

ACTIVITÉS

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2025



SENIORS, 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

Nous traversons une période de fortes chaleurs qui s'intensifient au fil des années dans le cadre du réchauffement climatique, des gestes simples peuvent aider à s'en protéger. L'équipe du SASIA reste à votre écoute pour vous apporter des conseils, le café campagne sera ouvert tous les mardis pendant la période estivale.

J'ai le plaisir de vous présenter le programme de rentrée en ce début d'été. La saison débutera par une après-midi de portes ouvertes de la Longère pour découvrir les activités, les conférences, les actions de promotion santé.

Celles-ci sont organisées sous forme de cycles avec un nombre de places limitées, notre territoire n'échappe pas au vieillissement de la population, le nombre de personnes éligibles ne cessent d'augmenter, par souci d'équité la priorité sera donnée aux nouveaux inscrits.

Afin de répondre à de nombreuses demandes de visite à domicile pour lutter contre la solitude et renforcer l'équipe citoyenne de nouveaux bénévoles sont nécessaires.

Maréva a terminé sa mission de volontaire en service civique, nous lui souhaitons une bonne continuation dans son projet personnel. Un nouveau binôme sera recruté à la rentrée, vous ferez connaissance à l'occasion d'un temps convivial.

Je vous souhaite un très bel été, prenez soin de vous.

Liliane Grasland

Vice-Présidente

**en charge de La Longère du CIAS,
de la PFR
et des Maisons Helena**

OUVERTURES ESTIVALES:

Mardi 15 juillet

Mardi 22 juillet

Mardi 29 juillet

Mardi 5 août

Mardi 12 août

De 14h à 17h

sommaire

ACTUALITÉS	3
PRÉVENTION SANTÉ	6
AIDANTS	8
ACTIVITÉS	10
AGENDA	12
RENDEZ-VOUS CONSEILS	19
INFOS PRATIQUES	20

INSCRIPTIONS AU 02 90 02 36 36

Actualités



PORTES OUVERTES DE LA LONGÈRE DU CIAS

Afin de vous présenter les actions de prévention et promotion de la santé qui ont lieu à La Longère ainsi que les animations des bénévoles, nous vous proposons une après-midi portes ouvertes afin de rencontrer l'équipe, les intervenants et les bénévoles.

Le mardi 2 septembre de 14h30 à 16h30

À cette occasion, vous pourrez vous inscrire pour les prochains cycles et actions que vous trouverez dans ce programme.

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

DECOUVRIR L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER

Une conférence grand public pour vous sensibiliser et mieux vous informer sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sera animée par l'Association France Alzheimer 35, avec la présence de Mme CHATAL Gisèle, présidente de l'association FA 35, et Me GROSSETETE Nathalie, secrétaire administrative.

Le jeudi 2 octobre à 14h30, sur inscription

"BIEN VIEILLIR À LA MAISON : QUELS SONT MES DROITS"

Aujourd'hui, les seniors souhaitent vivre chez eux le plus longtemps possible. C'est pour cela que des dispositifs ont été créés pour répondre aux besoins liés à la perte d'autonomie.

Le Clic Noroit et le Centre Départemental d'Action Sociale de Pacé viendront pour vous présenter leurs services, les différents droits et aides existantes pour bien vieillir à domicile.

**Le jeudi 16 décembre à 14h30
Sur inscription**



Actualités



SPECTACLE : L'ARBRE À MUSIQUE

Nous vous invitons à participer à un spectacle avec la Chanteuse Lyrique Tania Bracq de la compagnie Chantefable :

***Plonger dans ses souvenirs grâce à la musique,
sa poésie intérieure et son humour***

**Le mercredi 17 Septembre à 14h30
Sur inscription**

FORUM SENIORS ACTIFS

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

Le jeudi 9 octobre de 14h à 18h

Cet évènement est l'occasion de découvrir les associations qui proposent des activités aux séniors, de participer à une conférence chantée sur les années 40 avec la compagnie Art Comédia, ateliers de relaxation et des conférences sur "comment éviter les arnaques?"

Gratuit

Petite restauration et inscription aux ateliers sur place

PRÉVENTION DES CHUTES ET SI ON EN PARLAIT?

Le comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne en partenariat avec la commune de Bréal-sous-Montfort et la résidence "Les Jasmins" organisent une conférence "Prévention des chutes et si on en parlait?" suivie d'ateliers animés par Sport pour Tous l'après-midi et d'un forum avec des acteurs de la prévention et promotion de la santé.

Le Mardi 14 octobre de 9h45h à 17h

Centre Culturel Brocéliande 7 Rue Jeanne d'Arc à Bréal-sous-Montfort

Sur inscription



RECHERCHE BÉNÉVOLES

Afin de répondre aux demandes de “visites de convivialités” à domicile auprès des personnes âgées, souffrant de solitude sur notre territoire, nous recherchons des bénévoles prêts à s'investir au sein d'une équipe citoyenne et accompagnés par les professionnels de La Longère.

Les bénévoles ont pour mission de créer du lien avec les seniors lors de moment de convivialité à domicile.

Si vous avez un peu de temps et l'envie de le mettre à profit auprès de personnes isolées, merci de prendre contact avec nous!

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.

Prochaine rencontre

Jeudi 9 octobre

Sur inscription



LES MARDIS DE CHRYSTÈLE ANIMATRICE DE LA LONGÈRE

À La Longère nous mettons la créativité et la convivialité à l'honneur à travers un programme d'animations variées tout au long de l'année.

Ateliers créatifs : peinture, bricolage, décoration mais aussi jeux, quiz, karaoké, balades découvertes ou encore sorties culturelles sont organisées régulièrement afin de partager des moments chaleureux et inspirants

Profiter d'un cadre accueillant pour vous ressourcer, vous amuser et créer de beaux souvenirs

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

VOLONTAIRES EN SERVICE CIVIQUE

Nous sommes en cours de recrutement de 2 nouveaux volontaires pour l'année à venir.

Ils vous proposeront chaque jeudi une animation, sur inscription.

À leur arrivée, les nouveaux volontaires en service civique se présenteront à vous lors d'un temps convivial.

Prévention et promotion de la santé

Réservé au + de 60 ans
Cycles d'activités pour
favoriser le "bien vieillir"
Participation sur inscription

**BIEN DANS MON AGE,
BIEN DANS MON ASSIETTE**

Cycle de 6 ateliers nutrition,
avec un rdv préalable
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, faciles à reproduire chez vous.

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

Le cycle débute le jeudi 18 septembre
à la Longère par un rdv individuel
horaire communiqué lors de l'inscription



**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 17 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 mardi 16 septembre

ACTIVITE 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
vendredi 19 septembre**

PRENDRE SOIN DE SOI

La Longère du CIAS et la Mutualité Française Bretagne organisent des ateliers pour **Prendre soin de soi**.

Ces ateliers sont avant tout un moment de plaisir, de partage et de bonne humeur.

Le processus du vieillissement amène des changements, tant sur le plan physique que psychologique. Prendre soin de son corps permet de mieux appréhender cette période de la vie, de préserver son image, de mieux affronter le regard de l'autre et parfois de se réapproprier son corps.

Les ateliers bien-être permettent aux participants d'acquérir des techniques d'auto-soin, de respiration et de relaxation.

**Cycle de 5 séances
D'octobre à décembre 2025
Sur inscription**

ACTIVITE 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
vendredi 19 septembre**

ATELIER MÉMOIRE MEMENTO

Cycle de 6 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 10h à 11h15
Le cycle débute
le mercredi 15 septembre à la Longère**

**Un second cycle débutera au Rheu
à la salle des Ajoncs Fleuris
le mercredi 17 novembre**



La priorité est donnée aux personnes n'ayant jamais profité de ces cycles, inscription à 1 cycle par période

La Plateforme "Accompagn'Aidants" ouvre ses portes chaque lundi après-midi au sein de la Longère.

L'équipe vous accueille sans rendez-vous pour vous apporter des informations et conseils, participer au café des Aidants, à des ateliers "Bien-être", afin de prendre un temps de répit et rompre avec le quotidien.

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Pour la 2ème année consécutive, l'équipe de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit organise la journée nationale des aidants sous le signe de la convivialité et du bon temps partager.

Cette journée se déroule le samedi 11 octobre à la Longère

Ateliers cuisines, activités physique adaptée, Ateliers bien-être sont organisés afin de "continuer à passer de bons moments ensemble".

ARBRE À MOTS : ATELIERS AIDANTS-AIDÉS

Nous vous invitons à participer à des ateliers d'écriture en musique sur différents thèmes pour les duos aidants/aidés en présence de Tania Bracq, chanteuse lyrique de la compagnie Chantefable.

Ces ateliers permettront à chacun un moment de partage, de se connecter à sa créativité, son humour et sa poésie intérieure. L'art est un passe-muraille.

**Ces 4 ateliers se dérouleront à La Longère
1 fois par mois, de septembre à décembre
Sur inscription**

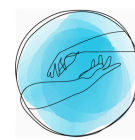
UN CAFÉ-RENCONTRE SLA (MALADIE DE CHARCOT)

Nous sommes heureux de pouvoir proposer un premier café-rencontre SLA, organisé et animé par les bénévoles de l'Association ARSLA, reconnue d'Utilité Publique dédiée à la maladie de Charcot. Elle soutient activement les personnes malades ainsi que leurs proches aidants.

Ouvert aux personnes malades et à leurs aidants.

**Le jeudi 11 septembre de 14h30 à 16h30
Sur inscription**

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 en perte d'autonomie.

Lundi 22 septembre

“ Moi aussi, j'aimerais qu'on demande comment je vais “

Lundi 27 octobre

“ Comment gérer mes émotions face à l'attitude de mon proche ? “

Lundi 24 novembre

“ Mon entourage ne comprend pas mon engagement “

Lundi 15 décembre

“ Comment lâcher prise lors des fêtes? “

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 LUNDI par mois de 14h30 à 16h00

Autour d'un café, venez échanger au sujet de votre expérience avec d'autres aidants

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

PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER

À compter du mois d'octobre 2025, l'association France Alzheimer réalisera une permanence mensuelle au sein de la longère du CIAS, en partenariat avec la Plateforme de Répit.

Votre proche est atteint de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Vous pouvez venir rencontrer Léna Gbonou, psychologue, qui animera ces permanences

**Le premier jeudi de chaque mois,
de 14h00 à 17h00,
sans rendez-vous**

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

Activités Bénévoles

NOS BÉNÉVOLES ET LIEN SOCIAL

Nos 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.

MANDALAS



Avec Josiane

Un jeudi après-midi par mois
de 14h30 à 16h00

Sans inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Bernadette

Un mercredi après-midi par mois
de 14h00 à 16h30

Sans inscription



MARCHE PLAISIR

Avec André, Jean et Marylène

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



JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise

Un mercredi par mois
de 14h15 à 16h15

Participation sur inscription

CUISINE ET REPAS PARTAGÉS

Avec Josiane, Nelly

Une fois par mois de 10h à 13h30
Participation sur inscription

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane

Une fois par mois à La Longère
de 14h30 à 16h

Participation sur inscription

GÉNÉALOGIE

Avec Catherine et Jean

Un mardi après-midi par mois
de 14h30 à 16h30

Sans inscription

SOUTIEN NUMÉRIQUE



Avec Philippe

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



ÉCHECS

Avec Cédric

Un mercredi après-midi sur deux
de 14h30 à 16h30

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

APRÈS-MIDIS CRÉATIVES!



Avec Claudine

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

TRANSPORT SOLIDAIRE

Par les bénévoles

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

Un mercredi par mois à la médiathèque L'autre Lieu à Le Rheu de 14h à 16h

Participation sur inscription



PAUSE CINE

Rendez-vous à 14h à la médiathèque du Rheu

Jeudi 18 septembre
Jeudi 16 octobre
Jeudi 20 novembre
Jeudi 18 décembre

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane à Le Rheu

Une fois par mois au Centre culturel AGORA à Le Rheu de 14h30 à 16h

Participation sur inscription

MARCHE PLAISIR

Avec André

Au départ de la Maison Hélène de Chavagne,

Les mardis matins, de 10h à 11h
Sans inscription



VISITE DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE

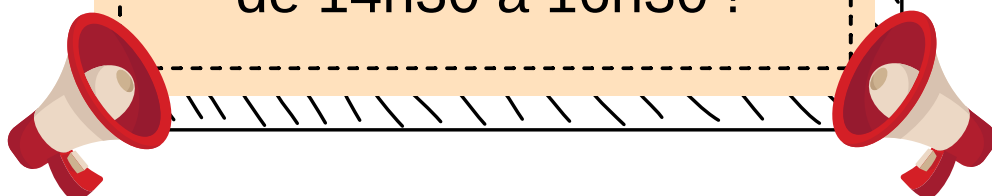
Avec les équipes citoyennes MONALISA

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

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

Agenda

Portes ouvertes de
La Longère du CIAS
le mardi 2 septembre
de 14h30 à 16h30 !



SEMAINE DU 2 AU 5 SEPTEMBRE 2025

MARDI 2

MERCREDI 3

JEUDI 4

VENDREDI 5

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Marche plaisir
10h-11h

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

SEMAINE DU 9 AU 12 SEPTEMBRE 2025

MARDI 9

MERCREDI 10

JEUDI 11

VENDREDI 12

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Échecs
14h30 - 16h30

Marche plaisir
10h-11h

Marche plaisir
10h-11h

Atelier Écriture
14h30 - 16h30

Café-rencontre SLA
(Maladie de Charcot)
jeudi 11 septembre
de 14h30 à 16h30
sur inscription





Agenda



SEMAINE DU 16 AU 19 SEPTEMBRE 2025

LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Début cycle Mémento 10h-11h15	Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Début cycle Morphée 10h-11h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
	Début cycle Taï-Chi 10h-11h30	Atelier Créatif 14h 30-16h	Atelier mandala 14h30 - 16h	Début cycle gym-équilibre 10h-11h30
	Pause Café 14h30- 16h	jeux de société 14h30 - 16h30	Pause ciné 14h Le Rheu	Début cycle Yoga 14h-15h
				Mosaïque 14h30-16h30

Spectacle Chante Fable
mercredi 17 septembre à 14h30
sur inscription

SEMAINE DU 23 AU 26 SEPTEMBRE 2025

MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Généalogie 14h30 - 16h30	Soutien Numérique 14h30 - 16h30	Atelier cuisine 10h30 - 13h30	Pause café 14h30 - 16h Le Rheu



Agenda



SEMAINE DU 30 AU 3 OCTOBRE 2025

MARDI 30

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

MERCREDI 1

JEUDI 2

Marche plaisir

10h-11h

VENDREDI 3

Marche plaisir

10h-11h

Atelier

Pâtisserie

14h30 - 16h

Conférence France Alzheimer
le jeudi 2 octobre de 14h30 à 16h30
sur inscription

SEMAINE DU 7 AU 10 OCTOBRE 2025

MARDI 7

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

MERCREDI 8

Échecs

14h30 - 16h30

JEUDI 9

Marche plaisir

10h-11h

VENDREDI 10

Marche plaisir

10h-11h

Atelier Créatif

14h 30-16h

Pause café

14h30 - 16h

Le Rheu

**11
oct**

Accompagn'
Aidants
Plateforme d'Accompagnement et de Soutien

**Journée
Nationale
des Aidant.es**



Agenda

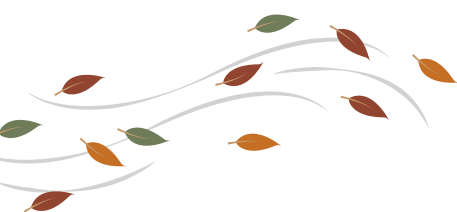


SEMAINE DU 14 AU 17 OCTOBRE 2025

MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	jeux de société 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Généalogie 14h30 - 16h30	Atelier Écriture 14h30 - 16h30	Atelier mandala 14h30 - 16h	Mosaïque 14h30-16h30
Pause Café 14h30- 16h		Pause ciné 14h Le Rheu	

SEMAINE DU 21 AU 24 OCTOBRE 2025

MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Atelier cuisine 10h30 - 13h30	Soutien Numérique 14h30 - 16h30		
Atelier Écriture 14h15 - 16h15			



Agenda



Fermeture de La Longère 27 octobre au 3 novembre inclus.

SEMAINE DU 4 AU 7 NOVEMBRE 2025

MARDI 4

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

MERCREDI 5

Échecs

14h30 - 16h30

JEUDI 6

Marche plaisir

10h-11h

VENDREDI 7

Marche plaisir

10h-11h

**Atelier
Pâtisserie**

14h30 - 16h

Mosaïque

14h30-16h30

SEMAINE DU 11 AU 14 NOVEMBRE 2025

MARDI 11

MERCREDI 12

JEUDI 13

VENDREDI 14

FÉRIÉ

Atelier Créatif

14h 30-16h

Marche plaisir

10h-11h

Marche plaisir

10h-11h

Atelier Écriture

14h30 - 16h30

SEMAINE DU 18 AU 21 NOVEMBRE 2025

MARDI 18

MERCREDI 19

JEUDI 20

VENDREDI 21

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Échecs

14h30 - 16h30

Marche plaisir

10h-11h

Marche plaisir

10h-11h

Pause Café

14h30- 16h

Atelier mandala

14h30 - 16h

Mosaïque

14h30-16h30

Pause ciné

14h

Le Rheu



Agenda



SEMAINE DU 25 AU 28 NOVEMBRE 2025

MARDI 25

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Généalogie
14h30 - 16h30

**Atelier
Écriture**
14h15 - 16h15

MERCREDI 26

jeux de société
14h30 - 16h30

**Soutien
Numérique**
14h30 - 16h30

JEUDI 27

Marche plaisir
10h-11h

Atelier cuisine
10h30 - 13h30

VENDREDI 28

Marche plaisir
10h-11h

Pause café
14h30 - 16h
Le Rheu

SEMAINE DU 2 AU 5 DÉCEMBRE 2025

MARDI 2

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

**Activité
manuelle**
14h30 - 16h

MERCREDI 3

Échecs
14h30 - 16h30

JEUDI 4

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 5

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30



Agenda

SEMAINE DU 9 AU 12 DÉCEMBRE 2025

MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Atelier Créatif 14h 30-16h	Marche plaisir 10h -11h	Marche plaisir 10h -11h
Généalogie 14h30 - 16h30	Atelier Écriture 14h30 - 16h30		Pause café 14h30 - 16h Le Rheu
Pause Café 14h30- 16h			
Illumination de Noël (horaire à définir)			

Fermeture de La Longère 22 décembre au 5 janvier inclus.

SEMAINE DU 16 AU 19 DÉCEMBRE 2025

MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	jeux de société 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Atelier cuisine 10h30 - 13h30	Soutien Numérique 14h30 - 16h30	Atelier mandala 14h30 - 16h	Temps festif de Noël 14h30-16h30
Atelier Écriture 14h15 - 16h15		Pause ciné 14h Le Rheu	

Conférence "Bien vieillir à la maison : quels sont mes droits?"
le mardi 16 décembre
de 14h30 à 16h30 sur inscription



Informations - 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

Un vendredi par mois

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

Un lundi sur deux

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

Ouvert les lundis après-midi
exclusivement pour les aidants

Accueil Téléphonique

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

Partenaires :

