

ACTIVITÉS

MAI > AOÛT 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

La Longère



Édito

Dans cette période post-élection, les nouveaux élus ne sont pas encore nommés pour représenter leurs communes respectives dans les syndicats intercommunaux. Il me revient donc d'écrire cet édit.

Je suis ravie de vous présenter pour la toute dernière fois le programme de la Longère pour la période printemps/été 2026.

Je m'attarderai plus particulièrement sur l'exposition de l'Etape, étant investie dans cette association depuis mon premier mandat et présidente depuis 8 ans. Cette structure à rayonnement intercommunal accompagne les publics les plus éloignés de l'emploi en synergie avec le Point Accueil Emploi, participant à la lutte contre les exclusions et les inégalités sur notre territoire en complémentarité des actions portées par le CIAS.

Le vernissage sera l'occasion de rencontrer les salariés en insertion, leurs encadrants et de découvrir leurs créations.

Ce dernier éditorial est pour moi l'occasion de remercier sincèrement l'équipe du SASIA ainsi que les bénévoles de l'association Part'Âges, avec lesquels j'ai eu le plaisir de travailler et de partager une belle aventure humaine.

Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne continuation.

Liliane Grasland



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

HORAIRES ET JOURS D'OUVERTURE AU PUBLIC

Le café campagne est ouvert au public les après-midis

du Mardi au Jeudi de 14h à 17h
et le Vendredi de 14h à 16h30.

Ouvert aux Aidants, les lundis après-midi de 14h à 17h.

Le matin, les ateliers de prévention santé sont accessibles aux personnes inscrites, par la porte d'entrée coulissante de La Longère

Vous pouvez joindre l'équipe de La Longère par téléphone:

*du Mardi au Jeudi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h
et le Vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30.*

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, nous vous proposons une après-midi portes ouvertes afin de rencontrer l'équipe et les bénévoles.

Le mercredi 15 avril de 14h30 à 16h30

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

OUVERTURE ESTIVALE DE LA LONGÈRE

Durant la période estivale, La Longère sera fermée

du 14 juillet au 17 août inclus

Néanmoins, Venez profiter du Café Campagne durant cette période estivale. Nous vous accueillons pour prendre un café, échanger et même jouer autour d'un jeu de société.

Les mardis de 14h à 17h

21 - 28 juillet

4 - 11 août



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

TRUC ET ASTUCES POUR AMÉLIORER SON HABITAT

Lorsque l'on avance en l'âge, il faut se faciliter la vie pour bien vivre à son domicile! Un logement mal agencé peut être source de chutes par exemple. Caroline SCHITTECATTE, chargée de développement et de prévention du groupe Présence verte vous donnera des astuces simples et peu coûteuses pour adapter votre logement et améliorer votre quotidien.

Le jeudi 28 mai de 14h30 à 16h30

SENSIBILISATION AUX PREMIERS GESTES DE SECOURS

En cas d'accident de la vie quotidienne ou de situation exceptionnelle, on ne sait pas toujours comment réagir. Cette sensibilisation aux gestes qui sauvent, par Jean Claude BERTHELOT, bénévole à la protection civile, vous permettra une première approche de la manière de protéger une victime, alerter le service d'urgence adapté et les informations nécessaires pour porter secours à une personne.

Le jeudi 18 juin de 14h30 à 16h30
sur inscription - nombre de places limitées

EXPOSITION DE L'ÉTAPE

L'étape est une structure d'insertion par l'activité économique. Elle embauche des demandeurs d'emploi et les accompagne pour leur permettre d'aboutir à l'emploi pérenne, sur le territoire du CIAS. Dans le cadre de cet accompagnement global et afin de reprendre confiance en soi, des ateliers de SLAM sont proposés aux stagiaires. Venez découvrir leurs créations!

Le jeudi 25 juin à 14 h 30
vernissage avec une présentation du travail mené par le groupe.
Visite libre les 26 juin, 29 juin, le 1er juillet et le 3 juillet
14h-17h

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.

Jeudi 25 juin - sur inscription

FÊTE DE L'ÉTÉ

Avant la pause estivale, venez partager un moment convivial et agréable autour d'une activité musicale.

Un moment ouvert à toutes les personnes qui ont envie de partager un moment festif.

Le vendredi 19 juin

14h30 à 17h

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.

Attention, certains ateliers nécessitent une inscription, comme l'Art floral. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil.

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



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

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE : YOGA

Cycle de 8 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

ATTENTION:

Du fait des jours fériés en mai, certaines dates sont modifiées pour permettre la réalisation des cycles

**Exceptionnellement
le lundi 27 avril et le lundi 4 mai**

ATELIER MORPHÉE : AMÉLIORER SON SOMMEIL PAR LA SOPHROLOGIE

Cycle de 10 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 29 avril

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE : GYM-ÉQUILIBRE - Prévention des chutes

Cycle de 8 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

ATTENTION:

Du fait des jours fériés en mai, certaines dates sont modifiées pour permettre la réalisation des cycles

**Exceptionnellement
le lundi 27 avril et le lundi 4 mai**

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

Prévention et promotion de la santé

MÉMENTO

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 les jeudis
14h30 à 16h
Le cycle débute
le jeudi 4 juin à la Longère



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 28 avril

SPORTEZ-VOUS BIEN AVEC VOS SENS

Cycle de 12 séances animées par la FFST , animatrice formée

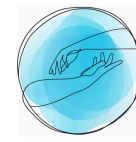
L'avancée en âge peut altérer nos sens notamment la vue et l'audition.

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

Cette année, ce cycle aura lieu au RHEU
à compter du mois de mai
sur inscription



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

L'association France Alzheimer continue de réaliser 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.

**1 Permanence par mois,
entre 14h00 et 16h00,**

Uniquement sur rendez-vous au 02 99 80 86 43



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**

SORTIES AVEC SON PROCHE

Des activités conviviales seront proposées sur la période de mai à août. Vous pouvez nous contacter pour obtenir plus de renseignements si vous êtes intéressés!

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

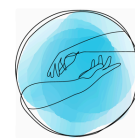
GROUPE D'ENTRAIDE SLA (MALADIE DE CHARCOT)

Nous sommes heureux de pouvoir proposer un groupe d'entraide SLA, organisé et animé par les bénévoles de l'Association ARSLA. Elle soutient activement les personnes malades ainsi que leurs proches aidants. Ouvert aux personnes malades et à leurs aidants.

**Le jeudi 23 avril 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 21 mai

“Les signes d'épuisement de l'aidant: Comment les reconnaître et les prévenir? “

Lundi 18 juin

“À quoi ça sert de parler de mon, expérience ? “

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

Pour tout renseignement ou pour participer, vous pouvez contacter l'équipe d'Accompagn'Aidants par téléphone au 02.90.02. 36.37 ou par courriel à accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

Avec le soutien de :



Atelier d'Auto-Réflexologie

Afin de favoriser le mieux-être de l'aidant, 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

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 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 21 mai
Jeudi 18 juin

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



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

SEMAINE DU 28 AVRIL AU 1ER 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

**Longère fermée
l'après-midi**

VENDREDI 1ER

FÉRIÉ

SEMAINE DU 5 AU 8 MAI 2026

MARDI 5

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

**Longère fermée
l'après-midi**

MERCREDI 6

Échecs
14h30 - 16h30

jeux de société
14h30 - 16h30

JEUDI 7

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 8

FÉRIÉ

Agenda

SEMAINE DU 12 AU 15 MAI 2026

MARDI 12

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

**Atelier
Écriture**
14h15 - 16h15

MERCREDI 13

Atelier Créatif
14h30 - 16h

JEUDI 14

FÉRIÉ

VENDREDI 15

Marche plaisir
10h-11h

**Longère fermée
l'après-midi**

SEMAINE DU 19 AU 22 MAI 2026

MARDI 19

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Pause Café
14h30 - 16h

MERCREDI 20

Échecs
14h30 - 16h30

Atelier écriture
14h30-16h30
Le Rheu

JEUDI 21

Marche plaisir
10h-11h

Atelier mandala
14h30 - 16h

Pause ciné
14h
Le Rheu

VENDREDI 22

Marche plaisir
10h-11h

**Longère fermée
l'après-midi**

Agenda

SEMAINE DU 26 AU 29 MAI 2026

MARDI 26

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Après-midi
Chrystèle
14h30 - 16h

Généalogie
14h30 - 16h30

MERCREDI 27

Soutien
Numérique
14h30 - 16h30

JEUDI 28

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 29

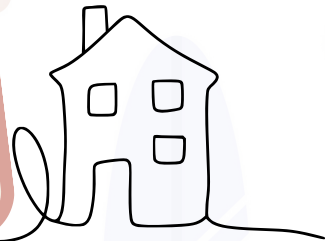
Marche plaisir
10h-11h

Atelier cuisine
10h30 - 13h30

**Truc et Astuces pour améliorer
son habitat**

Le jeudi 28 mai à 14h30

Sur inscription



SEMAINE DU 2 AU 5 JUIN 2026

MARDI 2

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Après-midi
Chrystèle
14h30 - 16h

MERCREDI 3

Jeux de société
14h30 - 16h30

Échecs
14h30 - 16h30

JEUDI 4

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 5

Marche plaisir
10h-11h

Agenda

SEMAINE DU 9 AU 12 JUIN 2026

MARDI 9

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

MERCREDI 10

Atelier Créatif
14h30 - 16h

Atelier écriture
14h30-16h30
Le Rheu

JEUDI 11

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 12

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

SEMAINE DU 16 AU 19 JUIN 2026

MARDI 16

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Pause Café
14h30 - 16h

MERCREDI 17

Échecs
14h30 - 16h30

JEUDI 18

Marche plaisir
10h-11h

Pause ciné
14h
Le Rheu

Atelier mandala
14h30 - 16h

VENDREDI 19

Marche plaisir
10h-11h

Pause Café
14h30 - 16h
Le Rheu

FÊTE DE L'ÉTÉ!
Le vendredi 19 juin
14h30 à 17h

Agenda

SEMAINE DU 23 AU 26 JUIN 2026

MARDI 23

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Atelier cuisine
10h30 - 13h30

Atelier Écriture
14h15 - 16h15

Après-midi
Chrystèle
14h30 - 16h

MERCREDI 24

Soutien
Numérique
14h30 - 16h30

JEUDI 25

Marche plaisir
10h-11h

Exposition de
l'Étape

le jeudi 25 juin
à 14h30

VENDREDI 26

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

SEMAINE DU 30 JUIN AU 3 JUILLET 2026

MARDI 30

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Après-midi
Chrystèle
14h30 - 16h

Généalogie
14h30 - 16h30

MERCREDI 1ER

Échecs
14h30 - 16h30

Atelier écriture
14h30-16h30
Le Rheu

JEUDI 2

Marche plaisir
10h-11h

Atelier mandala
14h30 - 16h

VENDREDI 3

Marche plaisir
10h-11h

Agenda

FERMETURE DU 14 JUILLET AU 17 AOÛT

SEMAINE DU 7 AU 10 JUILLET 2026

MARDI 7

Marche plaisir

10h-11h

Chavagne

Atelier Écriture

14h15 - 16h15

Pause Café

14h30 - 16h

MERCREDI 8

Atelier Créatif

14h30 - 16h

Jeux de société

14h30 - 16h30

JEUDI 9

Marche plaisir

10h-11h

VENDREDI 10

Marche plaisir

10h-11h

Atelier cuisine

10h30 - 13h30

Mosaïque

14h30-16h30

Pause Café

14h30 - 16h

Le Rheu



Ouverture du café
campagne de 14h à 17h

- **Mardi 21 juillet**
- **Mardi 28 juillet**
- **Mardi 4 août**
- **Mardi 11 août**

Agenda

SEMAINE DU 18 AU 21 AOÛT 2026

MARDI 18

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Atelier cuisine
10h30 - 13h30

Après-midi
Chrystèle
14h30 - 16h

MERCREDI 19

JEUDI 20

Marche plaisir
10h-11h

VENDREDI 21

Marche plaisir
10h-11h

Mosaïque
14h30-16h30

SEMAINE DU 25 AU 28 AOÛT 2026

MARDI 25

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

Pause Café
14h30- 16h

MERCREDI 26

Jeux de société
14h30 - 16h30

Soutien
Numérique
14h30 - 16h30

JEUDI 27

Marche plaisir
10h -11h

Atelier mandala
14h30 - 16h

VENDREDI 28

Marche plaisir
10h -11h

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) : À 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 jeudi

14h00 - 17h00

Le vendredi

14h00 - 16h30

Ouvert les lundis après-midi
exclusivement pour les aidants

Accueil Téléphonique

Du mardi au jeudi

9h30-12h00

14h00 - 17h00

Le vendredi

9h30-12h00

14h00-16h30

Partenaires :

