

ACTIVITÉS

JANVIER > AVRIL 2025



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'année 2024 s'achève, l'équipe du SASIA a déjà anticipé le programme d'activité du début d'année 2025.

La Longère a pris un nouvel essor avec le déploiement de la plateforme de répit et la création du Service d'Aide et d'Accompagnement des Séniors Isolés et des Aidants. Parmi les partenaires l'association Part 'Âges occupe une place privilégiée, une nouvelle convention de partenariat a été signée.

Pour une meilleure efficacité du SASIA les postes des professionnels ont été redéfinis afin de mieux répondre aux besoins des usagers des 3 services et d'impulser le déploiement du dispositif la Longère dans les communes, cette nouvelle organisation se mettra en place en début d'année.

Depuis le mois de novembre, Maréva et Ozvan ont rejoint l'équipe de la Longère, je les remercie pour leur engagement dans cette mission d'intérêt général auprès des personnes accompagnées. Accueillir des volontaires en service civique c'est aussi l'ambition de proposer à des jeunes une expérience auprès du public séniors et d'ouvrir le champ des possibles dans leur futur projet professionnel.

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.

Liliane Grasland
Vice-Présidente

**en charge du pôle Solidarités Emploi,
de La Longère du CIAS
et des Maisons Helena**

sommaire

ACTUALITÉS	3
ACTIVITÉS	6
PRÉVENTION SANTÉ	9
AIDANTS	11
AGENDA	12
RENDEZ-VOUS CONSEILS	19
INFOS PRATIQUES	20

INSCRIPTIONS AU 02 90 02 36 36

Actualités

TOUS INFORMÉS, TOUS CONCERNÉS

L'équipe vous invite à assister à des conférences, abordant des thématiques auxquelles vous pouvez être confronté.e.s dans la vie de tous les jours, ou simplement sur lesquelles vous souhaitez être informé.e.s.
Ouvertes à tous, merci de confirmer votre présence afin de faciliter l'organisation.

LES MESURES DE PROTECTION

Conférence animée par Mme Le Déan, juriste pour l'association de Soutien aux Tuteurs Familiaux 35 et mandataire judiciaire.

Vous accompagnez un proche qui est fragilisé ? Vous vous posez la question de savoir comment le protéger d'abus ?

Vous vous préoccupez de qui décidera pour vous, si un jour, vous n'êtes plus en capacité de gérer votre budget ou votre patrimoine ? Vous voulez comprendre ce à quoi vous vous engagez quand on parle de mesures de protection ?...

Mme le Déan, vous propose une conférence pour vous y retrouver entre les mandats de protection future, les habilitations familiales, les curatelles et autres tutelles.

Elle vous explique comment faire les démarches et quel soutien vous pouvez avoir pour les réaliser.

**Vendredi 28 février
de 9h30 à 12h**



LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS

Conférence animée par les Infirmières du Service de Soins Infirmiers A Domicile du CIAS.

Vous utilisez des médicaments mais le faites-vous bien ? Respectez-vous toujours les horaires de prises ? le nombre de jours de prescription ? Avez-vous prévenu vos différents spécialistes des ordonnances faites, par les autres médecins qui vous suivent, pour éviter les interactions ?

Nos infirmières vous présentent l'importance du respect des traitements qui vous sont donnés, de leur conservation et les risques liés au mauvais usage des médicaments .

Elles partagent avec vous leur expérience de professionnelles de santé spécialisées dans le soin à domicile.

**Jeudi 10 avril
de 14h à 17h**



SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Quand on parle de santé mentale, on pense parfois à maladie ou à psychiatrie et cela peut faire peur... Mais en réalité, cette notion est bien plus large que ça. Elle nous concerne tous. **Il s'agit de se sentir bien avec soi même et avec les autres.**

Il est, aujourd'hui, prouvé que la solitude subie, par l'éloignement des proches, par la perte d'autonomie, les problèmes de santé, par les emplois du temps chargés...fait de gros dégâts sur le moral des gens, peu importe l'âge.

Le lien social favorise la bonne santé mentale de tous. Malheureusement, parfois, il n'existe que peu ou plus, entre les aînés, les jeunes, les familles... **Réparons le !!!**

Au cours des deux semaines, nous vous proposons plusieurs animations pour créer des rencontres, participer au vivre ensemble et à de la convivialité.

Du 17 mars au 28 mars 2025

THÉÂTRE : TOUS AIDANTS

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne, en partenariat avec le CCAS de Montfort sur Meu et le CIAS à l'Ouest de Rennes a le plaisir de vous convier à la pièce de théâtre de la compagnie Casus Délires:

**« Tous Aidants »
le Jeudi 13 mars 2025 à 14h**

Ce spectacle interactif aborde de manière ludique ce sujet sensible et crucial du répit et de l'aide aux aidants familiaux, non sans une bonne dose d'humour. Car rien de tel qu'un éclat de rire pour s'ouvrir, pour réfléchir et pour se comprendre !

**Salle "L'avant-scène"
à Montfort-sur-Meu**



DÉCOUVRONS, PETITS ET GRANDS, LA BIODIVERSITÉ À CÔTÉ DE CHEZ NOUS !

Nous passons souvent par des lieux où tout un écosystème existe et on ne le sait pas.

C'est Pourquoi, en lien avec le pôle petite enfance du Cias et Justine Delatouche, chargée de l'animation et mobilisation biodiversité, sur les communes de Chavagne, Mordelles et Le Rheu, nous vous proposons une balade à Chavagne, à la découverte de la richesse de la nature.

Courant printemps 2025

ANIM'ACTION

**Avec Chrystèle
Animatrice de la Longère**

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 sur vos envies, vos projets, vos passions, afin de les réaliser!

**Les mardis après-midi
au Café Campagne de 14h30 à 16h**



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 06 février de 14h30 à 16h



ARRIVÉE DE NOS VOLONTAIRES EN SERVICE CIVIQUE

Bonne nouvelle! Deux nouveaux volontaires en service civique ont intégré l'équipe du SASIA depuis novembre. Vous les avez déjà peut-être rencontrés. Voici ci-dessous une présentation pour mieux les connaître.

Moi c'est Maréva, j'ai 22 ans, je viens de Mordelles. Je suis passionnée par l'équitation, le chant et l'émission "N'oubliez pas les paroles".

Je suis une personne joyeuse et parfois tête en l'air!

J'ai choisi le volontariat car j'aimerais enrichir mon expérience dans un lieu où je peux **apporter une aide concrète positive** aux personnes. J'ai eu connaissance de la Longère par ma grand-mère, elle m'a donné l'envie de postuler.

J'aimerais briser le quotidien des séniors notamment **les sortir de la solitude**, pouvoir apporter un peu de **réconfort, d'échange et de convivialité**. Je souhaite leur **offrir de la compagnie, un peu de légèreté dans leur quotidien**.

Je suis Ozvan, j'ai 23 ans et je viens de Cintré. Je suis passionné par les animaux, les jeux vidéo et la musique. Je suis une personne **à l'écoute des autres**.

L'idée du volontariat m'est venue car je recherchais du travail et je souhaitais rester actif. J'ai eu connaissance du Service Civique et **le principe m'a convaincu**.

Je souhaite être **utile et aider** ceux qui en ont besoin. J'ai choisi ce service car **j'apprécie les seniors**, ce sont des personnes qui ont beaucoup de **choses à transmettre**. Elles ont **besoin de voir du monde**. Je souhaiterais apporter **une oreille attentive et une petite dose de bonheur**.

Maréva et Ozvan seront avec nous jusqu'en juillet. N'hésitez pas à échanger avec eux et nous comptons sur vous pour les accueillir au mieux !

APRÈS-MIDI DES VOLONTAIRES

Maréva et Ozvan vous proposent chaque jeudi une animation, sur inscription.

Les volontaires vous les communiqueront prochainement, lors d'un temps convivial.

JEUX GÂTEAUX

Les volontaires vous proposent un jeudi par mois un atelier jeux et gâteaux de 14h30 à 16h30 sur inscription.

Confectionner un gâteau, jouer et ensuite déguster! Un moment de découverte de jeu et de gourmandise

23 janvier - 13 février
20 mars - 24 avril



FÊTE DU COURT MÉTRAGE

Chaque année depuis 3 ans, les volontaires en service civique de la Longère du CIAS organisent la fête du court métrage.

Pendant une semaine, cinéphiles ou néophytes, jeunes publics, familles et passionnés, explorent la magie du court, partout en France et à l'international, à l'occasion de cette grande fête gratuite et ouverte à tous.

Cette année, vous êtes associés au choix des films pour des projections qui auront lieu du 19 au 25 mars.

Si vous êtes intéressé.e.s pour faire partie du juré, merci de contacter Maréva et Ozvan.

La programmation sera à réaliser entre janvier et mi-février !

Activités



PART'ÂGES 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 de 14h30 à 16h30

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 de 14h30 à 16h30

Sans inscription

CUISINE ET REPAS PARTAGÉS



Avec 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 de 10h à 13h30
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 de 14h30 à 16h

Participation sur inscription

MARCHE PLAISIR

Avec André, Jean et Marylène



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
de 14h30 à 16h30**

Sans inscription

APRÈS-MIDIS CRÉATIVES!



Avec Claudine

Utilisez vos mains pour apprendre ou partager vos talents, tricot, pliage, crochet... Plongez avec Claudine dans le monde de l'imagination et de la créativité.

**Un mercredi sur deux de 14h30 à 16h
Sans inscription**

LES SORTIES

Accompagnées par un binôme de bénévoles, les sorties sont organisées une fois par mois, affichage au café campagne
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 de 14h à 16h.

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 16 janvier
le jeudi 27 février
le jeudi 20 mars
le jeudi 24 avril

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 de 14h30 à 16h.

Participation sur inscription

MARCHE PLAISIR

Avec 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 9 janvier à la Longère à 9h30 pour le premier atelier

Un cycle débute courant mars dans une des 7 communes du CIAS

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 8 janvier**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : TAÏ-CHI

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 ou de 10h45 à 11h30
Le cycle débute le 7 janvier**



ATELIER PHYSIQUE ADAPTÉE : 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 24 janvier

SPORTEZ-VOUS BIEN AVEC VOS SENS

Cycle de 12 séances animées par la FFST, animatrice formée

L'avancée en âge peut altérer nos sens notamment la vue et l'audition. La Longère en partenariat avec la Fédération Française Sport pour Tous vous propose des ateliers de sport adaptés à ces difficultés.

Une réunion d'information aura lieu le **15 janvier à 10h à la Salle Nevez de SAINT-GILLES**

Les séances ont lieu un mercredi sur deux de 10h à 11h30

Le cycle débute le 29 janvier à la Salle Nevez de SAINT-GILLES

ATELIER PHYSIQUE ADAPTÉE : 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 24 janvier à la Maison Helena de CHAVAGNE

ATELIER MÉMOIRE MEMENTO

Cycle de 8 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 8 janvier à la Maison Helena de CHAVAGNE



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



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 en perte d'autonomie

Lundi 27 janvier

"Aider un proche au quotidien...
entre amour et devoir"

Lundi 24 février

"Qu'est-ce que
« ViaTrajectoire » ?"

Lundi 24 mars

"Comment s'adapter aux
évolutions liées à la maladie ?"

Lundi 28 avril

"Comment éviter l'isolement
social ?"

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
dorénavant,
un LUNDI par mois de 14h30 à 16h00

Possibilité d'accueil de votre proche sur
demande, nombre de places limitées

"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 vendredi de 10h à 11h30**

**Le cycle débute le
vendredi 28 mars
à Montfort sur Meu**

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 24 décembre au 6 janvier inclus.

SEMAINE DU 7 JANVIER AU 10 JANVIER 2025

MARDI 07	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Morphée début du cycle 10h30-11h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Tai-chi début du cycle 10h-11h30	Mémento début du cycle 14h30-16h Chavagne	Premier après-midi des volontaires 14h-16h30	Cycle jeux avec Manon 14h30-16h
Généalogie 14h30-16h30	Après-midi créative 14h30-16h30	Nutrition début du cycle 10h-13h30	
Anim'action 14h30-16h			



SEMAINE DU 14 JANVIER AU 17 JANVIER 2025

MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Réunion Sportez-vous bien 14h30-16h30 Saint-Gilles	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause café 14h30-16h	Échecs 14h30-16h30	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	Sortie Horaire et lieu précisé à l'inscription
Anim'action 14h30-16h		Pause ciné 14h Le Rheu	

Agenda



SEMAINE DU 21 JANVIER AU 24 JANVIER 2025

MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Jeux de société 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30-16h	Après-midi créative 14h30-16h	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	Gym-équilibre début du cycle 10h-11h30 Chavagne
			Yoga début du cycle 14h-15h
			Pause café 14h30-16h Le Rheu

SEMAINE DU 28 JANVIER AU 31 JANVIER 2025

MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Soutien numérique 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30-16h	Jeux d'écriture 14h-16h Le Rheu	Atelier cuisine 10h-13h30	
	Échecs 14h3-16h30	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	

SEMAINE DU 4 FÉVRIER AU 7 FÉVRIER 2025

MARDI 04	MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Après-midi créative 14h30-16h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30-16h		Café deuil 14h30-16h	
		Après-midi des volontaires 14h30-16h30	



Agenda

SEMAINE DU 11 FÉVRIER AU 14 FÉVRIER 2025

MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Jeux de société 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause café 14h30-16h	Échecs 14h3-16h30	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	
Généalogie 14h30-16h30	Jeux d'écriture 14h-16h Le Rheu		



Fermeture de la longère du 18 février au 24 février inclus.

SEMAINE DU 25 FÉVRIER AU 28 FÉVRIER 2025

MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Après-midi créative 14h30-16h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Atelier cuisine 10h-13h30	Soutien numérique 14h30-16h30	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	Pause café 14h30-16h Le Rheu
Anim'action 14h30-16h			

Conférence
le 28 février
de 9h30 à 12h
sur
"Les mesures
de protection"



Agenda



SEMAINE DU 4 MARS AU 7 MARS 2025

MARDI 04	MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Généalogie 14h30-16h30	Jeux d'écriture 14h-16h Le Rheu	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	
Anim'action 14h30-16h			

SEMAINE DU 11 MARS AU 14 MARS 2025

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
		Après-midi des volontaires 14h30-16h30	Sortie Horaire et lieu précisé à l'inscription



Agenda



SEMAINE DU 18 MARS AU 21 MARS 2025

MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENREDI 21
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Jeux de société 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause café 14h30-16h	Échecs 14h30-16h30	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	
Anim'action 14h30-16h		Pause ciné 14h Le Rheu	



SEMAINE DU 25 MARS AU 28 MARS 2025

MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENREDI 28
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Après-midi créative 14h30-16h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30-16h	Soutien numérique 14h30-16h30	Atelier cuisine 10h-13h30	Pause café 14h30-16h Le Rheu
		Après-midi des volontaires 14h30-16h30	

Agenda

SEMAINE DU 1ER AVRIL AU 4 AVRIL 2025

MARDI 1ER	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30-16h		Après-midi des volontaires 14h30-16h30	

SEMAINE DU 8 AVRIL AU 11 AVRIL 2025

MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Après-midi créative 14h30-16h	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Pause café 14h30-16h	Jeux d'écriture 14h-16h Le Rheu	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	
Anim'action 14h30-16h			
Généalogie 14h30-16h30			

Conférence
Le 10 avril
de 14h à 17h sur
"Le bon usage des
médicaments"

Agenda

**Nouveau cycle
de Gym-Équilibre et
de Yoga à partir
du 25 avril**



Fermeture de la longère du 15 avril au 21 avril inclus.

SEMAINE DU 22 AVRIL AU 25 AVRIL 2025

MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Jeux de société 14h30-16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Anim'action 14h30-16h	Échecs 14h30-16h30	Après-midi des volontaires 14h30-16h30	Début cycle gym-équilibre 10h-11h30
			Début cycle Yoga 14h-15h
			Pause café 14h30-16h Le Rheu

SEMAINE DU 29 AVRIL AU 2 MAI 2025

MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 01	VENDREDI 02
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Soutien numérique 14h30-16h30	FÉRIÉ	Marche plaisir 10h-11h
Atelier cuisine 10h-13h30	Après-midi créative 14h30-16h		



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 ou prendre RDV au Service Aide Sociale au 02 90 02 36 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 :

