

ACTIVITÉS

JANVIER > AVRIL 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

Édito

L'année 2023 s'achève déjà et aura été riche en évènements :

Le déploiement de la plate-forme de Répit.

L'arrivée d'une nouvelle coordinatrice des Maisons-Hélène, Gaëlle Scoarnec intervient également à La Longère.

Un nouveau service regroupant la plate-forme de répit, la Longère et les Maisons-Hélène, a été créé en début d'année : Le Service d'accompagnement des séniors isolés (SASIA) sous la responsabilité d'Émilie Henry.

La réouverture du café campagne.

Pour la Plate-forme de répit, l'arrivée de Céline Roualdes sur le poste de psychologue.

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

En complémentarité de cette équipe étoffée et structurée, les bénévoles de l'Association Part' Âge poursuivent leurs activités et les volontaires en mission de service civique proposent des animations.

La Longère a fêté ses 10 ans. Pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population la structure doit se donner les moyens d'accompagner plus de séniors isolés et aidants. Les orientations prises pour exporter le dispositif dans les communes, au plus près des séniors isolés devraient le permettre.

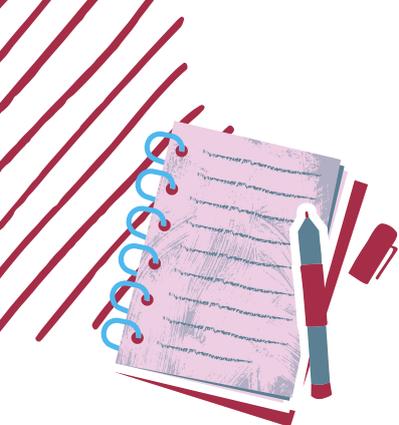
J'ai le plaisir de vous présenter le premier programme 2024, pour une période de 4 mois. Ce changement d'année est aussi l'occasion de vous proposer une nouvelle présentation facilitant le repérage des activités dans un agenda illustré.

Bonne et heureuse année 2024, sereine et riche en activités, la santé pour tous.

sommaire

ACTUALITÉS	3
ACTIVITÉS	5
PRÉVENTION SANTÉ	8
ACTIVITÉS DES VOLONTAIRES	9
AIDANTS	10
AGENDA	11
RENDEZ-VOUS CONSEILS	19
INFOS PRATIQUES	20

INSCRIPTIONS AU 02 90 02 36 36



Actualités

La Longère du CIAS

Une revue des actualités et événements à venir...

EXPOSITION PEINTURE

Depuis 2011, Michel Juliot s'est lancé dans une exploration de l'existant sous le prisme de l'imaginaire. Ce peintre autodidacte vous invite à découvrir, ou redécouvrir, des œuvres célèbres. Fruits d'un travail de reproduction minutieux, ces tableaux sont les témoins d'une soif d'apprendre, de progresser et de s'améliorer.

« Je n'ai rien à prouver mais tout à partager » résume Michel au sujet de cette exposition.

Son expression artistique singulière sera visible dans la salle d'activité de La Longère du CIAS du mercredi 10 janvier au vendredi 19 avril 2024.

CINÉCLUB SENIORS

Vous êtes cinéphile ou appréciez simplement les bons films ?

L'équipe de La Longère vous invite à vous manifester auprès d'elle de vive voix, par téléphone ou par mail... à votre convenance!

Un projet avec la médiathèque L'autre Lieu de Le Rheu est en construction!



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.

Participation sur inscription

Jeudi 8 février de 14h30 à 16h00



Actualités

La Longère du CIAS

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»

**Judi 14 mars 2024
de 14H00 à 15H30**

Accueil à partir de 13h30
Participation sur inscription



FORUM

La mairie de Saint-Gilles, le CLIC Noroit, La Longère du CIAS, le pôle santé de Saint-Gilles et leurs partenaires proposent un temps de sensibilisation au sujet du handicap à l'occasion du forum :

"Le Handicap : un autre sens à la vie"

De 9 h à 18 h, il sera possible de découvrir des parcours de vie et des personnes inspirantes ainsi que de participer à des activités engageantes et adaptées.

Tout au long de la journée, des stands spécialisés seront également présents pour vous informer et vous transmettre des ressources utiles sur l'inclusivité.

Une petite restauration sera proposée sur place.

**Samedi 23 mars
9h00 à 18h00
Salle du Sabot d'Or à St Gilles**

FÊTE DU COURT-MÉTRAGE

La Fête du court métrage est une manifestation nationale visant à promouvoir ce format particulier, pour tous les âges et tous les publics avec différentes thématiques.

La Fête du court métrage se déroulera du 20 au 26 mars.



Activités

Part'Âge et lien social

PART'ÂGE 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 lalongere@cias-ouest-rennes.fr

GÉNÉALOGIE



Avec Catherine et Jean

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 les curieux de l'histoire et de leurs ancêtres.

Un mardi après-midi par mois

Sans inscription

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane

Dans un cadre chaleureux, Josiane vous accueille pour la Pause Café. Durant cet après-midi convivial, il est proposé de discuter en bonne compagnie.

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

La marche plaisir est activité physique douce réalisée à l'extérieur et 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.

**Au départ de La Longère
les jeudis et vendredis matins, de
10h00 à 11h00**

**Au départ de la Maison Hélène de Chavagne
les mardis matins, de 10h00 à 11h00
Sans inscription**

Activités

Part'Âge et lien social



CUISINE ET REPAS PARTAGÉS



Avec Angélica, Eliane, Josiane, Nelly et Thérèse

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 ce repas et un moment chaleureux.

Une fois par mois, sur inscription



JEUX D'ÉCRITURE

**Le Rheu
avec Marie-Françoise**

Cet atelier est une invitation à l'aventure littéraire. Marie-Françoise 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



JEUX DE SOCIÉTÉ



Avec Bernadette

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.

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 pour un créneau de 30 minutes en individuel

SORTIES

L'aventure débute par un repas partagé dans un restaurant et se poursuit par une visite culturelle, une balade ou bien une activité de loisirs.

Les bénévoles assurent votre trajet en minibus et l'encadrement tout au long de la journée.

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

Activités



Part'Âge et lien social

APRÈS-MIDIS CRÉATIVES

Avec Claudine et Hélène

Les bénévoles vous invitent à plonger dans un monde de couleurs, de textures et d'expressions artistiques lors de nos après-midis créatives. Tricot, crochet, mandala, art floral ou peinture sur verre seront des activités à découvrir, ou redécouvrir, dans une ambiance conviviale. C'est un moment de partage de techniques et compétences qui saura éveiller votre esprit artistique.

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

VISITE DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE

Avec les équipes citoyennes MONALISA

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.



ÉCHECS

Avec Cédric

Concentration et stratégie sont de mise. 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 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, 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 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

NUTRITION

Avec Rozenn, diététicienne

Les ateliers nutrition conjuguent la préparation de recettes saines et équilibrées et le partage d'un repas.

Lors de la première rencontre avec la diététicienne, 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.

Trois sessions d'atelier nutrition vous sont proposées de Janvier à mars, à La Longère et à Bréal-sous-Montfort.

Participation sur inscription

TAÏCHI

Avec Florian, enseignant diplômé en Tai-chi Chuan et Arts internes

La 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. Florian vous initiera aux mouvements de base et aux techniques de respiration.

L'activité se décline en deux groupes avec des séances qui ont lieu les mardis matins, de 10h00 à 10h45 et de 10h45 à 11h30.

Participation sur inscription, la priorité est donnée aux personnes n'ayant jamais profité de ces séances.



ATELIER MORPHÉE

Avec 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. Au sein des Ateliers Morphée, Patricia vous initie la sophrologie. Cette pratique douce peut aider à retrouver un sommeil réparateur, à se sentir plus reposé et détendu au quotidien.

Les séances ont lieu les vendredis après-midis.

**Présentation de l'activité et inscription lors de la réunion publique d'information :
vendredi 12 janvier 2024 à 14h30**

PARCOURS RESSOURCEMENT



Avec Patricia, sophrologue diplômée

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 plusieurs séances de sophrologie pour identifier ces émotions, apprendre à les apprivoiser et les réguler. Patricia vous accompagnera à la pratique de techniques simples pour vous aider à retrouver votre calme intérieur.

L'activité se décline en deux groupes avec des séances qui ont lieu les mercredis matins et des séances les vendredis après-midis.

**Présentation de l'activité et inscription lors de la réunion publique d'information :
Vendredi 12 janvier 2024 à 14h30**

Activités des volontaires



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

Loeiza et Marianne, volontaires, vous proposent des animations pour les mois à venir. 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

JEUX ET GÂTEAUX

Venez partager un moment convivial avec les volontaires, autour d'un atelier de préparation de gâteaux puis les partager autour d'un jeu de société.

**Les jeudis 25 janvier et 7 mars 2024
de 14h30 à 16h30**

Sans inscription



RÉUNION DE PRÉSENTATION

Le jeudi 11 janvier 2024, de 11h15 à 12h15, Loeiza et Marianne vous convient à un temps de présentation, pour vous rencontrer et faire plus ample connaissance. Il vous y sera présenté les animations qu'elles vous proposeront de janvier à mars 2024, dans un cadre chaleureux et détendu.



ATELIER NUMÉRIQUE

Loeiza et Marianne vous proposent deux après-midi Ateliers Numérique pour vous apporter un éclairage sur le fonctionnement du téléphone portable et de l'ordinateur et répondre à vos questions.

N'hésitez pas à apporter vos appareils !

**Atelier Fonctionnement de base du téléphone:
le jeudi 1er février 2024 de 14h30 à 16h30**

**Atelier Fonctionnement de base de l'ordinateur:
le jeudi 15 février 2024, de 14h30 à 16h30**

Sur inscription

ORIGAMI

Loeiza et Marianne vous proposent deux après-midi pour réaliser des origamis : fleurs, animaux, vos idées en papier ...

Venez partager un moment créatif avec elles!

**Les jeudis 18 janvier et 22 février 2024
de 14h30 à 16h30**

Sans inscription

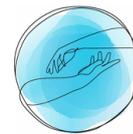
Aidants



Café des aidants

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.



**Accompagn'
Aidants**

Plateforme d'Accompagnement et de Répit



Vendredi 12 janvier

« Cette maladie je n'arrive pas à l'accepter ! »

Vendredi 23 février

« il paraît que j'en fais trop ! »

Vendredi 22 mars

« La communication avec mon proche »

Vendredi 19 avril

« Les limites du maintien à domicile »

Pour tout renseignement ou pour participer à nos actions, 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

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 proposent un cycle de 5 ateliers.

Au programme :

- Évasion en Réalité Virtuelle le 11 avril
- Coaching Ressources le 25 avril
- Gestes de premiers secours le 16 mai
- Atelier bien-être le 30 mai
- Coaching bilan le 13 juin

Afin de vivre pleinement cette aventure humaine, vous vous engagez à être présent aux 5 ateliers.

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



JANVIER



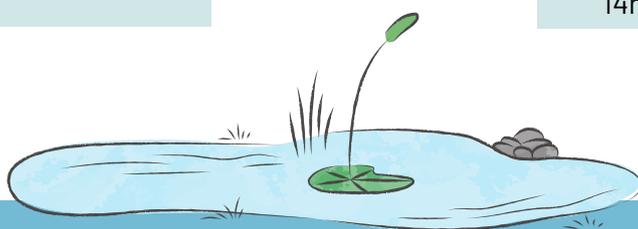
SEMAINE DU 09 AU 12 JANVIER 2024



MARDI 09	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Fermeture de la longère pour les vacances de Noël du 02 au 05 janvier 2024			
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Marche plaisir 10h - 11h Chavagne
Pause Café 14h - 16h30	Début exposition peinture 15h30 - 17h	Réunion Après-midi volontaires 11h15 - 12h15	1ère rencontre - Atelier nutrition 10h30 - 11h30
		Après-midi créative 14h - 17h	Café des aidants 14h30 - 16h
			Sophrologie Morphée / Ressourcement Réunion 14h30 - 16h30

SEMAINE DU 16 AU 19 JANVIER 2024

MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Jeux de société 14h - 17h	Sortie 10h - 17h	Atelier nutrition 10h - 13h30
Généalogie 14h30 - 17h		Après-midi des volontaires 14h30 - 16h30	Pause Café 14h - 16h30 Le Rheu



Agenda



SEMAINE DU 23 AU 26 JANVIER 2024

MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Échecs 14h30 - 16h30	Atelier cuisine et repas partagé 10h30 - 14h	Atelier nutrition 10h - 13h30
		Après-midi créative 14h - 17h	



SEMAINE DU 30 JANVIER AU 02 FÉVRIER 2024

MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 01	VENDREDI 02
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Soutien numérique 14h30 - 16h	Après-midi des volontaires 14h30 - 16h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
			Sophrologie - Atelier Morphée 14h30 - 15h30
			Sophrologie Ressourcement 15h45 - 16h45

Agenda



FÉVRIER

SEMAINE DU 06 AU 09 FÉVRIER 2024

MARDI 06

Marche plaisir

10h - 11h
Chavagne

Tai-chi

10h - 10h45 /
10h45 - 11h30

Généalogie

14h30 - 17h

MERCREDI 07

**Sophrologie
Ressourcement**

10h30 - 11h30

Échecs

14h30 - 16h30

JEUDI 08

Marche plaisir

10h - 11h

**Après-midi
créative**

14h - 17h

Café Deuil

14h30 - 16h

VENDREDI 09

Marche plaisir

10h - 11h

Atelier nutrition

10h - 13h30

**Sophrologie
Atelier Morphée**

14h30 - 15h30

**Sophrologie
Ressourcement**

15h45 - 16h45

SEMAINE DU 13 AU 16 FÉVRIER 2024

MARDI 13

Marche plaisir

10h - 11h
Chavagne

Tai-chi

10h - 10h45 /
10h45 - 11h30

**Atelier cuisine
et repas partagé**

10h30 - 14h

Pause Café

14h - 16h30

MERCREDI 14

**Sophrologie
Ressourcement**

10h30 - 11h30

Jeux de société

14h - 17h

JEUDI 15

Marche plaisir

10h - 11h

**Après-midi
des volontaires**

14h30 - 16h30

VENDREDI 16

Marche plaisir

10h - 11h

Pause Café

14h - 16h30
Le Rheu

**Sophrologie
Morphée /
Ressourcement**

14h30 - 15h30 /
15h45 - 16h45

SEMAINE DU 20 AU 23 FÉVRIER 2024

MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Soutien numérique 14h30 - 16h	Atelier nutrition 10h - 13h30	1ère rencontre - Nutrition 10h30 - 11h30
Sortie 11h - 17h	Échecs 14h30 - 16h30	Après-midi créative 14h - 17h	Café des aidants 14h30 - 16h
		Après-midi des volontaires 14h30 - 16h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
			Sophrologie Morphée / Ressourcement 14h30 - 15h30 / 15h45 - 16h45

**Fermeture
de la Longère
pour les vacances
du
27 février
au 4 mars 2024**

SEMAINE DU 05 AU 08 MARS 2024

MARDI 05	MERCREDI 06	JEUDI 07	VENDREDI 08
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Pause Café 14h - 16h30		Atelier cuisine et repas partagé 10h30 - 14h	Sophrologie Atelier Morphée 14h30 - 15h30
		Après-midi des volontaires 14h30 - 16h30	Sophrologie Ressourcement 15h45 - 16h45

SEMAINE DU 12 AU 15 MARS 2024

MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Échecs 14h30 - 16h30	Atelier nutrition 10h - 13h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
Généalogie 14h30 - 17h	Jeux de société 14h - 17h	Causerie nutrition 14h00 - 15h30	Sophrologie Atelier Morphée 14h30 - 15h30
	Jeux d'écriture 14h00 - 16h00 Le Rheu	Après-midi créative 14h - 17h	Sophrologie Ressourcement 15h45 - 16h45

SEMAINE DU 19 AU 23 MARS 2024

MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Fête du court-métrage 14h15 - 16h30	Atelier nutrition 10h - 13h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
		Sortie 11h - 17h	Café des aidants 14h30 - 16h
		Fête du court-métrage 14h00 - 16h30 Le Rheu	Sophrologie Morphée / Ressourcement 14h30 - 15h30 / 15h45 - 16h45

FORUM

"Le Handicap :
un autre sens à la vie"
Samedi 23 mars de 9h-18h
Salle du Sabot d'Or
Saint Gilles

SEMAINE DU 12 AU 15 MARS 2024

MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Échecs 14h30 - 16h30	Atelier nutrition 10h - 13h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
Généalogie 14h30 - 17h	Jeux de société 14h - 17h	Causerie nutrition 14h00 - 15h30	Sophrologie Atelier Morphée 14h30 - 15h30
	Jeux d'écriture 14h00 - 16h00 Le Rheu	Après-midi créative 14h - 17h	Sophrologie Ressourcement 15h45 - 16h45

SEMAINE DU 19 AU 23 MARS 2024

MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Fête du court-métrage 14h15 - 16h30	Atelier nutrition 10h - 13h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
		Sortie 11h - 17h	Café des aidants 14h30 - 16h
		Fête du court-métrage 14h00 - 16h30 Le Rheu	Sophrologie Morphée / Ressourcement 14h30 - 15h30 / 15h45 - 16h45

FORUM

"Le Handicap :
un autre sens à la vie"
Samedi 23 mars de 9h-18h
Salle du Sabot d'Or
Saint Gilles

Agenda



SEMAINE DU 26 AU 29 MARS 2024

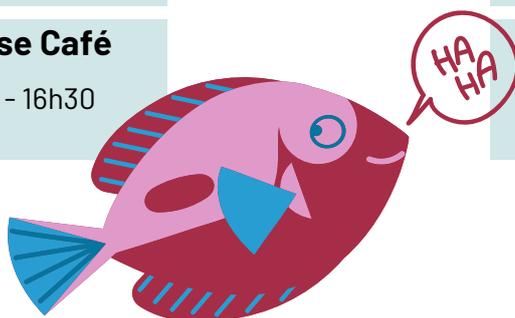


MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30	Soutien numérique 14h30 - 16h	Atelier nutrition 10h - 13h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
	Échecs 14h30 - 16h30	Après-midi créative 14h - 17h	Pause Café 14h - 16h30
			Sophrologie Morphée / Ressourcement 14h30 - 15h30 / 15h45 - 16h45

AVRIL

SEMAINE DU 02 AU 05 AVRIL 2024

MARDI 02	MERCREDI 03	JEUDI 04	VENDREDI 05
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Tai-chi 10h - 10h45 / 10h45 - 11h30		Atelier nutrition 10h - 13h30	Atelier nutrition 10h - 13h30
Pause Café 14h - 16h30		Après-midi des volontaires 14h30 - 16h30	Sophrologie - Atelier Morphée 14h30 - 15h30
			Sophrologie Ressourcement 15h45 - 16h45



Agenda



SEMAINE DU 09 AU 12 AVRIL 2024

MARDI 09	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Sophrologie Ressourcement 10h30 - 11h30	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Atelier cuisine et repas partagé 10h30 - 14h	Jeux de société 14h - 17h	Parcours aidants Groupe 1 10h - 12h30	Pause Café 14h - 16h30 Le Rheu
Généalogie 14h30 - 17h	Échecs 14h30 - 16h30	Après-midi créative 14h - 17h	Sophrologie - Atelier Morphée 14h30 - 15h30
	Jeux d'écriture 14h00 - 16h00 Le Rheu	Parcours aidants Groupe 2 14h - 16h30	Sophrologie - Ressourcement 15h45 - 16h45

SEMAINE DU 16 AU 19 AVRIL 2024

MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne	Soutien numérique 14h30 - 16h	Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
Sortie 11h - 17h		Après-midi des volontaires 14h30 - 16h30	Café des aidants 14h30 - 16h
		Pause ciné 14h00 - 16h30 Le Rheu	

Agenda



Fermeture de la longère pour les vacances de Printemps du 23 au 24 avril et le 26 avril 2024

SEMAINE DU 23 AU 26 AVRIL 2024

MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
		Parcours aidants Groupe 1 10h - 12h30	
		Parcours aidants Groupe 2 14h - 16h30	



SEMAINE DU 30 AVRIL AU 03 MAI 2024

MARDI 30	MERCREDI 01	JEUDI 02	VENDREDI 03
Marche plaisir 10h - 11h Chavagne		Marche plaisir 10h - 11h	Marche plaisir 10h - 11h
		Après-midi créative 14h - 17h	



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 30 03 95 80

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

La Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes Pôle Gériatrie

Horaires d'ouverture

Du mardi au vendredi
14h00 - 17h00

Inscriptions Renseignements

Du mardi au vendredi
10h00-12h30
14h00 - 17h00
au 02 90 02 36 36

laalongere@cias-ouest-rennes.fr

02 90 02 36 36

laalongere@cias-ouest-rennes.fr

www.cias-ouest-rennes.fr



Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles

Partenaires :



décembre 2023- Service Communication - Crédits : Freepik, Canva



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

www.cias-ouest-rennes.fr

La Longère