

ACTIVITÉS

MAI > AOÛT 2024



SÉNIORS, AIDANTS



La Longère du CIAS
Place Toulouse Lautrec 35310 Mordelles

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

La Longère

Édito

J'ai le plaisir de vous présenter le nouveau programme printemps/été 2024 qui évolue dans sa présentation.

L'équipe de la Longère, de la Plate-Forme de Répit et les bénévoles de l'association Part 'âge, vous proposent un panel d'activités, d'actions de prévention, sans oublier la convivialité.

L'été sera marqué par les Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024, dans cette dynamique la promotion de l'activité physique et sportive a été déclarée grande cause nationale « Bouge chaque jour » pour mobiliser tous les publics aux bonnes pratiques, chacun à son rythme.

Les beaux jours invitent à sortir, la semaine de la mobilité douce organisée en partenariat avec la Mairie de Mordelles et l'Association Part 'âge, est une belle opportunité pour sillonner la ville.

À vélo sans Age et Joëlette 35 vous feront découvrir des moyens de transport peu conventionnels.

Le samedi 25 mai La ludothèque investira le parc du Pressoir pour y déployer la Fête mondiale du jeu.

Le premier objectif de la Fête mondiale du Jeu est de permettre à chacun et à chacune de jouer, quel que soit son âge ou sa condition. Jeu libre et gratuit accessible à tous sans distinction.

Le 21 juin l'été s'invite ce sera l'occasion de faire la fête en musique à La Longère.

Bel été à toutes et à tous.

Liliane Grasland

Vice-Présidente en charge de la Longère
et des Maisons-Hélène

sommaire

ACTUALITÉS	3
ACTIVITÉS	5
PRÉVENTION SANTÉ	8
AIDANTS	9
AGENDA	10
RENDEZ-VOUS CONSEILS	15
INFOS PRATIQUES	16

INSCRIPTIONS AU 02 90 02 36 36

SEMAINE DES MOBILITES

AU REVOIR

Après 3 ans, Lucie quitte la Longère du CIAS pour de nouveaux horizons.

Afin de lui dire au revoir, un temps dédié aura lieu en salle d'activité

Le vendredi 3 mai de 14h30 à 16h



QUIZ MUSICAL

La Longère ré-ouvre ses portes en musique après la période de vacances.

Le Mardi 30 avril de 14h30 à 16h

Venez partager une après-midi conviviale autour d'un Quiz Musical proposé par Manon, stagiaire. Un petit goûter vous sera offert pour terminer cette journée.

SCRAPBOOKING

Le scrapbooking est une technique qui permet de mettre en valeur une photo qui vous plait à l'aide d'accessoires créatifs.

Inscrivez-vous et venez sublimer votre/vos photo(s) le temps d'une parenthèse créative avec Manon

Le mardi 7 mai de 14h30 à 16h30

En partenariat avec la Mairie de Mordelles et l'Association Part'Agés, La Longère participe à la semaine de la mobilité douce.

Du 13 au 18 mai, des animations auront lieu dans différents lieux de la commune. Le programme de cet événement sera mis à votre disposition à la Longère.

Le jeudi 16 mai de 14h à 17h

Les associations "A Vélo sans Ages" et "Jo'ailettes35" sont présentes pour vous faire profiter de leur moyen de transport peu conventionnel : triporteur à assistance électrique et fauteuils tout terrain!!! De quoi avoir du vent dans les cheveux!

Sur Inscription





ATELIERS MÉMENTO

Venez travailler vos méninges avec Gaëlle! Ces Ateliers auront lieu les

**Les vendredis 17 mai et 14 juin
de 14h30 à 16h**

Un moment pour travailler sa mémoire dans un cadre convivial et bienveillant
Sur inscription

JEUX ET GÂTEAUX

Venez partager un moment convivial avec Marianne, Volontaire en Service Civique, autour d'un atelier de préparation de gâteaux et de jeux de société :

Le mercredi 22 mai de 14h30 à 16h30
Sur inscription

LA FÊTE MONDIALE DU JEU

Organisée par le pôle petite enfance du CIAS et plus particulièrement par la Ludothèque, l'équipe de la Longère vous invite à participer avec nous à la Fête Mondiale du Jeu qui aura lieu

le samedi 25 mai de 11h à 18h

Jeux libres dans le parc du pressoir, Escape Game à la ludothèque, Animation avec la compagnie Atoll K et tournoi de Molky : un moment de partages, à tous les âges!



PAUSE CINE

Une fois par mois, cinéphiles ou novices, venez (re)découvrir un film et échanger avec les autres vos critiques! En partenariat avec la médiathèque du Rheu et l'association les Gens Heureux

RDV à 14h

**Les jeudis 16 mai et 20 juin à la
Médiathèque L'Autre Lieu au Rheu**

FETE DE L'ETE

Afin de passer un temps convivial ensemble avant la pause de l'été, nous vous proposons de nous retrouver, autour de la musique et de la danse

**Le vendredi 21 juin
14h à 17h**

Un moment ouvert à toutes les personnes qui ont envie de partager un moment agréable, en partenariat avec la Plateforme Accompagn'Aidants et les Maisons Helena

LOTO

En partenariat avec la Longère, l'association Part'Agés propose aux habitués de la Longère, aux résidents des Maisons Helena et aux personnes accompagnées par la Plateforme Accompagn'Aidants, un Loto au profit des activités de l'association

Le mercredi 3 juillet après-midi

Coût de la grille : 2 €

Lots offerts par des commerçants locaux,
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.

CAFÉ CAMPAGNE

Ouvert du Mardi au Vendredi
de 14h à 17 h

Animé par les Bénévoles et les Volontaires en Service Civique, lieu de partages et d'échanges pour les + de 60 ans, dans un cadre convivial et bienveillant

GÉNÉALOGIE



Avec Catherine et Jean

Que vous soyez un expert ou un débutant, cette activité est parfaite pour tous les curieux de leur histoire familiale et de leurs ancêtres.

Un mardi après-midi par mois

Sans 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 et au Centre culturel AGORA à Le Rheu. Participation sur inscription

MARCHE PLAISIR



Avec Marylène, 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

Au départ de La Longère
les jeudis et vendredis matins, de 10h à 11h

Au départ de la Maison Hélène de Chavagne
les mardis matins, de 10h à 11h

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, sur inscription

SORTIES

Organisées par Chrystèle et les bénévoles, les sorties ont lieu une fois par mois.

Le jeudi 23 mai : restaurant l'Atelier à Paimpont, puis visite du mémorial et balade autour de l'étang

Le mercredi 26 juin : Pique nique et visite du Musée du Poète Ferrailleur à Lizio

Participation sur inscription, repas et activités à la charge des participants

JEUX DE SOCIÉTÉ



Avec Bernadette

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

Un mercredi après-midi par mois, 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 du mois, participation sur inscription

JEUX D'ÉCRITURE



avec Marie-Françoise

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

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

Participation sur inscription

APRÈS-MIDIS CRÉATIVES

Avec Claudine

Envie d'apprendre à faire du crochet ou du tricot? Notre bénévole vous accompagnera dans la réalisation de carré Granny ou d'amigurumi! Vous voulez savoir ce que c'est? Et bien venez!

Les jeudis après-midis, une semaine sur deux, sans inscription



VISITE DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE

Avec les équipes citoyennes MONALISA

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

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



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 mardi après-midi sur deux, sans inscription

Transport
solidaire



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.

Cette solution permet de rester autonome et de continuer de vivre une vie sociale active.

Pour plus de renseignement 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

Prévention santé

BIEN DANS MON AGE, BIEN DANS MON ASSIETTE

Cycle de 5 ateliers culinaires 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.

Dates communiquées ultérieurement

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE : TAÏCHI

Cycle de 10 séances animées par Florian, enseignant diplômé

Le tai-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
de 10h45 à 11h30**

Le prochain cycle commence le 14 mai

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. Ainsi 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 vendredis
de 14h à 15h**

Le prochain cycle commence le 17 mai

PARCOURS RESSOURCEMENT :

Cycle de 13 ateliers animés par Patricia, sophrologue diplômée

Le stress et les émotions peuvent avoir un impact sur le bien-être et la santé mentale. Patricia vous accompagnera à la pratique de techniques simples pour vous aider à retrouver votre calme intérieur.

**Les séances ont lieu les mercredis de
10h30 à 11h30 ou les vendredis de
15h15 à 16h15**

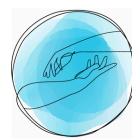
**Les prochains cycles commencent
le 15 et le 17 mai**

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

Aidants



CAFE DES AIDANTS



Accompagn'Aidants

Plateforme d'Accompagnement et de Répit

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 22 mars

La communication avec mon proche

Vendredi 19 avril

Les limites du maintien à domicile, quelles alternatives?

Vendredi 31 mai

Comment laisser moins de place à la culpabilité?

Vendredi 28 juin

S'y retrouver dans le labyrinthe des dispositifs

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

Parcours aidants « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »

La plateforme d'accompagnement et de répit pour aidants Accompagn'Aidants, en partenariat avec Malakoff Humanis et Oséos, vous propose un cycle de 5 ateliers.

Au programme :

- Gestes de premiers secours le 16 mai 2024
- Atelier bien-être le 30 mai 2024
- Coaching bilan le 13 juin 2024

Afin de vivre pleinement cette aventure humaine, vous vous engagez à être présent aux ateliers.

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 :



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

Agenda

**Inscriptions aux prochains cycles
de Prévention Santé
du 30 avril au 10 mai
Par téléphone ou à l'accueil de la
Longère du CIAS**

SEMAINE DU 30 AVRIL AU 3 MAI 2024

MARDI 30	MERCREDI 1	JEUDI 2	VENDREDI 3
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	FERIE Longère Fermée	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Quiz Musical		Après-midi créative	Pot départ Lucie

SEMAINE DU 7 AVRIL AU 10 MAI 2024

MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	FERIE Longère Fermée	FERIE Longère Fermée	Permanence Inscriptions de 14h30 à 16h30
Scrapbooking 14h30 - 16h30			

SEMAINE DU 14 AU 18 MAI 2024

MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Ressourcement début du cycle 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Taï-chi début du cycle Groupe 1 : 10h Groupe 2 : 10h45	Échecs 14h30 - 16h30	Cuisine et Repas Partagé 10h - 13h30	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h
Pause Café 14h30 - 16h30	Jeux de société 14h 30 - 16h45	APRÈS MIDI DE LA MOBILITÉ DOUCE Balade en Tri-porteur et en Joëlette 14h - 17h	Atelier Morphée Début du Cycle 14h - 15h
	Jeux d'écriture 14h - 16h		Ressourcement début de cycle

SEMAINE DU 21 AU 25 MAI 2024

MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Jeux et Gateaux 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Après midi créative 14h30 - 16h30		Atelier Crochet 14h 30-16h30	Pause Café 14h30 - 16h30 Le Rheu



**Fête Mondiale
du Jeu**
Parc du Pressoir
Samedi 25 mai
de 11h à 18h

SEMAINE DU 28 AU 31 MAI 2024

MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Généalogie 14h30 - 16h45	Soutien Numérique		Café des Aidants 14h30 - 16h

SEMAINE DU 4 AU 7 JUIN 2024

MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Après midi Créative 14h30- 16h	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Après midi Créative 14h30- 16h		Café Deuil 14h30 - 16h	

SEMAINE DU 11 AU 14 JUIN 2024

MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Après midi Créative 14h30- 16h	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Pause Café 14h30- 16h	Échecs 14h30 - 16h30	Atelier Crochet 14h 30-16h30	Atelier MEMENTO 14h30 - 16h

SEMAINE DU 18 AU 21 JUIN 2024

MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Jeux de société 14h - 17h	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Cuisine et Repas Partagé	Jeux d'écriture 14h - 16h Le Rheu	Pause Ciné 14h - 16h30 Le Rheu	FÊTE de l'ÉTÉ de 14h à 17h
Généalogie 14h30 - 17h			

SEMAINE DU 25 AU 28 JUIN 2024

MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sortie Horaire précisé à l'inscription	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Après midi Créative 14h30- 16h	Échecs 14h30 - 16h30	Atelier Crochet 14h 30-16h30	Café des Aidants 14h30 - 16h
	Soutien Numérique Sur RDV		

SEMAINE DU 2 AU 5 JUILLET 2024

MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	LOTO 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Après midi Créative 14h30- 16h			

SEMAINE DU 8 AU 12 JUILLET 2024

MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Marche plaisir 10h - 11h	Jeux de Société ANNULÉ	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Pause Café 14h30- 16h		Atelier Crochet 14h 30-16h30	Pause Café 14h30 - 16h30 Le Rheu

SEMAINE DU 20 AU 23 AOUT 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 AU 30 AOUT 2024

MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Jeux de Société 14h30 - 16h45	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Pause Café 14h30- 16h			Pause Café 14h30 - 16h30 Le Rheu

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

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

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
10h00-12h30
14h00 - 17h00

Partenaires :

