'automne 2013 cette nouvelle structure innovante dans son fonctionnement ouvrait ses portes au bénéfice des séniors des 7 communes du territoire du CIAS à l'Ouest de Rennes, professionnels, bénévoles et volontaires en service civique œuvrent au quotidien à l'animation de ce lieu.

Liliane Grasland,
Vice-Présidente du CIAS à l'Ouest de Rennes
Déléguée à l'Action Sociale, au PAE, aux Maisons-Héléna et à la Longère

Son emblématique Café ampagne animé par les bénévoles de l'association Part'Age, lieu d'échanges et d'expression permet de rompre l'isolement social. Les bénévoles assurent également un transport solidaire pour lever les freins à la mobilité.

Le CIAS a reçu de l'Union nationale des CCAS en 2014 le 1er prix de la meilleure innovation sociale locale.

La Longère est aujourd'hui identifiée comme un dispositif et selon les orientations prises doit s'exporter sur les communes au plus près des potentiels bénéficiaires les plus isolés en partenariat avec le tissu local de chaque commune.
Notre territoire n'est pas épargné par le vieillissement de la population, le nombre de bénéficiaires du dispositif va augmenter. Il sera aussi nécessaire de promouvoir le bénévolat à l'échelle de chaque commune.



SOMMAIRE

Actualités 3
Prévention Santé 7
Aidants 11
Activités Part'Ages 14
Café Campagne 17
Les rendez-vous conseils 18
Informations pratiques 19

Inscriptions au 02 90 02 36 36

ACTUALITÉS



La Longère du CIAS

Une revue des actualités et événements à venir...

ACCUEIL PAYSAN

Le réseau Accueil Paysan existe pour construire, défendre et promouvoir une agriculture paysanne et un monde rural diversifié, solidaire, écologique et vivant.
La Longère vous propose d'aller à la rencontre de Laëtitia et de son exploitation maraîchère :

Bellevue sur l'Potager à Val d'Anast.
Durant 4 après-midis, Josiane et Thérèse, bénévoles dynamiques, vous accompagnent dans cette aventure en assurant le trajet en minibus et l'encadrement.

Un temps de rencontre et d'information est proposé pour vous présenter le projet, le calendrier et les animations **le mardi 12 septembre à 14h**.

QUIZ AVEC CÉDRIC

Cédric vous convie à un après-midi amusant et stimulant, autour d'un quiz de culture générale. C'est l'occasion de tester ses connaissances et d'apprendre de nouvelles choses dans une ambiance chaleureuse.
Mercredi 13 septembre de 14h30 à 16h30



LUTTER CONTRE LE DÉMARCHAGE ABUSIF

Si le démarchage intempestif est désagréable pour tout le monde, les plus de 65 ans sont malheureusement des cibles priviligiées. Le CLIC Noroît et la MCE de Rennes organisent une rencontre afin d'informer et d'échanger autour de cas concrets
Sur inscription à la mairie de Le Rheu ou par téléphone au 02 99 60 71 31.
Réservé au plus de 65 ans et gratuit.

- **Jeudi 28 septembre à 10h00**
- **Médiathèque L'autre Lieu, Rue du Docteur Wagner - Le Rheu**

KARAOKÉ

Cet après-midi musical et convivial a l'ambition de rassembler les amateurs de chants, de rythmes et de bonne humeur. Chrystèle, animatrice, et Josiane, bénévole, donnent le LA d'un répertoire riche et varié.
Mardi 19 septembre à 14h



ACTUALITÉS



La Longère du CIAS

FESTIVAL MIL GOUL – CAUSERIE GALLO

En partenariat avec l'association Bertègn Galèzz

Pour la 20ème édition du Festival Mil Goul, les bénévoles de l'association Bertègn Galèzz proposent une Causerie Gallo.
Locuteurs et curieux de cette langue régionale sont les bienvenu·es pour ce temps d'animation ayant pour ambition de faire vivre ce patrimoine local.

Une exposition vous fera découvrir l'histoire et les spécificités du gallo. Longtemps considéré par beaucoup comme du patois, le gallo connaît un regain d'intérêt et est reconnu officiellement par plusieurs institutions.

- **Jeudi 21 septembre 14h-16h**
- **Exposition visible dans la salle d'activité de La Longère du CIAS du jeudi 21 au jeudi 28 septembre**



CAFÉ DEUIL

La Toussaint peut s'avérer être une période particulièrement difficile à traverser. A cette période de l'année, les souvenirs de proches qui nous ont quitté se ravivent. L'association Vivre Son Deuil Bretagne vous propose un espace de parole bienveillant pour évoquer ces deuils. Le groupe est animé par une bénévole formée et expérimentée, elle vous apporte écoute, soutien et conseils.
Sur inscription à partir de 60 ans.
Vendredi 27 octobre de 14h30 à 16h30



ACTUALITÉS

Semaine Bleue

du 2 au 8 octobre

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Valoriser la place des aînés et les liens intergénérationnels dans notre société

La Semaine Bleue met en lumière la contribution des aînés à la vie économique, sociale et culturelle de notre pays. Elle insuffle un nouveau regard sur le vieillissement, renforce les liens entre les générations et nourrit la solidarité auprès des plus vulnérables.
La thématique de 2023 est : **Vivre ensemble, une chance à cultiver**. L'équipe de la Longère du CIAS vous propose des moments à partager ensemble durant cette semaine.

POT D'ARRIVÉE

Service Civique Solidarité Seniors

Le 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 inter-générationnelle de plusieurs mois.
Un pot d'arrivée est organisé pour vous permettre de les rencontrer et de faire plus ample connaissance.
Mardi 3 octobre 14h30-16h30

CAUSERIE « DE LA CONSCIENCE DE SOI À CELLE DE L'AUTRE »

Patricia Boutin - Sophrologue

Le rapport à soi comme à l'autre se façonne au fil de l'âge, s'empreint des expériences et du vécu ; cependant, certains événements peuvent perturber cet équilibre. Patricia, sophrologue diplômée, apporte un éclairage sur ces relations et ces ressentis parfois complexes, en lien avec sa discipline
Mercredi 4 octobre | 14h30 - 15h30

LA FLUME EN CHANSON

L'Ecole de musique de La Flume vous propose une expérience collective et musicale par le chant dans une ambiance joviale. Vos voix pourront se mêler à celles des interprètes pour entonner les chants populaires d'hier et d'aujourd'hui.
Jeudi 5 octobre de 14h à 16h

CAUSERIE « LES DEUILS DE L'AIDANT »

Vivre Son Deuil Bretagne

Être aidant c'est un chemin ponctué d'événements et de tournants. Proposée par l'association Vivre son deuil Bretagne, cette causerie est un focus sur ce que peuvent traverser les aidants dans leur relation avec la personne accompagnée.
L'intervenante apporte un éclairage sur ce processus complexe et continu du deuil dans la relation d'aide.
Vendredi 6 octobre de 14h à 16h

ACTUALITÉS



La Longère du CIAS

EXPOSITION « EN TOUTE LIBERTÉ, PHOTOGRAPHIES ANIMALIÈRES »

Par Michel et Françoise Coquelle

Autodidactes et amateurs, Michel et Françoise vous proposent une exposition originale.
Mêlant photographie animalière et scrapbooking, cette expérience unique offre une perspective nouvelle sur la beauté de la nature et de l'art manuel.

Un temps de rencontre, avec le photographe et l'artiste, a lieu pour vous faire apprécier toute les subtilités de ce mariage des techniques.

- **Vernissage de l'exposition et temps de rencontre le mercredi 8 novembre à partir de 18h**
- **Visite libre et gratuite de l'exposition du mercredi 8 novembre au vendredi 1er décembre**



10 ANS DE LA LONGÈRE DU 14 AU 17 NOVEMBRE

A l'occasion de cette semaine de novembre, il sera célébré les 10 ans d'existence de La Longère du CIAS. Lieu de rencontre, de partage et de solidarité ; ces valeurs seront célébrées ensemble par des animations variées. Une programmation plus détaillée est à venir.



FERMETURE DE LA LONGÈRE

La Longère du CIAS sera fermée à la Toussaint du mardi 31 octobre au vendredi 3 novembre.
En fin d'année, La Longère sera fermée du mardi 26 décembre au mardi 2 janvier 2024.

PRÉVENTION SANTÉ

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie d'Ille-et-Vilaine vise à développer les politiques de prévention en faveur **des personnes âgées**. Suite à des réponses à appel à projet, La Longère du CIAS vous propose des activités de prévention santé adaptées. Ne se suppléant pas à un traitement ou à un suivi médical, ces activités peuvent offrir des connaissances et techniques utiles pour conserver son autonomie et bien-être au quotidien.

Gratuites et ouvertes à tous à partir de 60 ans, il est possible de vous inscrire aux activités en contactant La Longère :

- **02.90.02.36.36**
- **lalongere@cias-ouest-rennes.fr**
- **ou sur le site internet : PourBienVieillirBretagne**

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

POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE

La méthode connectée pour s'inscrire aux activités de prévention santé proposées par La Longère du CIAS

Le site internet : WWW.POURBIENVIEILLIRBRETAGNE.FR vous permet d'identifier et de vous inscrire aux actions de prévention proposées gratuitement à proximité de chez vous.

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 des prochains événements en vous inscrivant à la newsletter et aux alertes-mails.

Places limitées !

Le nombre de places disponibles pour chaque activité est limité. Si l'activité à laquelle vous souhaitez vous inscrire est complète, vous pourrez être placé en liste d'attente si vous le souhaitez. L'équipe de La Longère se mobilise toute l'année pour vous permettre d'avoir accès à l'une de nos activités de prévention santé.

Afin qu'un maximum de personnes puissent bénéficier des activités, notamment la sophrologie proposée par Patricia, il est possible de s'inscrire soit à l'Atelier Morphée soit au Parcours Ressourcement. Il n'est pas possible de s'inscrire à ces deux activités en simultané.

PRÉVENTION SANTÉ

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 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

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.

De septembre à décembre, les séances de Méditation-relaxation sont proposées les vendredis, de 10h30 à 11h30 à la LONGERE.

NUTRITION – BIEN DANS MON ÂGE, BIEN DANS MON ASSIETTE

AVEC ROZENN,

Diététicienne-nutritionniste diplômée

Les ateliers nutrition vous permettent de lier l'utile d'une alimentation saine à l'agréable d'un repas partagé.
Lors de la première rencontre avec la diététicienne-nutritionniste, il sera abordé : vos préférences alimentaires, votre budget dédié, vos spécificités médicales liées à l'alimentation, vos compétences; afin de pouvoir vous proposer des recettes et techniques simples, faciles à reproduire chez vous et qui vous apportent satisfaction.

Sur inscription, deux sessions d'atelier nutrition vous sont proposées de septembre à décembre :

- **Du vendredi 15 septembre au vendredi 20 octobre de 10h à 14h**
- **Du vendredi 10 novembre au vendredi 15 décembre de10h à 14h**



PRÉVENTION SANTÉ

TAÏ-CHI

AVEC FLORIAN,
Enseignant en Taï-chi chuan et Arts internes

Le 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 14 séances.

Du 5 septembre au 19 décembre, les séances de Taï-chi sont proposées les mardis matins à La longère du CIAS. Cette activité est composée de deux groupes selon ces créneaux horaires : 10h00-10h45 et 10h45-11h30



SPORTEZ-VOUS BIEN AVEC VOS SENS !

AVEC ÉLODIE ,
de la Fédération Française Sport pour tous Ille-et-Vilaine

Cette activité sportive est destinée aux personnes ayant des troubles de l'audition ou visuel. Afin de pouvoir pleinement profiter des séances et conserver votre forme, les exercices physiques sont adaptés et les séances sont encadrés par une professionnelle formée.

Les séances auront lieu les mercredis après-midis, de 14h00 à 15h30, à partir du mercredi 10 janvier 2024.
Pour vous présenter cette activité et vous inscrire, une réunion d'information publique est proposée le mercredi 13 décembre à 14h.

ATELIER ÉQUILIBRE

AVEC CLAIRE,
Animatrice sociale en gérontologie

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.

- **Du lundi18 septembre au lundi 6 novembre, de 10h30 à 12h00, Le Rheu - Salle des Huberdières**
- **Du mardi 19 septembre au mardi 24 octobre, de 10h00 à 11h30, à La Longère du CIAS**

PRÉVENTION SANTÉ

ATELIER MORPHÉE

AVEC PATRICIA,
Sophrologue diplômée

L'avancée en âge s'accompagne parfois d'une altération de la qualité du sommeil: réveils nocturnes ou précoces, insomnies , difficultés d'endormissement.
Au sein des Ateliers Morphée, Patricia vous initie à la sophrologie en 12 séances. Cette pratique douce peut aider à retrouver un sommeil réparateur, à se sentir plus reposé et détendu au quotidien.

De septembre à décembre, les séances d'Atelier Morphée sont proposées les mercredis de 10h30 à 11h30 à La Longère du CIAS.

Pour l'activité Atelier Morphée, les inscriptions ont lieu lors de la réunion d'information publique : **mercredi 13 septembre à 10h30 à La Longère du CIAS**.
Vous ne pouvez pas être présent ? Il est possible de vous inscrire à partir du mercredi 13 septembre, sous réserve de places disponibles, en nous contactant au 02.90.02.36.36.



PARCOURS RESSOURCEMENT

AVEC PATRICIA,
Sophrologue diplômée

Le stress et les émotions peuvent avoir un impact sur le bien-être et la santé mentale.
Le Parcours Ressourcement est composé de 12 séances pour identifier ses 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 septembre à décembre, les séances du Parcours Ressourcement sont proposées les vendredis après-midis à La Longère du CIAS. Cette activité est composée de deux groupes : 14h30-15h30 et 15h45-16h45.

Pour l'activité Parcours Ressourcement, les inscriptions ont lieu lors de la réunion d'information publique : **vendredi 15 septembre à 14h30 à La Longère du CIAS.**
Vous ne pouvez pas être présent ? Il est possible de vous inscrire, à partir du vendredi 15 septembre et sous réserve de places disponibles, en nous contactant au 02.90.02.36.36.



AIDANTS

Café des aidants

Temps convivial d'échange et d'information

Le Café des aidants de Mordelles 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 16h00, autour d'un thème.

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

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

VENDREDI 20 OCTOBRE

« Comment je m'y prends pour que mon proche accepte une aide extérieur ? »

VENDREDI 24 NOVEMBRE

« Passer le relais, quand, comment ? »

VENDREDI 15 DECEMBRE

« Nos amis nous disent qu'on les a oubliés mais ils nous manquent ! »

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 d'Accompagn'Aidants par téléphone au 02.90.02. 36.37 ou par courriel à accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr



Avec le soutien de :

AIDANTS

Plateforme de répit

La plateforme d'accompagnement et de répit est service de soutien aux aidants qui accompagnent au quotidien une personne âgée de plus de 60 ans en perte d'autonomie ou une personne atteinte d'une Maladie Neuro-évolutive.



Plateforme de répit
Accompagn'Aidants
Pl. Toulouse Lautrec
35310 Mordelles

02 90 02 36 37
accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr
www.cias-ouest-rennes.fr

Accompagn' Aidants
Plateforme d'Accompagnement et de Répit

Pourquoi une plateforme de Répit ?

- Pour vous apporter une écoute et un soutien individuel
- Pour vous informer et mieux comprendre la maladie
- Pour vous accompagner vers des solutions de répit
- Pour échanger et rencontrer d'autres aidants, vivant une situation similaire
- Pour vous proposer des activités de bien-être afin de rompre avec le quotidien
- Pour partager des moments conviviaux
- Pour vous orienter vers nos partenaires et services existants en fonction de vos besoins

Vous **contactez** la Plateforme de Répit par **téléphone ou par mail.**
Un rendez-vous vous est proposé dans nos locaux, à proximité de chez vous ou à domicile.

Nous construisons ensemble une réponse adaptée à vos besoins et vos attentes.

AIDANTS

Formation des Aidants

Formation des Aidants

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Accompagn'Aidants » propose une formation à destination des aidants, en partenariat avec l'Association Française des Aidants et la Longère du CIAS.

Pourquoi participer à une Formation des Aidants ?

Cette formation a pour objectif de permettre à l'aidant de se questionner, prendre du recul afin d'analyser les situations vécues dans la relation à son proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ses situations, mais également de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez lui.

Cette formation est centrée sur l'aidant en tant que personne, sur ce qu'elle fait, sur là où elle en est, pour cheminer avec elle sur ce qu'elle vit dans sa relation d'aide. L'accompagnement, bien qu'en groupe, est donc **individualisé et adapté** à chaque personne.

Les modules de la Formation ont été construits en ce sens, comme un parcours libre où chacun construira ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire auprès de la plateforme « Accompagn'Aidants » au 02.90.02.36.37 ou par mail : accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr



CETTE FORMATION TOTALEMENT GRATUITE, EST COMPOSÉE DE 6 MODULES DE 3H CHACUN, LES MARDIS :

12, 19, 26 SEPTEMBRE
3, 10 ET 17 OCTOBRE
DE 14H30 À 17H30



ACTIVITÉS

Part'Âges et lien social

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 de 14h à 16h30.

- **Vendredi 22 septembre**
- **Vendredi 20 octobre**
- **Vendredi 24 novembre**
- **Vendredi 22 décembre**





GÉNÉALOGIE

Avec Jean et Catherine

Pour découvrir votre histoire familiale et plonger dans les racines de votre passé, Catherine et Jean vous initie à la généalogie un mercredi par mois, de 14h30 à 17h. Que vous soyez un expert ou un débutant, cette activité est parfaite pour tous curieux de l'histoire et de leurs ancêtres.

- **Mardi 19 septembre**
- **Mardi 10 octobre**
- **Mardi 7 novembre**
- **Mardi 5 décembre**



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 Héléna de Chavagne les mardis matins, de 10h à 11h**



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 passionnés de cuisine, il sera concocté un délicieux repas qui sera ensuite partagé au Café Campagne.
De10h30 à 14h :

- **Jeudi 28 septembre**
- **Mardi 24 octobre**
- **Jeudi 30 novembre**
- **Mardi 19 décembre**



ACTIVITÉS

Part'Âges et lien social

SORTIES

L'aventure proposée débute par un repas partagé dans un restaurant et se poursuit par une visite culturelle, une balade ou bien une activité de loisirs. Adaptées à votre forme physique et à votre budget, ces sorties sont pensées pour que la découverte et la convivialité soient au rendez-vous. Les accompagnateurs bénévoles assurent votre trajet en minibus et l'encadrement tout au long de la journée.
Repas au restaurant et activités à la charge des participants.

- **Mardi 10 octobre**
- **Jeudi 9 novembre**
- **Mardi 5 décembre**





JEUX D'ÉCRITURE - LE RHEU

MÉDIATHÈQUE L'AUTRE LIEU

Avec Marie-Françoise

Un mercredi par mois, de 14h à 16h, 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 13 septembre**
- **Mercredi 4 octobre**
- **Mercredi 8 novembre**
- **Mercredi 13 décembre**





ACTIVITÉS

Part'Âges et lien social

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Bernadette et René

L'après-midi jeux de société est une expérience ludique et enrichissante, un mercredi après-midi par mois de 14h à 17h. Il vous est proposé un choix de jeux variés, connus ou à découvrir, pour un moment divertissant en compagnie d'autres joueurs.

- **Mercredi 20 septembre**
- **Mercredi 11 octobre**
- **Mercredi 8 novembre**
- **Mercredi 13 décembre**



SOUTIEN NUMÉRIQUE

Avec Philippe

Sur smartphone, tablette ou ordinateur portable : Philippe assure du petit dépannage et vous accompagne vers une plus grande autonomie numérique. Chaque dernier mercredi après-midi de chaque mois, de 14h30 à 16h00, Philippe vous attend au Café Campagne de La Longère.

- **Mercredi 27 septembre**
- **Mercredi 25 octobre**
- **Mercredi 29 novembre**
- **Mercredi 20 décembre**



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 à découvrir, ou redécouvrir, un mercredi par mois de 14h30 à 16h30.

- **Mercredi 20 septembre**
- **Mercredi 4 octobre**
- **Mercredi 18 octobre**



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 gaité. Selon vos intérêts et envies, ces visites sont conçus pour passer des instants agréables ensemble.





CAFÉ CAMPAGNE

Bien plus qu'un café, c'est un lieu de passage et de rencontre. Nos bénévoles ou les volontaires en mission de service civique sont à votre disposition pour vous écouter, partager un moment ou une partie de jeu de société.

OUVERT DU MARDI AU VENDREDI DE 10H À 12H ET DE 14H30 À 16H30

LECTURE

Il 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 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 de 14h30 à 16h30, dans une atmosphère détendue et conviviale au Café Campagne, pour un brin de causette !

- **Mardi 26 septembre**
- **Mardi 10 octobre**
- **Mardi 14 novembre**
- **Mardi 12 décembre**

ART FLORAL

Avec Marie-Hélène

Arrangés en composition, les végétaux stimulent la créativité et ravissent les intérieurs des logis. Marie-Hélène vous guide dans vos réalisations florales le temps d'une matinée de 10h à 12h. Profitant de la fin de l'été, les jardins des participants et la nature environnante seront mis à contribution pour offrir un large choix de végétaux.

- **Vendredi 22 septembre**

PEINTURE SUR VERRE

Avec Hélène

Hélène sera présente avec sa bonne humeur pour guider les pinceaux et apporter des conseils. Pots à confiture, salières, bocaux ou vases pourront être customisés selon vos goûts et envies. Un premier temps de rencontre, pour faire connaissance et vous présenter la technique de peinture sur verre est prévu le **jeudi 21 septembre à 14h30.** Les ateliers ont lieu de 14h30 à 16h :

- **Jeudi 28 septembre**
- **Jeudi 5 octobre**
- **Jeudi 12 octobre**
- **Jeudi 19 octobre**
- **Jeudi 26 octobre**

TRICOT SOLIDAIRE

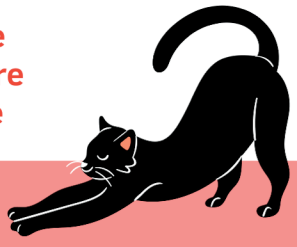
Avec Claudine

Que vous soyez débutant ou expert, présent depuis le début ou arrivant en cours de route, il y a une place pour vous au sein de cette aventure solidaire. En compagnie de Claudine, fils et aiguilles s'animent dans la bonne humeur une semaine sur deux autour d'un projet commun et solidaire.

Première rencontre le **mardi 3 octobre à 14h30**.

Les ateliers ont lieu de 14h30 à 16h :

- **Mardi 17 octobre**
- **Mardi 7 novembre**
- **Mardi 21 novembre**
- **Mardi 5 décembre**



LES RENDEZ-VOUS CONSEILS

SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX

Des professionnels répondent à vos questions sur les mesures de protection juridique : habilitation familiale, curatelle, tutelle, mandat de protection future

Informations et prise de RDV :
02 30 03 95 60
tuteursfamiliaux35@stf35.fr

PERMANENCE DU CLIC NOROIT

Service gratuit d'information, d'orientation, d'écoute, de conseils et de soutien pour l'évaluation de la situation et une aide aux démarches adaministratives pour les personnes de plus de 60 ans et les personnes en situation de handicap. **Sur rendez-vous au 02 99 35 49 52**

SERVICE DE MÉDIATION FAMILIALE UDAF 35

Vous vivez un désaccord, une situation conflictuelle, liée au handicap ou à la dépendance de l'un de vos proches ; L'Udaf vous propose un espace de médiation familiale pour renouer le dialogue, gérer des situations conflictuelles, trouver ensemble des solutions : entrée en établissement, conflits de fratrie, obligation alimentaire, organisation de l'aide à domicile, décision d'une mesure de protection juridique…
Sur Rendez-vous au 02 23 48 25 67 ou 02 23 48 25 55

CIAS À L'OUEST DE RENNES

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/

Le CIAS accueille également au siège administratif les permanences de plusieurs partenaires
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
- AGIR abcd "La Plume" : les 2ème et 4ème mercredi du mois de 10h à 12h, sans RDV
  Infos au 02 23 41 28 00

INFOS PRATIQUES

L'équipe de La Longère du CIAS, en lien avec l'association Part'Âges et ses bénévoles, 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 ou pour avoir des renseignements, vous pouvez nous contacter au **02.90.02.36.36** ou par courriel à **lalongere@cias-ouest-rennes.fr**

HORAIRES D'OUVERTURE

Du mardi au vendredi
10h00 - 12h30
13h30 - 17h00

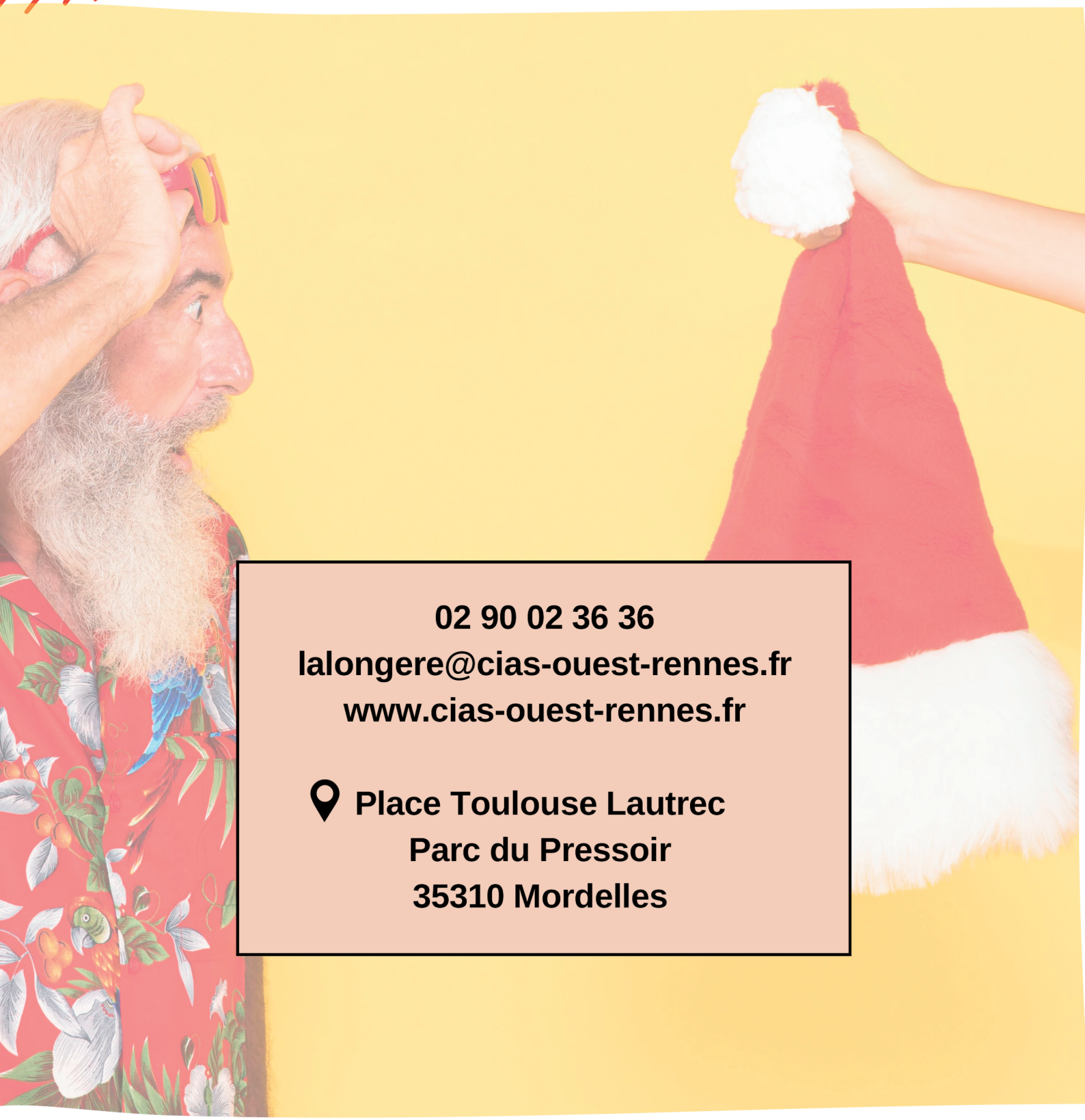
INSCRIPTIONS RENSEIGNEMENTS

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

Partenaires :

Juillet 2023 - Service Communication - Crédits : Freepik, Canva

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