

ACTIVITÉS

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2024



SÉNIORS, AIDANTS



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



L'été est enfin arrivé, le temps de faire une pause pour les professionnelles et les bénévoles.

L'équipe du Service d'Accompagnement des Séniors Isolés et des Aidants sera ravie de vous retrouver fin août pour présenter les activités que vous découvrirez dans ce programme.

A la réouverture de la Longère, l'accent sera mis sur le café campagne, lieu de convivialité emblématique, vecteur de lien social, plébiscité par les usagers et animé par les bénévoles de l'association Part'Âges. En complémentarité, Manon, stagiaire en éducation populaire et sociale, y proposera des activités.

Afin de déployer les activités sur les communes pour répondre aux besoins repérés, une nouvelle organisation de la Longère se mettra en place progressivement.

Deux temps forts à ne pas manquer :

- Le service SASIA sera partenaire du forum Séniors organisé par la ville de Le Rheu **le jeudi 3 octobre**.
- En écho à la journée nationale des aidants, la Plateforme d'Accompagnement et de Répit organise un temps fort à la Longère **le samedi 5 octobre**.

Je vous souhaite un bel été.

Liliane Grasland

Vice-Présidente en charge du SASIA



sommaire

ACTUALITÉS	3
ACTIVITÉS	5
PRÉVENTION SANTÉ	8
AIDANTS	10
AGENDA	12
RENDEZ-VOUS CONSEILS	19
INFOS PRATIQUES	20

INSCRIPTIONS AU 02 90 02 36 36

Actualités

TEMPS DE PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

L'équipe se met à votre disposition du 03 septembre au 13 septembre, du mardi au vendredi et vous invite à venir au café campagne de 14h à 17h, pour découvrir le nouveau programme et vous inscrire aux activités

FORUM POUR LES SENIORS ACTIFS

Le conseil des ainés et la commune du Rheu organisent pour la première fois un forum à destination des jeunes retraités à la médiathèque l'Autre Lieu :

le jeudi 3 octobre de 14h à 18h

Cet évènement est l'occasion de découvrir les associations qui proposent des activités aux séniors, de participer à des ateliers bien-être, des animations et des actions de prévention.

La Plateforme « Accompagn'Aidants » proposera un temps d'échange autour de la question « aider nos proches qui vieillissent, sans se laisser déborder ou les envahir ? »

Un focus sera mis sur le bénévolat avec la Longère et la contribution de deux bénévoles de l'association Part'Âges, lors d'une conférence.

Nous vous y attendons nombreux!

Gratuit, petite restauration et inscription aux ateliers sur place.



JOURNÉE DES AIDANTS

“Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre“

Dans le cadre de la Journée Nationale des Aidants, le Service d'Accompagnement des Séniors Isolé et des Aidants se mobilise pour proposer aux aidants et à leur proche de passer une journée de bien-être et de détente:

**Le 05 octobre 2024
de 10 h à 12h30 et de 13h30 à 18h**

Des ateliers individuels et collectifs seront proposés à la fois aux aidants : reflexologie, fleurs de Bach, Socio-esthétique, massage, relaxation... et à leur proches : balade à pied ou en joellette, massages, jeux de société, atelier équilibre...

Exposition et diffusion d'un documentaire

Informations et inscription au 02 90 02 36 37

ou par mail

accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

Actualités

CRÉATION D'UNE GAZETTE

**Cycle de 6 séances animées,
par Manon, stagiaire BPJEPS**

Dans le cadre de sa formation, Manon vous propose de réaliser la gazette du service. A vos stylos!

Au cours d'échanges et de partages, seront abordés la créativité, la rédaction et les techniques de rédaction.

Sur inscription

**Les séances auront lieu les jeudis de
14h30 à 16h30,
Les 19 et 26 septembre
Les 17 et 24 octobre
Les 14 et 28 novembre**

ANIM'ACTION

Devenez acteurs de vos projets. Vous avez envie de voir une expo, un film, de faire des activités créatives...? Mais vous ne savez pas comment vous y prendre ou vous n'avez pas envie de le faire seul?

Venez échanger avec Chrystèle sur vos envies, vos projets, vos passions, afin de les réaliser!

Tous les mardis après-midi au Café Campagne.

CAFÉ DEUIL

Vous avez perdu un être cher et avez envie de partager un moment avec d'autres personnes endeuillées.

Vous êtes les bienvenus au café-deuil animé par les bénévoles du collectif Vivre son Deuil Bretagne.

Sur inscription

**Jeudi 26 septembre de 14h30 à 16h
Jeudi 28 novembre de 14h30 à 16h**

CAUSERIE NUTRITION



Bien manger est essentiel pour répondre à des besoins spécifiques comme le calcium, les vitamines, l'eau... Bien couvrir ces besoins nutritionnels permet de retarder ou d'éviter l'apparition de problème de santé qui surviennent avec l'avancée en âge. Quelles sont nos connaissances? Quelles sont nos pratiques? Avons-nous des idées reçues? Quelles catégories d'aliments devons-nous privilégier?

Afin de vous informer et vous aider à prendre soin de votre alimentation, le comité Action Sociale AGIRC-ARRCO Bretagne, en partenariat avec La Longère du CIAS, vous invite à participer à une conférence

“Pas de retraite pour ma fourchette!”

**Le jeudi 12 décembre 2024
de 14h à 15h30**

Accueil à partir de 13h30
Participation sur inscription

Activités



PART'ÂGE ET LIEN SOCIAL

L'association Part'Âges et ses bénévoles, en lien avec l'équipe de La Longère du CIAS, œuvrent à la promotion du lien social auprès des personnes de plus de 60 ans.

Tout au long de l'année, ils proposent des activités pour conserver une vie sociale active et enrichissante.

C'est l'occasion pour vous de rencontrer de nouvelles personnes, d'explorer de nouveaux centres d'intérêts et de profiter de moments conviviaux.

GÉNÉALOGIE



Avec Catherine et Jean

Curieux de connaître votre histoire familiale? Venez plonger dans les racines de vos ancêtres!

Un mardi après-midi par mois
Sans inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Bernadette

Passez une après-midi à jouer ensemble à des jeux de société ou de cartes.

Un mercredi après-midi par mois
Sans inscription

CUISINE ET REPAS PARTAGÉS



Avec Eliane, Franchesca, Josiane, Nelly

Cette activité est idéale pour découvrir de nouvelles saveurs et recettes tout en faisant des rencontres.

En compagnie d'un duo de bénévoles, vous préparez ensemble un délicieux repas durant la matinée, puis le partagez dans une ambiance chaleureuse à midi.

Une fois par mois
Participation sur inscription

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane

Autour d'un café ou d'un thé, ce moment privilégié permet de se rencontrer et de faire de nouvelles connaissances.

Une fois par mois à La Longère Participation sur inscription

MARCHE PLAISIR

Avec André et Jean



Marcher à son rythme dans une ambiance chaleureuse, en découvrant la nature qui nous entoure, voilà ce qui est proposé dans cette activité sportive douce

Les jeudis et vendredis matins,
de 10h à 11h
Sans inscription

SOUTIEN NUMÉRIQUE



Avec Philippe

Sur smartphone, tablette ou ordinateur portable : Philippe vous accompagne vers une plus grande autonomie numérique.

Tous les derniers mercredis après-midis de chaque mois, sur inscription pour un créneau de 30 minutes en individuel.

ÉCHECS

Avec Cédric

Le but du jeu sera de mettre en échec-et-mat votre adversaire avec le moins de coups possible. Un savant mélange de divertissement et de stimulation mentale.

Un mercredi après-midi sur deux
Sans inscription

APRÈS-MIDIS CROCHET !



Avec Claudine

C'est le moment de créer de l'intergénérationnel. Passez un moment convivial pour apprendre et transmettre vos connaissances aux crochets, tricots et broderies à des plus jeunes.

Un mercredi sur deux
Sans inscription

LES SORTIES

Accompagnées par un binôme de bénévoles, les sorties sont organisées une fois par mois, affichage au café campagne

le mardi 24 septembre
le jeudi 17 octobre
le mardi 12 novembre
le jeudi 12 décembre

Sur inscription, repas et activités à la charge des participants

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 à la Longère du CIAS, un transport solidaire peut être organisé à votre demande.

La seule condition est de vivre dans l'une de nos 7 communes.

Pour en bénéficier, contacter l'équipe de la Longère

Dans les communes...



JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise à Le Rheu

Une invitation à l'aventure littéraire et aux jeux de mots pour susciter votre créativité dans la bonne humeur.

Un mercredi par mois à la médiathèque L'autre Lieu à Le Rheu.

Participation sur inscription



PAUSE CINE

Besoin d'une pause autour d'un bon film? C'est le moment de lâcher prise et de se laisser transporter. RDV à 14h

le jeudi 19 septembre

le jeudi 17 octobre

le jeudi 14 novembre

le jeudi 19 décembre

en partenariat avec la Médiathèque L'Autre Lieu au Rheu.

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane à Le Rheu

Autour d'un café ou d'un thé, ce moment privilégié permet de se rencontrer et de faire de nouvelles connaissances.

Une fois par mois au Centre culturel AGORA à Le Rheu

Participation sur inscription

MARCHE PLAISIR

Avec Marylène et André

Marcher à son rythme dans une ambiance chaleureuse, en découvrant la nature qui nous entoure, voilà ce qui est proposé dans cette activité sportive douce

Au départ de la Maison Hélène de Chavagne,

Les mardis matins, de 10h à 11h

Sans inscription



VISITE DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE

Avec les équipes citoyennes MONALISA

Un binôme de bénévoles se déplace à domicile pour partager avec vous et vos proches des moments conviviaux et de vie.

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

Prévention santé

Participation sur inscription

La priorité est donnée aux personnes n'ayant jamais profité de ces cycles

BIEN DANS MON AGE, BIEN DANS MON ASSIETTE

Cycle de 5 ateliers nutrition, suivi du partage du repas cuisiné, animé par Rozenn, diététicienne.

Lors de la première rencontre, il est abordé vos préférences alimentaires, vos spécificités médicales liées à l'alimentation et vos connaissances ; afin de pouvoir vous proposer des recettes saines et équilibrées simples, faciles à reproduire chez vous.

Les séances ont lieu le jeudi
de 10h à 13h30

Le cycle débute le
jeudi 12 septembre à la Longère
à 9h30 pour le premier atelier

Le cycle débute le
jeudi 31 Octobre à la Salle des Ajoncs
Fleuris au Rheu
à 9h30 pour le premier atelier

ATELIER MORPHÉE : AMÉLIORER SON SOMMEIL PAR LA SOPHROLOGIE

Cycle de 13 ateliers
animés par Patricia, sophrologue
diplômée

L'avancée en âge s'accompagne parfois d'une altération de la qualité du sommeil. Réveils nocturnes, insomnies, difficultés d'endormissement ou réveils précoces affectent le sommeil et la qualité de vie. La pratique de la sophrologie peut aider à retrouver un sommeil réparateur, à se sentir plus reposé et détendu au quotidien.

Les séances ont lieu les mercredis
de 10h30 à 11h30

Le cycle débute le mercredi 18
septembre

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : TAÏ-CHI

Cycle de 10 séances animées par
Florian, enseignant diplômé

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.

Les séances ont lieu les mardis
de 10h à 10h45 ou
de 10h45 à 11h30

Le cycle débute le 20 septembre



ATELIER PHYSIQUE ADAPTE : YOGA



**Cycle de 9 séances
animées par Mélanie, Yogi diplômée**

Le yoga, la méditation et la relaxation apportent de nombreux bienfaits aux personnes de tout âge. En pratiquant régulièrement aux côtés de Mélanie, vous pouvez améliorer votre souplesse, votre équilibre, votre respiration et réduire le stress et l'anxiété.

**Les séances ont lieu les vendredis
de 14h à 15h
Le cycle débute le 27 septembre**



ATELIER PHYSIQUE ADAPTE : GYM-ÉQUILIBRE - Prévention des chutes

**Cycle de 10 séances animées par Claire,
animatrice formée**

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 séances et répond à vos questions afin de prévenir le risque de chute.

**Les séances ont lieu les vendredis
de 10h à 11h30
Le cycle débute le 20 septembre**

ATELIER MEMOIRE MEMENTO

**Cycle de 10 séances animées par Gaëlle,
animatrice formée**

Venez muscler votre mémoire dans un cadre convivial et bienveillant.

Gaëlle, animatrice formée, vous propose des jeux de mémorisation, des défis... et répond à vos questions sur les effets du vieillissement sur les capacités mnésiques.

**Les séances ont lieu un mercredi sur
deux de 14h30 à 16h
Le cycle débute le 18 septembre**

**Participation sur inscription. La priorité est donnée aux personnes
n'ayant jamais profité de ces cycles**

Aidants



**Accompagn'
Aidants**

Plateforme d'Accompagnement et de Répit



CAFÉ DES AIDANTS

Le Café des aidants accueille à Mordelles 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.

Vendredi 27 septembre

"Ce que la relation d'aide m'apprend sur moi ?"

Vendredi 18 octobre

"Qu'est-ce que le quotidien d'un aidant ?"

Vendredi 22 novembre

"Prendre soin de soi quand on est aidant, oui mais comment ?"

Vendredi 13 décembre

"Les aides ? Quelles aides ?
Comment les obtenir ?"

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

Céline, psychologue, vous donne rendez-vous un vendredi par mois, de 14h30 à 16h00, autour d'un thème.

"MIEUX GÉRER MES ÉMOTIONS ET MON STRESS" Cycle de 8 Ateliers

Les ateliers de "bien-être" à destination des Aidants sont des solutions intéressantes pour vous permettre de souffler et de prendre du recul sur la situation.

L'idée est de coupler ces ateliers à un temps d'échange permettant également de s'exprimer sur ses émotions et son ressenti. Et ainsi favoriser le mieux-être en permettant un travail sur le corps et la respiration, pour apprendre à lâcher peurs, angoisses et favoriser la relaxation et le sommeil.

Les ateliers ont lieu **le jeudi de 10h à 11h30**

**Le cycle débute le
jeudi 3 Octobre
à la Salle Nevez, 4 rue du centre à
Saint Gilles**

Nombre de places limitées, inscription auprès de la plateforme "Accompagn'Aidants" au 02 90 02 36 37

Avec le soutien de :



Plateforme de répit Accompagn'Aidants - Place Toulouse Lautrec, 35310 Mordelles

☎ 02 90 02 36 37

✉ accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

🌐 www.cias-ouest-rennes.fr



Agenda

Fermeture de la longère du 15 juillet au 19 août inclus.

SEMAINE DU 20 AOÛT AU 23 AOÛT 2024

MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
Marche plaisir 10h-11h Chavagne		Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h

SEMAINE DU 27 AOÛT AU 30 AOÛT 2024

MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Jeux de société 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause café 14h30-16h			

SEMAINE DU 02 SEPTEMBRE AU 05 SEPTEMBRE 2024

MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Accueil 14h-17h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Accueil 14h-17h		Accueil 14h-17h	Accueil 14h-17h



Agenda

SEMAINE DU 09 SEPTEMBRE AU 13 SEPTEMBRE 2024

MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Accueil 14h-17h	Atelier Nutrition début du cycle 9h30-13h30	Marche plaisir 10h-11h
Accueil 14h-17h	Jeux d'écriture 14h - 16h Le Rheu	Marche plaisir 10h-11h	Accueil 14h-17h
	jeux de société 14h30 - 16h30		

SEMAINE DU 17 SEPTEMBRE AU 20 SEPTEMBRE 2024

MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Atelier Morphée début du cycle 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Taï-chi début du cycle 10h - 11h30	Échecs 14h30 - 16h30	Pause ciné 14h Le Rheu	Gym équilibre début du cycle 10h - 11h30
	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h	Activité Manon 14h30 - 16h	

Agenda

SEMAINE DU 24 SEPTEMBRE AU 27 SEPTEMBRE 2024

MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Soutien Numérique 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Généalogie 14h30 - 16h30	Atelier Tricot 14h 30-16h30	Activité Manon 14h30 - 16h	Yoga début du cycle 14h - 15h
Sortie Horaire précisé à l'inscription		Café Deuil 14h30 - 16h	Café des Aidants 14h30 - 16h
Anim'action 14h30 - 16h			Pause café 14h30 - 16h Le Rheu

SEMAINE DU 01 OCTOBRE AU 04 OCTOBRE 2024

MARDI 01	MERCREDI 02	JEUDI 03	VENDREDI 04
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30 - 16h	Atelier MEMENTO 14h 30-16h		



**Journée Bien-être
des Aidants**

**Samedi 5 Octobre
de 11h à 18h**



Agenda

SEMAINE DU 08 OCTOBRE AU 11 OCTOBRE 2024

MARDI 08	MERCREDI 09	JEUDI 10	VENDREDI 11
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Atelier Tricot 14h 30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30 - 16h			

SEMAINE DU 15 OCTOBRE AU 18 OCTOBRE 2024

MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Atelier cuisine 10h - 13h30	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h	Sortie Horaire précisé à l'inscription	Café des Aidants 14h30 - 16h
Pause Café 14h30- 16h	Jeux d'écriture 14h - 16h Le Rheu	Pause ciné 14h Le Rheu	Pause café 14h30 - 16h Le Rheu
Anim'action 14h30 - 16h		Activité Manon 14h30 - 16h	



Agenda

SEMAINE DU 22 OCTOBRE AU 25 OCTOBRE 2024

MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Soutien Numérique 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Généalogie 14h30 - 16h30	Atelier Tricot 14h 30-16h30	Activité Manon 14h30 - 16h	
Anim'action 14h30 - 16h	jeux de société 14h30 - 16h30		

Début Cycle nutrition
à la salle des Ajoncs Fleuris à le Rheu
le Jeudi 31 Octobre à 9h30

Fermeture de la longère du 29 octobre au 04 novembre inclus.

SEMAINE DU 05 NOVEMBRE AU 08 NOVEMBRE 2024

MARDI 05	MERCREDI 06	JEUDI 07	VENDREDI 08
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30 - 16h	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h		

Agenda

SEMAINE DU 12 NOVEMBRE AU 15 NOVEMBRE 2024

MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Atelier Tricot 14h 30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Sortie Horaire précisé à l'inscription		Pause ciné 14h Le Rheu	
Anim'action 14h30 - 16h		Activité Manon 14h30 - 16h	
Généalogie 14h30 - 16h30			

SEMAINE DU 19 NOVEMBRE AU 22 NOVEMBRE 2024

MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30 - 16h	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h	Atelier Cuisine 10h30 - 13h30	Café des Aidants 14h30 - 16h
	Jeux d'écriture 14h - 16h Le Rheu		Pause café 14h30 - 16h Le Rheu



Agenda

SEMAINE DU 26 NOVEMBRE AU 29 NOVEMBRE 2024

MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Soutien Numérique 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause Café 14h30- 16h	Atelier Tricot 14h 30-16h30	Activité Manon 14h30 - 16h	
Anim'action 14h30 - 16h	jeux de société 14h30 - 16h30	Café Deuil 14h30 - 16h	

SEMAINE DU 03 DÉCEMBRE AU 06 DÉCEMBRE 2024

MARDI 03	MERCREDI 04	JEUDI 05	VENDREDI 06
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30 - 16h	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h		
Généalogie 14h30 - 16h30	Jeux d'écriture 14h - 16h Le Rheu		



Agenda

SEMAINE DU 10 DÉCEMBRE AU 13 DÉCEMBRE 2024

MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Activité Manon 14h30 - 16h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause Café 14h30- 16h	Atelier Tricot 14h 30-16h30	Sortie Horaire précisé à l'inscription	Café des Aidants 14h30 - 16h
Anim'action 14h30 - 16h	jeux de société 14h30 - 16h30	Conférence Nutrition 14h - 17h	Pause café 14h30 - 16h Le Rheu
		Pause ciné 14h Le Rheu	

Fermeture de la longère du 23 décembre au 06 janvier inclus.

SEMAINE DU 17 DÉCEMBRE AU 20 DÉCEMBRE 2024

MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Atelier Cuisine 10h - 13h30	Échecs 14h30 - 16h30		
Temps fort de Noël	Soutien Numérique 14h30 - 16h30		

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 administratives 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

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

Aide

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 des permanences de plusieurs partenaires

➡ Sur rendez-vous

- **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

Pour vous inscrire à l'une des activités proposées ou pour des renseignements, vous pouvez nous contacter au 02 90 02 36 36 ou par mail lalongere@cias-ouest-rennes.fr

Accueil Public

Du mardi au vendredi
14h00 - 17h00

Accueil Téléphonique

Du mardi au vendredi
9h30-12h30
14h00 - 17h00

Partenaires :

