

ACTIVITÉS

JANVIER > AVRIL 2026



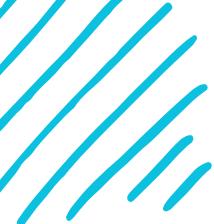
SENIORS, AIDANTS



La Longère du CIAS
Place Toulouse Lautrec 35310 Mordelles

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





Édito

Cette année 2026 sera marquée par le renouvellement des équipes municipales et des instances du CIAS. Ces échéances sont des moments importants pour la vie démocratique et pour l'avenir de nos politiques de solidarités.

Pour ma part, j'ai choisi de ne pas solliciter le renouvellement de mon mandat. Cette décision mûrement réfléchie s'accompagne d'un sentiment de gratitude pour la confiance qui m'a été accordée et pour le travail accompli collectivement.

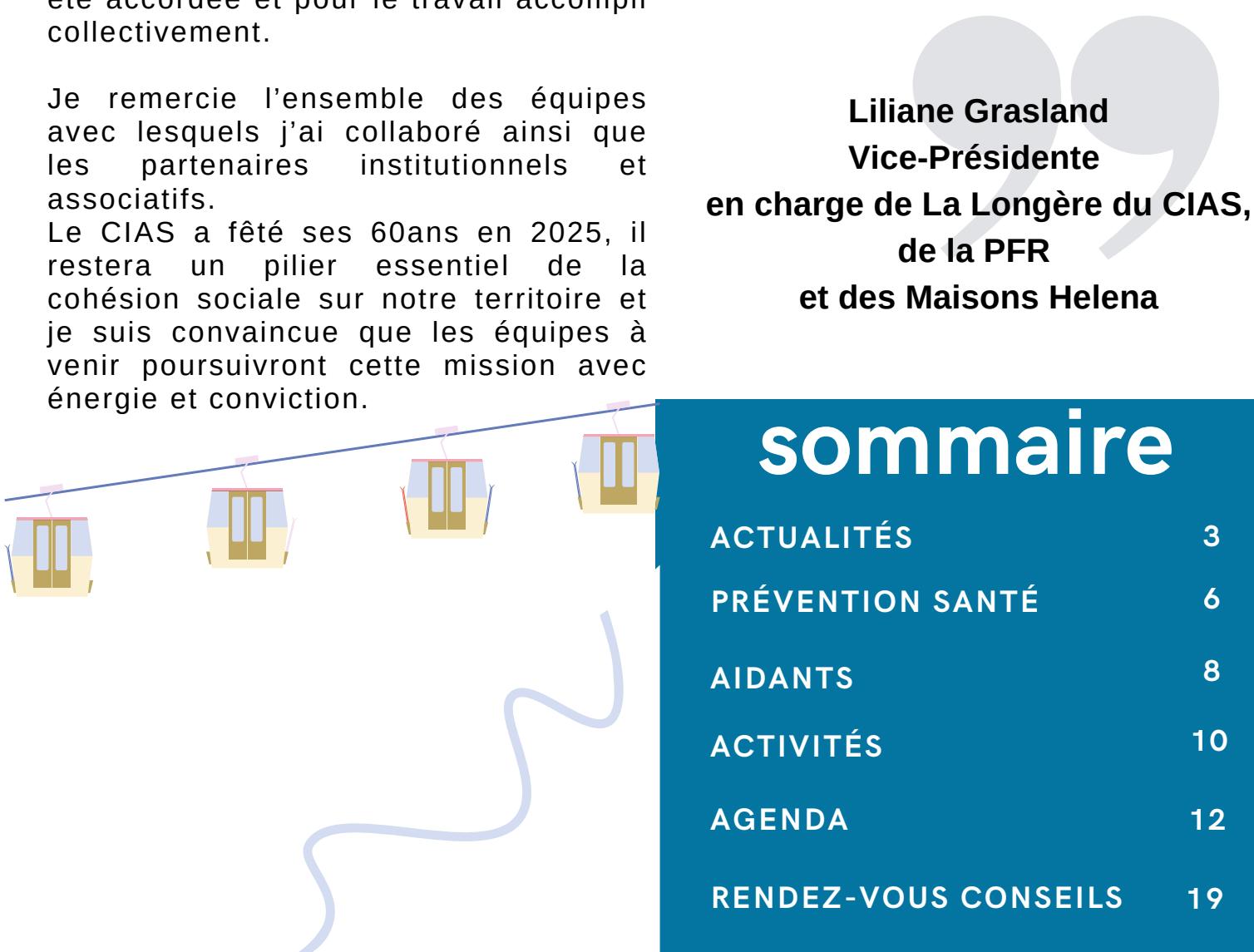
Je remercie l'ensemble des équipes avec lesquels j'ai collaboré ainsi que les partenaires institutionnels et associatifs.

Le CIAS a fêté ses 60ans en 2025, il restera un pilier essentiel de la cohésion sociale sur notre territoire et je suis convaincue que les équipes à venir poursuivront cette mission avec énergie et conviction.

J'ai le plaisir de vous présenter pour la dernière fois, le programme préparé par l'équipe du SASIA, pour la période janvier à avril 2026.

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et une bonne et heureuse année 2026.

Que cette nouvelle année soit synonyme de convivialité, de partage et de découvertes.



Liliane Grasland

Vice-Présidente

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

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

PORTE 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 6 janvier 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

S'INFORMER SUR LES DÉMARCHES LIÉES AU DÉCÈS

La mort faisant partie de la vie, il est important d'en parler et de l'anticiper. En partenariat avec un(e) conseiller(ère) funéraire, nous vous proposons un temps d'information sur les démarches qui peuvent être anticipées et celles qui seront à réaliser le moment venu. Prévoir cet évènement douloureux permet de faire des choix et qu'il soient respectés.

**Le jeudi 5 mars à 14h30
Sur inscription**

CONFÉRENCE DIABÈTE

En partenariat avec la Maison de la Nutrition et du Diabète, nous vous proposons une conférence animée par un médecin diabétologue et une patiente experte. L'information portera sur la maladie et sur le quotidien des malades et ce qu'ils peuvent faire pour rester en bonne santé.

**En février
à Saint Gilles
Sur inscription**

Actualités



SPECTACLE CHANTE FABLE

Nous vous invitons à participer au spectacle l'arbre à musique qui fait suite aux ateliers d'écriture proposés sur plusieurs séances depuis septembre. Lors du spectacle musical une lecture des textes créés par nos duos d'écrivains seront présentés afin de les mettre en valeur et pour faire danser les mots.

**Le jeudi 8 janvier à 14h30
Sur inscription**

BIENVENUE À LA RETRAITE

Après des années à jongler avec le temps, la retraite marque pour les nouveaux retraités un tournant majeur, impliquant des changements sociaux, financiers, d'activités ou de statut. Cette transition offre une nouvelle liberté et des choix multiples. Certains en profitent pour réaliser des projets personnels, tandis que d'autres ressentent des appréhensions. Cette étape, l'une des plus marquantes de la vie, se déroule mieux si elle est anticipée. Dans une démarche de prévention et d'accompagnement face à ces bouleversements, l'Association Brain'up a développé un programme « Bienvenue à la retraite » qui aide les participants à planifier cette période et à préparer leurs futurs projets.

**Du 8 janvier au 12 février
Sur inscription auprès de Brain'Up**



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 ainés, les jeunes, les familles... Réparons le !!!

Le thème de cette année "**Pour notre santé mentale, ouvrons nous aux arts!**" Au cours des deux semaines, nous vous proposons plusieurs animations pour créer des rencontres, participer au vivre ensemble et à de la convivialité.

Du 30 mars au 10 avril

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Afin de répondre aux demandes de "visites de convivialité" 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 12 février
Sur inscription**

LES APRÈS-MIDI DE CHRYSTÈLE

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 organisés 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**



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 du 25 au 31 mars.

C'est la quatrième année que La Longère participe, choisit et diffuse des courts métrages.

Cette année, nos bénévoles vous ont sélectionné une série de courts métrages que vous allez pouvoir visionner à La Longère et à la Médiathèque du Rhei.

**Entre le 25 et 31 mars
Programmation à venir**

Prévention et promotion de la santé

Réservé aux + de 60 ans

Cycles d'activités pour favoriser
le "bien vieillir"

Participation sur inscription

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

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

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 14 janvier

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE :
TAÏ-CHI

Cycle de 11 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 13 janvier

6

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

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE : YOGA

Cycle de 13 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 16 janvier
DÉJÀ COMPLET**

BIENVENUE À LA RETRAITE

Cycle de 6 séances animées par l'Association Brain'up

Cet atelier « Bienvenue à la retraite » est conçu pour les futurs et jeunes retraités (depuis moins de 2 ans). Organisé en petits groupes, il offre un espace d'échanges où vous pouvez partager vos expériences avec d'autres retraités, tout en abordant des sujets essentiels avec un expert en prévention.

Au programme :

- Démarches pratiques et financières : connaître vos droits, gérer votre budget, vos ressources...
- Trouver votre rythme : réinventer votre quotidien,
- vos envies, vos projets !
- Prendre soin de vous : bien manger, bien dormir, bouger pour garder la forme !

Et bien plus encore : vie sociale, engagement associatif, comment aider un proche, ...

À destination des personnes à la retraite depuis moins de 2 ans
Inscription auprès de l'Association Brain'up

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



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE : GYM-ÉQUILIBRE - Prévention des chutes

Cycle de 12 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, 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 16 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.

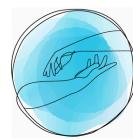
La Longère en partenariat avec la Fédération Française Sport pour Tous vous propose des ateliers de sport adaptés à ces difficultés.

Une réunion d'information aura lieu le

À partir d'Avril à Cintré



Aidants



**Accompagn'
Aidants**

Plateforme d'Accompagnement et de Répit

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.

PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER

Depuis octobre 2025, l'association France Alzheimer réalise des permanences mensuelles 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**



ACCUEIL PAYSAN

En partenariat avec l'association Accueil Paysan, nous proposons des ateliers en binôme aidants/aidés sur des sessions de 4 demi-journées, une fois par mois.

Ces ateliers permettent des moments de partage, d'échange, de convivialité et de découverte dans un lieu de vie en milieu rural.

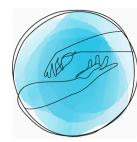
L'accueillant partagera avec vous ses passions, ses savoirs et savoir-faire.

**Sur inscription auprès de la Plateforme de Répit Accompagn'Aidants
au 02 90 02 36 37**

ATELIERS "MIEUX GÉRER MES ÉMOTIONS ET MON STRESS"

Ce cycle d'atelier de sophrologie à destination des aidants peut favoriser le mieux-être, en permettant un travail sur le corps et la respiration pour apprendre à lâcher peurs, angoisses et favoriser la relations et le sommeil.

**Sur inscription auprès de la Plateforme de Répit Accompagn'Aidants
au 02 90 02 36 37**



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 26 janvier

“Préparer l'avenir : les mesures de protection juridique “

Lundi 23 février

“ Qu'est ce qu”être aidant : entre richesse et difficultés, je fais ce que je peux! “

Lundi 27 avril

“ Qu'est-ce que j'attends des professionnels extérieurs? “

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@ciast-ouest-rennes.fr

L'équipe de la Plateforme, 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

Atelier d'Auto-Réflexologie

Afin de favoriser le mieux-être de l'aide, nous vous proposons un lundi après-midi par mois, de faire une pause pour découvrir des techniques de relaxation et vous en servir au quotidien. L'atelier est animé par Anne Marquant, réflexologue certifiée.

sur inscription uniquement

Avec le soutien de :



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

02 90 02 36 37

accompagnaidants@ciast-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 16h

Sans inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Bernadette

Un mercredi après-midi par mois
de 14h30 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 mardi par mois
de 14h15 à 16h15

Participation sur inscription

CUISINE ET REPAS PARTAGÉS

Avec Josiane, Nelly

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

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane

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

Sans 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

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 22 janvier
Jeudi 19 février
Jeudi 19 mars
Jeudi 16 avril

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.

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

PAUSE CAFÉ



Avec Josiane à Le Rheu

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

Sans inscription

MARCHE PLAISIR



Avec André

Au départ de la Maison Hélène de Chavagne,

Les mardis matins, de 10h à 11h

Sans inscription

Agenda

SEMAINE DU 6 AU 9 JANVIER 2026

MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Échecs 14h30 - 16h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Portes ouvertes La Longère 14h30 - 16h30		Permanence France Alzheimer sans rdv 14h - 17h	Mosaïque 14h30-16h30

SEMAINE DU 13 AU 16 JANVIER 2026

MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
Marche plaisir 10h-11h Chavagne	Début cycle Morphée 10h30-11h30	Marche plaisir 10h-11h	Marche plaisir 10h-11h
Début cycle Taï-chi 10h-11h30	Atelier Crétif 14h30 - 16h		Début cycle Gym-équilibre 10h-11h30
Pause Café 14h30- 16h	jeux de société 14h30 - 16h30		Début cycle Yoga 14h-15h

Spectacle Chante Fable
jeudi 8 janvier
à 14h30
sur inscription

Agenda

SEMAINE DU 20 AU 23 JANVIER 2026

MARDI 20

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

MERCREDI 21

Échecs
14h30 - 16h30

JEUDI 22

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 23

Marche plaisir
10h-11h

Atelier
Écriture
14h15 - 16h15

Pause ciné
14h
Le Rheu

Atelier créatif
14h30 - 16h

Atelier cuisine
10h30 - 13h30

Mosaïque
14h30-16h30

Pause café
14h30 - 16h
Le Rheu

SEMAINE DU 27 AU 30 JANVIER 2026

MARDI 27

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

MERCREDI 28

Soutien
Numérique
14h30 - 16h30

JEUDI 29

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 30

Marche plaisir
10h-11h

Généalogie
14h30 - 16h30

Atelier Écriture
14h30 - 16h30
Le Rheu

Atelier mandala
14h30 - 16h

Agenda

SEMAINE DU 3 AU 6 FÉVRIER 2026

MARDI 3

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Le P'tit Fermier
14h30 - 16h30

MERCREDI 4

Échecs
14h30 - 16h30

Atelier Écriture
14h30 - 16h30
Le Rheu

JEUDI 5

Marche plaisir
10h-11h

Permanence France Alzheimer sans rdv
14h - 17h

VENDREDI 6

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

SEMAINE DU 10 AU 13 FÉVRIER 2026

MARDI 10

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Pause Café
14h30- 16h

Atelier Écriture
14h15 - 16h15

MERCREDI 11

Jeux de société
14h30 - 16h30

Atelier Crétatif
14h30 -1 6h

JEUDI 12

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 13

Marche plaisir
10h-11h

Pause café
14h30 - 16h
Le Rheu

Agenda

SEMAINE DU 17 AU 20 FÉVRIER 2026

MARDI 17

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Atelier cuisine
10h30 - 13h30

Crêpe Party
14h30 - 16h

Généalogie
14h30 - 16h30

MERCREDI 18

Soutien numérique
14h30 - 16h30

Échecs
14h30 - 16h30

JEUDI 19

Marche plaisir
10h-11h

Atelier mandala
14h30 - 16h

Pause ciné
14h
Le Rheu

VENDREDI 20

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

Fermeture de La Longère 24 février au 2 mars inclus.

SEMAINE DU 3 AU 6 MARS 2026

MARDI 3

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Karaoké
14h30 - 16h

MERCREDI 4

Échecs
14h30 - 16h30

JEUDI 5

Marche plaisir
10h-11h

Permanence France Alzheimer sans rdv
14h - 17h

VENDREDI 6

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

S'informer sur les démarches liées au décès
Jeudi 5 mars à 14h30
sur inscription

Agenda

SEMAINE DU 10 AU 13 MARS 2026

MARDI 10

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Pause Café

14h30 - 16h

MERCREDI 11

Atelier Créatif

14h 30-16h

Jeux de société

14h30 - 16h30

JEUDI 12

Marche plaisir

10h-11h

VENDREDI 13

Marche plaisir

10h-11h

SEMAINE DU 17 AU 20 MARS 2026

MARDI 17

Atelier Écriture

14h15 - 16h15

Quiz

14h30 - 16h

MERCREDI 18

Échecs

14h30-16h30

JEUDI 19

Marche plaisir

10h-11h

Pause ciné

14h
Le Rheu

VENDREDI 20

Marche plaisir

10h-11h

Atelier cuisine

10h30 - 13h30

Mosaïque

14h30-16h30

Pause café

14h30 - 16h
Le Rheu

PRINTEMPS

Agenda

SEMAINE DU 24 AU 27 MARS 2026

MARDI 24

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Atelier floral

14h30 - 16h

MERCREDI 25

Soutien Numérique

14h30 - 16h30

JEUDI 26

Marche plaisir

10h-11h

Atelier mandala

14h30 - 16h

VENDREDI 27

Marche plaisir

10h-11h

SEMAINE DU 31 AU 3 AVRIL 2026

MARDI 31

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Sortie La Longère

14h30 - 16h30

Généalogie

14h30 - 16h30

MERCREDI 1

Échecs

14h30 - 16h30

JEUDI 2

Marche plaisir

10h-11h

Permanence France Alzheimer
sans rdv

14h - 17h

VENDREDI 3

Marche plaisir

10h-11h

Mosaïque

14h30-16h30

SEMAINE DU 7 AU 10 AVRIL 2026

MARDI 7

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Atelier cuisine

10h30 - 13h30

Café Papote

14h30 - 16h

MERCREDI 8

Jeux de société

14h30 - 16h30

Atelier Créatif

14h 30-16h

Atelier Écriture

14h30 - 16h30

Le Rheu

JEUDI 9

Marche plaisir

10h-11h

VENDREDI 10

Marche plaisir

10h-11h

Pause café

14h30 - 16h

Le Rheu

Agenda

SEMAINE DU 14 AU 17 AVRIL 2026

MARDI 14

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Atelier écriture

14h15 - 16h15

Pause Café

14h30- 16h

MERCREDI 15

Échecs

14h30 - 16h30

JEUDI 16

Marche plaisir

10h -11h

Atelier mandala

14h30 - 16h

Pause ciné

14h
Le Rheu

VENDREDI 17

Marche plaisir

10h -11h

Mosaïque

14h30-16h30

Fermeture de La Longère 21 au 27 avril inclus.

SEMAINE DU 28 AU 1 MAI 2026

MARDI 28

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Belote

14h30 - 16h

Généalogie

14h30 - 16h30

MERCREDI 29

Soutien

numérique

14h30 - 16h30

JEUDI 30

Marche plaisir

10h -11h

VENDREDI 1

FÉRIÉ

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

- **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

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 Korigo : dispositif de gratuité des transports (carte de bus) dans Rennes Métropole.

Renseignements :

- 02 23 41 28 00
- aidessociale@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**



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@ciias-ouest-rennes.fr

Accueil Public

Du mardi au jeudi

14h00 - 17h00

Le vendredi

14h00 - 16h30

Ouvert les lundis après-midi
exclusivement pour les aidants

Accueil Téléphonique

Du mardi au jeudi

9h30-12h30

14h00 - 17h00

Le vendredi

9h30-12h30

14h00-16h30

Partenaires :

