

ACTIVITÉS

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2026



SENIORS, AIDANTS



La Longère du CIAS



Place Toulouse Lautrec 35310 Mordelles



**Accompagn'
Aidants**

Plateforme d'Accompagnement et de Répit

La Longère

02 90 02 36 36 | laalongere@cias-ouest-rennes.fr

www.cias-ouest-rennes.fr

Édito



C'est avec beaucoup de plaisir et d'émotion que je signe pour la première fois cet éditto en tant que Présidente du CIAS à l'Ouest de Rennes.

À travers ce nouveau programme d'activités, vous découvrirez une nouvelle fois toute la richesse des actions proposées par le Service d'Accompagnement des Séniors Isolés et des Aidants.

Ateliers de prévention santé, activités favorisant le bien-être, temps de rencontres et de convivialité, accompagnement des aidants... autant d'initiatives qui contribuent à préserver l'autonomie, maintenir le lien social et permettre à chacun de trouver sa place.

Je souhaite profiter de cet éditto pour remercier chaleureusement les équipes pour leur engagement quotidien, leur professionnalisme et leur investissement auprès des usagers. Par leur écoute, leur disponibilité et leur bienveillance, elles font vivre un service public de proximité essentiel et contribuent chaque jour à créer des espaces où chacun peut être accueilli, accompagné et reconnu.

Je tiens également à saluer l'implication des bénévoles et des partenaires qui, aux côtés des professionnels, participent activement à la dynamique de notre territoire. Leur engagement est précieux et illustre pleinement les valeurs de solidarité et de partage qui nous animent.



Khadidia LE ROUX
Présidente
du CIAS à l'Ouest de Rennes

Notre ambition collective est de continuer à faire de La Longère un lieu ouvert à tous, un lieu de rencontres, d'échanges et d'accompagnement, où chacun puisse trouver une réponse adaptée à ses besoins et à son parcours de vie.

Je vous invite à découvrir ce nouveau programme et à venir participer aux nombreuses activités proposées. Je souhaite que ces rendez-vous soient autant d'occasions de créer du lien, de partager des moments chaleureux et de faire vivre ensemble la solidarité qui caractérise notre territoire.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Actualités



RAPPEL : OUVERTURE ESTIVALE DE LA LONGÈRE

Venez profiter du Café Campagne durant la période estivale. Nous vous accueillons avec les bénévoles de Part'âges pour un moment convivial!

Les mardis de 14 h à 17 h
les 21 et 28 juillet et les 4 et 11 août

HORAIRES ET JOURS D'OUVERTURE AU PUBLIC

**Le café campagne est ouvert au public sénior et aidant,
les après-midi à compter du 18 août.**

du mardi au jeudi de 14 h à 17 h
et le vendredi de 14 h à 16 h 30
Entrée par la porte sous la Pergola, côté parc du pressoir

Permanence de soutien aux Aidants
les lundis de 14 h à 17 h

**Les ateliers de prévention santé, qui ont lieu le matin,
sont accessibles aux personnes inscrites,
par la porte d'entrée coulissante de la verrière.**

**L'intervenant, qui anime votre activité, est responsable
de l'ouverture de la salle, de son accessibilité et de son installation.**

Vous pouvez joindre l'équipe de La Longère du CIAS par téléphone

du mardi au jeudi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h
et le vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 16 h 30.

PORTES OUVERTES DE LA LONGÈRE DU CIAS

Afin de vous présenter les actions de prévention et promotion de la santé, les actions de liens sociaux et de soutien aux aidants, nous vous proposons un après-midi portes ouvertes afin de rencontrer l'équipe et les bénévoles :

Le mardi 8 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

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

Actualités



TOUS INFORMÉS, TOUS CONCERNÉS

L'équipe vous invite à assister à des temps d'échanges, abordant des thématiques auxquelles vous pouvez être confronté.e.s dans la vie, ou simplement sur lesquelles vous souhaitez être informé.e.s.

Ouverts à tous, merci de confirmer votre présence afin de faciliter l'organisation

RENCONTRE AVEC L'ASSOCIATION AVC 35

Un échange interactif, grand public, pour vous sensibiliser aux signes d'alerte, répondre à vos interrogations et partager des conseils sur l'AVC.

Ce temps sera animé par l'Association AVC 35, avec la présence de Mme Françoise PENOT, présidente de l'association, aidante de son époux et M. Christian JOUET, patient concerné.

Le jeudi 1^{er} octobre de 14 h 30 à 16 h 30 à la Longère
sur inscription

MIEUX COMPRENDRE

Vous avez des questions concernant la transmission de votre patrimoine, les donations, les testaments et les démarches à anticiper pour votre succession dès aujourd'hui ?

Maître Cécile PINSON-SIBILLOTTE, notaire associée à Mordelles vous propose un temps d'informations générales, suivi d'un échange pour répondre à vos interrogations.

Le jeudi 3 décembre de 14 h 30 à 16 h 30 à la Longère
sur inscription

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.

Le jeudi 5 novembre de 14 h 30 à 16 h 30 à la Longère
sur inscription

Prévention et promotion de la santé

Réservé aux + de 60 ans et aux aidants

Cycles d'activités pour favoriser le "Bien Vieillir" et devenir acteur de sa santé physique et mentale!

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 ASSIETTE

Cycle de 5 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 24 septembre à la Longère par un rdv individuel horaire communiqué lors de l'inscription



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : YOGA

Cycle de 12 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 14 h à 15 h
Le cycle débute le vendredi 18 septembre à Le Rheu**

ATELIER RESSOURCEMENT

Cycle de 16 ateliers animés par Patricia, sophrologue diplômée

Le processus de vieillissement amène des changements, tant sur le plan physique que psychologique.

Les ateliers de ressourcement vous proposent, à travers la pratique de la sophrologie, d'améliorer la qualité de votre sommeil, de votre mémoire, mais aussi de favoriser la gestion de vos émotions et de votre stress. Et ainsi, prendre soin de votre corps pour mieux affronter cette période de la vie.

Les séances ont lieu les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30

Le cycle débute le mercredi 16 septembre à la Longère

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 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 les jeudis
10h 11h30 à Chavagne**



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : TAÏ-CHI

Cycle de 12 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 10 h à 10 h 45 ou de 10 h 45 à 11 h 30
Le cycle débute le mardi 15 septembre à
la Longère**



ACTIVITÉ 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 10 h à 11 h 30 à la Longère**



UN NOUVEL ATELIER : PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

Cet atelier est destiné à tous ceux et celles qui souhaitent renforcer leur capacité à prendre soin de leur santé.

Il est constitué d'un cycle de 12 séances qui regroupe des ateliers de nutrition, d'activités physiques adaptées et favorise le lien social.

Les cycles se dérouleront sur les communes de Cintré et de Saint-Gilles.

**Réunion d'information
en décembre à Cintré et à Saint Gilles**



Aidants



Accompagn'
Aidants

Plateforme d'Accompagnement et de Répit

La Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants "Accompagn'Aidants" ouvre ses portes chaque lundi après-midi au sein de La Longère du CIAS.

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

Tous les ateliers sont soumis à une inscription obligatoire auprès de la Plateforme Accompagn'Aidants au 02.90.02.36.37 ou par mail : accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS : CAP SUR LE BIEN-ÊTRE

Pour la 3^e 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 partagé. En partenariat avec la Plateforme Paréo qui accompagne les aidants de personnes en situation de handicap.



Cette journée se déroulera **le samedi 10 octobre à la Longère du CIAS.**

ATELIER : MON PROCHE AIDÉ, N'EST PLUS LÀ...

Nous continuons à vous soutenir et vous accompagner, même après la perte de votre proche aidé. Et vous proposons de participer à un cycle d'atelier intitulé "mon proche aidé n'est plus là"; afin de pouvoir échanger et exprimer votre vécu avec d'autres aidants endeuillés, partager vos expériences, vous apporter des repères, de l'information et éviter l'isolement.

Cycle de 5 séances de 2 h.



PARCOURS BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Pour favoriser le mieux-être psychologique et physique des aidants au travers de groupe d'échange et d'ateliers basés sur les activités artistiques, physique et sociales.



RÉUNION D'INFORMATION :
Le vendredi 4 décembre à 14 h 30
à la Longère du CIAS





Aidants

Tous les ateliers sont soumis à une inscription obligatoire auprès de la Plateforme Accompagn'Aidants au 02.90.02.36.37 ou par mail : accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

FORMATION : MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVE

Vivre au quotidien avec une personne ayant une maladie neuro-évolutive peut être déroutant.

Cette formation composée de 5 modules a pour objectif de vous permettre de mieux comprendre les réactions et les comportements de votre proche afin de faciliter votre quotidien et vous permettre de mieux connaître vos propres ressources et celles de votre environnement.

Cycle de 5 séances de 2 h 30



ATELIER : GÉRER MES ÉMOTIONS ET MON STRESS

Nous vous proposons un cycle d'atelier «bien-être» : des ateliers de sophrologie couplés à un temps d'échange pour faciliter l'expression du ressenti et du vécu des aidants et ainsi apprendre à lâcher peurs, angoisses et favoriser la relaxation et le sommeil.

Cycle de 8 séances de 1 h 30.



ATELIER : COMPRENDRE POUR AGIR

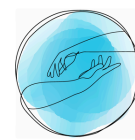
Cet atelier, destiné aux proches aidants, est conçu comme un parcours d'accompagnement pour vous permettre de prendre le temps de vous questionner et analyser les situations vécues dans votre relation à votre proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver vos propres réponses.

Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours.

L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Cycle de 6 séances de 3 h.

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 28 SEPTEMBRE

“ Les aides... Quelles aides ?
Comment les obtenir ? ”

LUNDI 26 OCTOBRE

“Les professionnels et l'aidant “

LUNDI 23 NOVEMBRE

“ Les limites du maintien à domicile, quelles alternatives ? ”

LUNDI 14 DÉCEMBRE

“Quelles ressources sur le territoire pour les aidants sur le « prendre soin de soi ? »”

L'équipe de la Plateforme, vous donne rendez-vous.

un LUNDI par mois de 14 h 30 à 16 h

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 nous contacter par
téléphone au 02.90.02.36.37
ou par courriel à
accompagnaidants@cias-ouest-rennes.fr

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



Place aux bons moments partagés

L'équipe de la Plateforme Accompagn'Aidants vous propose de continuer à passer d'agréables moments avec votre proche aidé, au travers de temps chaleureux et de petites pauses de bonheur.

Pour ce faire, des activités conviviales seront proposées afin de créer du lien et permettre à chacune et chacun de trouver sa place.

REPAS PARTAGÉS

Venez partager un moment chaleureux autour d'un bon repas, plein de saveurs et de bonne humeur, en compagnie de membres de l'équipe de la plateforme Accompagn'Aidants et de bénévoles.

Repas préparé tous ensemble dans une ambiance conviviale.

Votre appétit en sera comblé.

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.



**Si vous êtes intéressés,
contactez-nous au
02.90.02.36.37**

ROAZHON RUN

Une marche atypique au sein du mythique Roazhon Park.

La marche des aînés est un moment festif et chaleureux, entre activité physique et lien social. Elle permet de partager un moment sportif adapté et accessible même aux personnes en déambulateur et en fauteuil roulant.

**Épreuve gratuite ouverte aux
personnes âgées ainsi qu'aux
aidants et soignants.**

Le départ de la Marche des Aînés 2026 s'élancera :



Le samedi 26 septembre à 11 h 15

MARCHÉ DE NOËL

Venez partager dans une ambiance conviviale une sortie au marché de Rennes et retrouvez l'esprit et la magie de Noël.

Cette sortie se fera en compagnie de membres de l'équipe de la plateforme Accompagn'Aidants et de bénévoles.

Le mardi 08 décembre 2026



Aidants

Nos Partenaires



L'équipe de la Plateforme Accompagn'Aidants vous propose des Permanences sur rendez-vous avec des professionnels partenaires du Territoire afin de répondre à vos questions et vos besoins d'informations.

N'hésitez pas à les contacter :

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 14 h et 16 h**

Uniquement sur rendez-vous au 02 99 80 86 43



PERMANENCE ASSOCIATION SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX 35

Ce dispositif aide et informe les familles confrontées à la mise en place ou à l'exercice d'une mesure de protection juridique pour un proche vulnérable.

**Permanence 1 vendredi matin par mois
Uniquement sur rendez-vous auprès de
l'Association au 02.30.03.95.60**



GROUPE D'ENTRAIDE SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE MALADIE DE CHARCOT

Nous vous proposons un groupe d'entraide, organisé et animé par les bénévoles de l'Association ARSLA, afin de soutenir activement les personnes malades ainsi que leur famille.

Ouvert aux personnes malades et /ou à leurs aidants.

**Atelier autour de l'alimentation le jeudi 10 décembre
14 h à 17 h**

**Uniquement sur inscription auprès de l'association ARSLA
au 06.59.10.87.62**



Nos Bénévoles et Lien Social



Les bénévoles de l'association Part'Âges, en collaboration avec l'équipe de La Longère du CIAS, s'engagent à favoriser le lien social auprès des personnes de plus de 60 ans.

Tout au long de l'année, ils proposent des activités variées pour permettre à chacun de maintenir une vie sociale active et épanouissante, à La Longère du CIAS ainsi qu'aux maisons Hélène de Chavagne et de Saint-Gilles.

Ils participent également à l'accompagnement des sorties organisées par la Plateforme de Répit Accompagnants-Aidants.

Ces temps de rencontre sont l'occasion de créer de nouveaux liens, de découvrir de nouvelles activités, de partager des centres d'intérêt et de vivre des moments conviviaux dans une ambiance chaleureuse.

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 du CIAS.

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 l'accueil de la Longère du CIAS.

02-90-02-36-36

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 du CIAS:

au 02-90-02-36-36





Activités Bénévoles

MANDALAS

Avec Josiane

Un jeudi après-midi par mois
de 14 h 30 à 16 h

Sans inscription

JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Bernadette

Un mercredi après-midi par mois
de 14 h 30 à 16 h 30

Sans inscription

MARCHE PLAISIR

Avec André et Jean

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

Sans inscription

JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise

Un mardi par mois
de 14 h 15 à 16 h 15

Participation sur inscription

APRÈS-MIDIS CRÉATIVES

Avec Claudine

Un mercredi sur deux de 14 h 30 à 16 h
Sans inscription

MOSAÏQUE

Avec Joëlle

Un vendredi après-midi par mois
de 14 h 30 à 16 h 30

Sans inscription

CUISINE ET REPAS PARTAGÉS

Avec Josiane et Nelly

Une fois par mois de 10 h 30 à 13 h 30

Participation sur inscription

PAUSE CAFÉ

Avec Josiane

Une fois par mois à La Longère du CIAS
de 14 h 30 à 16 h

Sans inscription

GÉNÉALOGIE

Avec Catherine et Jean

Un mardi après-midi par mois
de 14 h 30 à 16 h 30

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.

Participation sur 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



Activités Bénévoles 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 14 h 15 à 16 h 15

Participation sur inscription

PAUSE CAFÉ

Avec Josiane à Le Rheu

Une fois par mois au Centre culturel
AGORA à Le Rheu de 14 h 30 à 16 h

Sans inscription

PAUSE CINÉ

Rendez-vous à 14 h à la médiathèque
de Le Rheu

Jeudi 17 septembre

Jeudi 15 octobre

Jeudi 19 novembre

Jeudi 17 décembre

MARCHE PLAISIR

Avec André

Au départ de la Maison Hélène de
Chavagne,

Les mardis matins, de 10 h à 11 h

Sans inscription

VISITE DE CONVIVIALITÉ À DOMICILE

Avec les équipes citoyennes MONALISA

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

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



Forums de Prévention



**La Longère du CIAS et La Plateforme de Répit
"Accompagn'Aidants" sont investies en tant que partenaires,
dans la mise en place d'actions grand public de prévention et
promotion de la santé.**

**Vous pourrez nous retrouver lors de ces évènements qui se
déroulent sur nos territoires d'interventions**

SÉNIORS, TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ

Forum santé ouvert aux plus de 60 ans, afin de prendre de bonnes habitudes
dans la vie de tous les jours et
Devenir acteur de sa santé physique, cognitive et mentale

Mardi 13 octobre

de 9 h à 17 h

Centre culturel de Bréal Sous Montfort

FORUM SANTÉ MENTALE ET LIEN SOCIAL

Réservez votre lundi 30 novembre

de 9 h à 17 h

à la salle du confluent à Montfort sur Meu

Programmation à venir

Les après-midi de Chrystèle

À La Longère du CIAS, 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 afin de partager des moments inspirants, qui sortent du quotidien !

Chrystèle vous accueille les mardis de 14 h 30 à 16 h 30



SEPTEMBRE

Mardi 15 septembre :

Atelier art floral

8 personnes

sur inscription

Mardi 29 septembre:

Sortie (à définir)

sur inscription

NOVEMBRE



Mardi 3 novembre :

Quiz

10 personnes

sur inscription

Mardi 17 novembre:

Atelier créatif de Noël

10 personnes

sur inscription

Mardi 24 novembre:

Belote

OCTOBRE



Mardi 6 octobre:

Danse sur chaise

10 personnes

sur inscription

Mardi 20 octobre:

Chansons d'autrefois

DÉCEMBRE

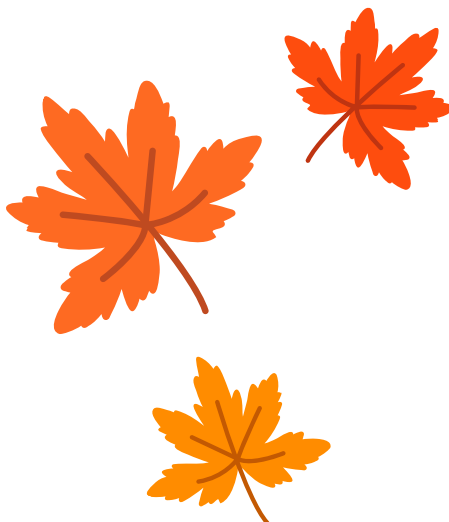


Mardi 1^{er} décembre :

Atelier pâtisserie

10 personnes

sur inscription



Agenda



- Ouverture du café
campagne de 14h à 17h
- **Mardi 21 juillet**
 - **Mardi 28 juillet**
 - **Mardi 4 août**
 - **Mardi 11 août**

SEMAINE DU 18 AU 21 AOÛT 2026

MARDI 18

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Atelier cuisine
10 h 30 - 13 h 30

MERCREDI 19

JEUDI 20

Marche plaisir
10 h - 11 h

VENDREDI 21

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mosaïque
14 h 30 - 16 h 30

SEMAINE DU 25 AU 28 AOÛT 2026

MARDI 25

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Pause Café
14 h 30 - 16 h

MERCREDI 26

Jeux de société
14 h 30 - 16 h 30

**Soutien
Numérique**
14 h 30 - 16 h 30

JEUDI 27

Marche plaisir
10 h - 11 h

Atelier mandala
14 h 30 - 16 h

VENDREDI 28

Marche plaisir
10 h - 11 h

Agenda

SEMAINE DU 1^{ER} AU 4 SEPTEMBRE 2026

MARDI 1ER

Marche plaisir
10h-11h
Chavagne

MERCREDI 2

JEUDI 3

Marche plaisir
10 h - 11 h

VENDREDI 4

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mosaïque
14 h 30 - 16 h 30

SEMAINE DU 8 AU 11 SEPTEMBRE 2026

MARDI 8

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

**Inscription
activités**
14 h 30 - 16 h 30

MERCREDI 9

Atelier créatif
14 h 30 - 16 h

JEUDI 10

Marche plaisir
10 h - 11 h

VENDREDI 11

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 15 AU 18 SEPTEMBRE 2026

MARDI 15

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Jeux d'écriture
14 h 15 - 16 h 15

MERCREDI 16

JEUDI 17

Marche plaisir
10 h - 11 h

Pause ciné
14 h
Le Rheu

Atelier cuisine
10 h 30 - 13 h 30

VENDREDI 18

Marche plaisir
10 h - 11 h

Pause café
14 h 30 - 16 h
Le Rheu

SEMAINE DU 22 AU 25 SEPTEMBRE 2026

MARDI 22

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Pause café
14 h 30 - 16 h

MERCREDI 23

Jeux de société
14 h 30 - 16 h

Jeux d'écriture
14h 30 - 16 h 30
Le Rheu

JEUDI 24

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mandala
14 h 30 - 16 h

VENDREDI 25

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 29 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2026

MARDI 29

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Généalogie
14 h 30 - 16 h

MERCREDI 30

**Soutien
numérique**
14 h 30 - 16 h

JEUDI 1

Marche plaisir
10 h - 11 h

**Temps d'échange
avec l'association
AVC 35**
14 h 30 - 16 h 30

VENDREDI 2

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 6 AU 9 OCTOBRE 2026

MARDI 6

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Jeux d'écriture
14 h 15 - 16 h 15

MERCREDI 7

Atelier créatif
14 h 30 - 16 h

JEUDI 8

Marche plaisir
10 h - 11 h

VENDREDI 9

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 13 AU 16 OCTOBRE 2026

MARDI 13

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Atelier cuisine
10 h 30 - 13 h 30

Pause café
14 h 30 - 16 h 30

MERCREDI 14

Jeux de société
14 h 30 - 16 h 30

Jeux d'écriture
14 h 30 - 16 h 30
Le Rheu

JEUDI 15

Marche plaisir
10 h - 11 h

Pause ciné
14 h
Le Rheu

VENDREDI 16

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mosaïques
14 h 30 - 16 h

Pause café
14 h 30 - 16 h
Le Rheu

SEMAINE DU 20 AU 23 OCTOBRE 2026

MARDI 20

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Généalogie
14 h 30 - 16 h

MERCREDI 21

JEUDI 22

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mandala
14 h 30 - 16 h 30

VENDREDI 23

Marche plaisir
10 h - 11 h

FERMETURE DU 26 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

SEMAINE DU 3 AU 6 NOVEMBRE 2026

MARDI 3

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Jeux d'écriture
14 h 15 - 16 h 15

MERCREDI 4

Atelier créatif
14 h 30 - 16 h

JEUDI 5

Marche plaisir
10 h - 11 h

Café deuil
14 h 30 - 16 h 30

VENDREDI 6

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 10 AU 13 NOVEMBRE 2026

MARDI 10

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Généalogie

14 h 30 - 16 h

Pause café

14 h 30 - 16 h 30

MERCREDI 11

Férié

JEUDI 12

Marche plaisir
10 h - 11 h

VENDREDI 13

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 17 AU 20 NOVEMBRE 2026

MARDI 17

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

MERCREDI 18

Jeux de société
14 h 30 - 16 h 30

Jeux d'écriture
14 h 30 - 16 h 30
Le Rheu

JEUDI 19

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mandala
14 h 30 - 16 h 30

Pause ciné
14 h
Le Rheu

VENDREDI 20

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mosaïques
14 h 30 - 16 h

Pause café
14 h 30 - 16 h
Le Rheu

SEMAINE DU 24 AU 27 NOVEMBRE 2026

MARDI 24

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

MERCREDI 25

**Soutien
numérique**
14 h 30 - 16 h 30

JEUDI 26

Marche plaisir
10 h - 11 h

Atelier cuisine
10 h - 11 h

VENDREDI 27

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 1^{ER} AU 4 DÉCEMBRE 2026

MARDI 1^{ER}

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Généalogie
14 h 30 - 16 h

MERCREDI 2

Jeux de société
14 h 30 - 16 h 30

Jeux d'écriture
14 h 30 - 16 h 30
Le Rheu

JEUDI 3

Marche plaisir
10 h - 11 h

**Mieux
comprendre**
14 h 30 - 16 h 30

VENDREDI 4

Marche plaisir
10 h - 11 h

SEMAINE DU 8 AU 11 DÉCEMBRE 2026

MARDI 8

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Jeux d'écriture
14 h 15 - 16 h 15

MERCREDI 9

Atelier créatif
14 h 30-16 h

JEUDI 10

Marche plaisir
10 h - 11 h

VENDREDI 11

Marche plaisir
10 h - 11 h

Mosaïques
14 h 30 - 16 h

FERMETURE DU 21 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER

SEMAINE DU 15 AU 18 DÉCEMBRE 2026

MARDI 15

Marche plaisir
10 h - 11 h
Chavagne

Atelier cuisine
10 h - 11 h

MERCREDI 16

**Soutien
numérique**
14 h 30 - 16 h 30

JEUDI 17

Marche plaisir
10 h - 11 h

Pause ciné
14h
Le Rheu

Mandala
14 h 30 - 16 h 30

VENDREDI 18

Marche plaisir
10 h - 11 h

**Temps fort de
noël**
14 h 30 - 16 h 30

Pause café
14 h 30 - 16 h
Le Rheu



Informations - Conseils

Permanence du CLIC NOROIT

Le Centre Local d'Information et de Coordination, CLIC Noroit est un partenaire privilégié avec lequel nous travaillons.

Ce service gratuit d'information, d'orientation et de conseils, vous accueille sur rendez-vous, dans nos locaux, afin de réaliser l'évaluation de votre situation, ou celle de votre proche, et de vous apporter une aide aux démarches administratives pour compenser la perte d'autonomie ou le handicap.

Il vous accompagne pour:

- Permettre d'accéder à vos droits
- Rechercher un service ou un établissement
- Rechercher des solutions pour rester à domicile
- Vous orienter vers des partenaires en fonction de votre situation individuelle.

Sur rendez-vous au:
02 99 35 49 52

Un lundi après midi sur deux

CIAS à l'Ouest de Rennes

Accueil Aide Sociale
Place Toulouse Lautrec à Mordelles
Bâtiment gris en face de la Longère du CIAS

Aide CULTURE / LOISIRS

La carte Sortir ! de Rennes Métropole, nominative et gratuite, vous 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 également 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 :

