



Centre Intercommunal d'Action Sociale
à l'Ouest de Rennes

PROGRAMME **2017**
Cias/La Longère
Mars – Avril
TÉL. 02 90 02 36 36

Poisson
d'avril

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

Cias à l'Ouest de Rennes → Pôle Gériatrie & Handicap



Édito

Poisson d'avril

D'où vient cette tradition du canular du 1er avril ?

*Origine religieuse ?
Ouverture de la pêche à une certaine époque ?
Décision historique du roi Charles IX qui aurait décidé que l'année ne commencerait plus le 1er avril, mais le 1er janvier ?*

*Au fond, peu importe !
Ce qui compte, c'est la bonhomie des blagues potaches, les facéties malicieuses liées à cette date.*

Ce qui compte, c'est de se moquer, gentiment, en provoquant le rire sur le dos de celui où est accroché ce fameux poisson, à la condition bien sûr, que ce poisson ne soit que de papier...



PROGRAMME Cias/LaLONGÈRE 2017

Le programme de La Longère est édité par le Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes, place Toulouse-Lautrec BP 31- 35310 Mordelles

Directeur de publication : Alain PITON, président du CIAS

Maquette - impression : Service communication du CIAS.

Crédits photos : CIAS, Pixabay / Creative Commons

La Longère



Prévention Autonomie Santé

« Associer comme il se doit les termes Prévention et Santé, c'est être, certes, dans l'air du temps. C'est vouloir œuvrer au bien-être des personnes à travers ce qu'il y a certainement de plus essentiel, la santé. Pour autant, cet assemblage ne concourt-il pas à générer des "préventions" ? En effet, trop souvent ce vocable de prévention sonne comme une forme d'injonction à agir, à mettre de côté ces mauvaises habitudes, que l'on trouve parfois si bonnes, et à se mettre en action... C'est souvent, reconnaissons-le, se pousser un peu. À La Longère, nous n'aimons pas pousser les personnes... pas plus dans les escaliers que dans les orties... Il n'y a que l'humour que l'on autorise à piquer un peu... Et sinon, que dire du mot "Santé", si ce n'est qu'en dehors de l'action de trinquer, il a une fâcheuse tendance à transformer les personnes en autruche... »

À La Longère, nous souhaitons aider chacun à se dire qu'entrer en action, se mouvoir, accepter l'idée que l'on peut se dépasser à tout âge, mais aussi prendre soin de soi, de son alimentation, c'est d'abord partir à la conquête du plaisir. Le plaisir de sentir son corps en mouvement, de vaincre les vilaines douleurs, d'aller au-devant de soi-même, le temps d'une activité de vélo d'appartement accompagnée, au rythme de musiques et de conversations, le plaisir de projeter un prochain repas équilibré en équipe où l'on va pouvoir partager nos connaissances avec les autres, le plaisir de ne pas être seul, de partager...

Aujourd'hui, nous voulons parler de prévention-plaisir... et tant mieux si ce qui fait plaisir est bon pour la santé... Une fois n'est pas coutume... »



Prévention
santé
autonomie

Jean-Michel RIO
Directeur des Services à Domicile du CIAS



ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas

Semaines d'information
 sur la santé mentale

ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas
 ne manquez pas ne manquez pas ne manquez pas



Les SISM, à suivre du 13 au 26 mars

Faire face aux spondylarthropathies, le jeudi 6 avril

Semaines d'information sur la santé mentale

28^e édition

du 13 au 26 mars 2017

Santé mentale & TRAVAIL

www.semaine-sante-mentale.fr

EXPOS
 Portraits au travail
 Ciné-débats
 Échanges
 Causerie
 Livres vivants

Quel sens donne-t-on au travail aujourd'hui ? Quels sont les bienfaits du travail ? Et, qu'en est-il pour les activités non rémunérées, comme le bénévolat, l'aide aux aidants ? Comment composer avec les engrenages liés à l'absurdité d'un système ; stress, tensions, harcèlement, travail précaire, surmenage : comment trouver un équilibre entre bonne santé mentale et travail ? Peut-on, vraiment, être heureux au travail ? Comment promouvoir la santé mentale et le bien-être au travail ?

Voir le programme complet à La Longère, dans les commerces et lieux d'information..., et sur www.sava-itinerairebis.org

Du 13 au 26 mars 2017, cette 4^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale ouvrira le débat à Mordelles sur l'interaction entre travail et santé mentale

Les spondylarthropathies touchent plus de 200 000 personnes en France. Maladies auto-immunes caractérisées par des affections inflammatoires chroniques et une atteinte articulaire vertébrale, elles peuvent prendre différentes formes, notamment la spondylarthrite ankylosante, qui est la plus typique. Le CIAS à l'Ouest de Rennes propose une présentation originale, avant d'ouvrir un large débat sur le sujet.

De 15h30 à 17h30
 Présentation de l'équipe cycliste «Duo Team Spondylarthrite», et de son défi sportif de cet été : la participation à l'épreuve cycliste la plus longue en Europe, **The Race (Race Across Europe)**.

INTERVENANTS
 Un rhumatologue [CHU Rennes]
 Un kinésithérapeute
 Un spécialiste en cryothérapie

Le duo de cyclistes propose au public de suivre un entraînement sur home-trainer. Ils seront accompagnés de volontaires utilisant des vélos d'intérieur.

Valérie MOUAZÉ
 et Jacques THOMAS,
 témoins

À 17h30
 Communication autour de la maladie, sous une forme originale, «**Une chanson pour la vie**», par Valérie MOUAZÉ, Déléguée de l'association Bretonne "Action contre les spondylarthropathies".



À 18h15
 Échanges - débats sur les diagnostics, les traitements, les bienfaits du sport et les pratiques non-médicamenteuses.

Réservation
 conseillée

«La spondylarthrite n'est pas une fatalité. Il faut apprendre à vivre en paix avec elle.»

Contact :
 Valérie Mouazé, tél. 06 89 55 61 94,
 ou bretagne@acs-france.org
 page Facebook ACSBretagne.



28^{ème} édition nationale
 4^{ème} édition locale
 Ouvert à tous
 Plus d'infos :
 SAVA Itinéraire Bis
 02 23 41 60 99
www.sava-itinerairebis.org

RACEACROSS EUROPE 2013

Départ : Boulogne-sur-Mer, le 18 JUIN 2017.

France
 Allemagne
 Autriche
 Slovénie
 Italie
 France
 Espagne
 Arrivée : Gibraltar

L'OBJECTIF
 pour les 2 cyclistes,
 C. J. THOMAS
 et Philippe DUQUELLENEC :
 parcourir 7 pays,
 soit 4 800 kilomètres,
 en moins de
 11 jours, 12 heures
 et... 21 minutes.

PROGRAMME Mars 2017

travailler

À La Longère, du 13 au 26 mars

«Qu'y-a-t'il dans mon travail ?»

EXPO issue de l'atelier d'écriture animé par Eddy Pallaro avec 12 agents municipaux du service entretien de la Ville de Mordelles

La valorisation de l'estime de soi est un des facteurs de «bonne santé mentale». Certains métiers, trop souvent mal considérés, demeurent invisibles. C'est le cas de l'exercice des «femmes de ménage». L'action propose de donner la parole, et la plume, à des employées de la mairie, afin de mettre en lumière ce qu'il y a de précieux dans leur travail et de le faire savoir.

Douze agents municipaux du service entretien de la Ville de Mordelles, ont été invités à poser des mots sur leur travail, lors de trois ateliers d'écriture animés par Eddy Pallaro, auteur.

Accompagné d'un reportage photos, ce travail est exposé à La Longère.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture

Les lundis de 12h30 à 17h00

Du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30

Les samedis de 10h30 à 13h00.

Ouvert à tous. Infos Expo au 02.90.02.36.36.

Vernissage

mardi 14 mars

à 18h00,

suivi d'une intervention

de Nathalie Debry,

médecin du travail



Un travail mené dans le cadre des SISM, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale

TOUTES LES INFOS SUR L'ENSEMBLE DU PROGRAMME 2017 DES SISM .

www.sava-itinairebis.org ou par téléphone au 02 23 41 60 99



Mercredi 1er mars

10h00 **Atelier Théâtre d'impro**
avec Marie PARENT

15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils**
avec Cédric Trebon, de Part'Âges

PART'ÂGES

Jeudi 2 mars

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement "Vél'OR.and.Co"**
avec Laurence Nativel - Volontaire en service civique.

ACTIVITÉ NOUVELLE. Il s'agit d'une activité physique qui favorise le maintien musculaire, dans une ambiance musicale et conviviale.



S'inscrire auprès de La Longère, et repérer au long du programme les dates et heures : LES MARDIS à 11h30, JEUDIS à 14h00, VENDREDIS à 10h30.

Jeudi 2 mars [GRATUIT / Ouvert à tous]

"Mobiliser ses capacités physiques et mentales pour une meilleure autonomie en conduite automobile" avec l'association Brain Up

LES CAUSERIES

DU JEU DI

15h00 à La Longère

La conférence-Causerie «Les Clés d'une conduite efficace au volant» vise à faire comprendre les enjeux associés à la conduite automobile et au vieillissement, à mieux appréhender les facteurs de risque et à connaître les solutions et les conseils pour maintenir de bonnes capacités de conduite et une autonomie au volant. Très didactique, elle se compose de jeux, de mises en situation et de conseils pratiques. Elle aborde l'actualité du code de la route mais aussi les effets de certaines pathologies sur la conduite au volant. Elle donne une liste de signes avant-coureurs d'une perte progressive des capacités de conduite.

La causerie-conférence dure 1h30 - 2h00.

Renseignements & réservations :

La Longère, tél : 02.90.02.36.36



Vendredi 3 mars

10h30 **Atelier cuisine et repas partagé** avec Adeline GIZARD (groupe 1)

10h30 **Expression corporelle** avec Isabelle NEDELEC

14h30 **Sophrologie** avec Patricia BOUTIN

16h00 **Sophrologie** avec Patricia BOUTIN

Samedi 4 mars

11h00 **Sophrologie** avec Patricia Boutin

Lundi 6 mars

10h00 **Tai-Chi / Qi Gong - Cycle Prévention Santé Sénior**

Mardi 7 mars

10h30 **Atelier diététique - Cycle Prévention Santé Sénior**

10h30 **Sophrologie, Salle les Ajoncs Fleuris, Le Rheu**

10h30 **Tai-Chi avec Florian Gillard**

11h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

16h00 à 17h30 **Atelier art créatif
MOZAÏQUE avec Solène LABBAY.**



Mercredi 8 mars

10h00 **Atelier théâtre d'impro avec Marie PARENT**

13h30 **À chacun son pas, marche douce à Bréal-sous-Montfort, avec l'association APINCE et les bénévoles de Part'Âges.**
Parcours sur chemins, particulièrement aisé pour tous. *Durée : 1h à 1h30 de marche*
Transport mini-bus assuré par les bénévoles de PART'AGES et gestion de co-voiturage par La Longère. Inscriptions souhaitées. Prévoir des chaussures adaptées.

15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils avec Cédric Trebon, de Part'Âges**

15h00 **Atelier Sérénité au volant, avec Brain Up**
Séance 1, sur 3 : "Agir et réagir efficacement au volant".



Jeudi 9 mars

10h00 à 13h00 **Accompagnement nutritionnel avec Diététicienne, Pro. Sport-Santé et la Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire : 02 99 41 83 78.**

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Améliorer la fin de vie de son proche et vivre son Deuil : des clefs pour surmonter cette épreuve....

15h00 à La Longère, à Mordelles [GRATUIT / Ouvert à tous]

Par Philippe Coudrais de l'association rennais "Le geste et le regard".
«Accompagner, c'est garder deux portes constamment ouvertes, celle qui accueille et invite au partage, celle qui laisse partir»



Vendredi 10 mars

10h30 **Atelier cuisine et repas partagé avec Adeline GIZARD (groupe 2)**

10h30 **Expression corporelle avec Isabelle NEDELEC**

10h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

14h30 **Groupe de paroles des aidants familiaux**

14h30 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

16h00 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**



Samedi 11 mars

11h00 **Sophrologie avec Patricia Boutin**

Lundi 13 mars

10h00 **Tai-Chi / Qi Gong - Cycle Prévention Santé Sénior**

Mardi 14 mars

10h30 **Atelier diététique - Cycle Prévention Santé Sénior**

10h30 **Sophrologie, Salle les Ajoncs Fleuris, Le Rheu**

10h30 **Tai-Chi avec Florian Gillard**

11h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Mercredi 15 mars

15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils avec Cédric Trebon, de Part'Âges**

15h00 **Atelier Sérénité au volant, avec Brain Up**
Séance 2, sur 3 : "Savoir gérer les situations de stress au volant".



Jeudi 16 mars

9h30 à 13h30 **Accompagnement nutritionnel avec Diététicienne, Pro. Sport-Santé et la Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire : 02 99 41 83 78.**

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Jeudi 16 mars [GRATUIT / Ouvert à tous]

«Je veux garder une bonne Mémoire...»

15h00 à La Longère

Comment tester et optimiser sa mémoire afin de ne plus s'inquiéter pour rien et de garder l'esprit alerte... Avec Brain Up
Renseignements & réservations : La Longère, tél : 02.90.02.36.36



Vendredi 17 mars

10h30 **Atelier cuisine et repas partagé avec Adeline GIZARD (groupe 2)**

10h30 **Expression corporelle avec Isabelle NEDELEC**

10h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

14h30 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

16h00 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

Samedi 18 mars

11h00 **Sophrologie avec Patricia Boutin**



Lundi 20 mars

10h00 Taï-Chi / Qi Gong - Cycle Prévention Santé Senior

Mardi 21 mars

10h30 Atelier diététique - Cycle Prévention Santé Senior

10h30 Sophrologie, Salle les Ajoncs Fleuris, Le Rheu

10h30 Taï-Chi avec Florian Gillard

Mercredi 22 mars

10h00 **Sortie Foire internationale de Rennes 2017 - Pays Invité d'honneur, CUBA**
La Longère sera heureuse de vous y accompagner. Participation de 11€ - places limitées - sur inscription.

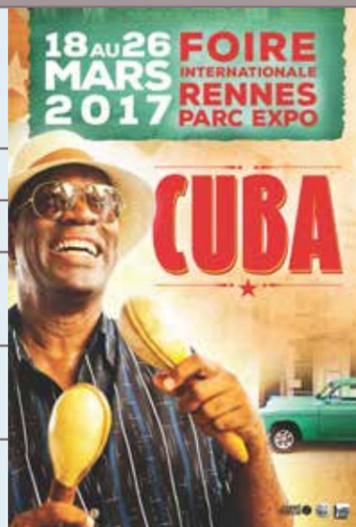
10h00 Atelier théâtre d'impro avec Marie PARENT

14h30 Jeux de société, avec Part'Âges

15h00 Atelier Sérénité au volant, avec Brain Up
Séance 3, sur 3 : «Être au top du Code de la Route».

15h00 Échanges et conseils informatiques
avec Pascal Hervelin et Philippe Amiot

15h00 Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils
avec Cédric Trebon, de Part'Âges



Jeudi 23 mars

10h00 **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**
Démarrage du cycle de 5 Ateliers «Alimentation et bien-être» par Brain Up.-
Salle Des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

10h30 Atelier «Art-floral» avec Jocelyne Desayze de Part'Âges

Jeudi 23 mars [GRATUIT / Ouvert à tous]

Comment le monde du travail s'adapte-t-il aux Proches-aidants ?

19h00 à La Longère, à Mordelles // Les Semaines d'information sur la santé mentale

Le CIAS engagé depuis quelques années sur l'accompagnement des proches-aidants propose un accueil et soutien individualisé qui invite au droit au répit, notamment en proposant des activités de ressourcement et de formation. L'aide aux proches-aidants passe également par l'information.

Renseignements & réservations : La Longère, tél : 02.90.02.36.36



Vendredi 24 mars

10h30 Expression corporelle avec Isabelle NEDELEC

14h30 Groupe de paroles des aidants familiaux

14h30 Sophrologie avec Patricia BOUTIN

16h00 Sophrologie avec Patricia BOUTIN



Samedi 25 mars

11h00 Sophrologie avec Patricia Boutin

Lundi 27 mars

10h00 Taï-Chi / Qi Gong - Cycle Prévention Santé Senior

Mardi 28 mars

10h30 Atelier diététique - Cycle Prévention Santé Senior

10h30 Taï-Chi avec Florian Gillard

10h30 Sophrologie, Salle les Ajoncs Fleuris, Le Rheu

11h30 Atelier Prévention santé :
Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»

15h00 Généalogie avec Jean CARRET,
bénévole de l'association Part'âges



Mercredi 29 mars

15h00 Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils
avec Cédric Trebon, de Part'Âges

15h00 Atelier Chant, avec Mariolène,
de Part'Âges



Jeudi 30 mars

10h30 **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**
Séance 2 du cycle de 5 Ateliers «Alimentation et bien-être» par Brain Up.-
Salle Des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

14h00 Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»

Jeudi 30 mars

La Sophrologie et les champs d'application en santé animé par les sophrologues Patricia Boutin & Lionel Moal

15h00 à La Longère, à Mordelles

Qu'il s'agisse des maux du corps ou de l'esprit, la sophrologie a tout à offrir lorsqu'il est question d'apaiser et de soulager. Apprendre à gérer la douleur, bien se préparer à une intervention chirurgicale, s'en remettre plus rapidement... Découvrez les champs d'application de la sophrologie dans le domaine de la santé.
Renseignements & réservations à La Longère : 02.90.02.36.36



Vendredi 31 mars

10h30 Atelier cuisine et repas partagé avec Adeline GIZARD (groupe 1)

10h30 Expression corporelle avec Isabelle NEDELEC

10h30 Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»

14h30 Sophrologie avec Patricia BOUTIN

16h00 Sophrologie avec Patricia BOUTIN



PROGRAMME Avril 2017

"Un Tour du Mont" Expo Photos de Marie-Annick Rondin. du 3 au 28 avril



"Un Tour du Mont"

Le Mont Saint-Michel et sa baie fantastique ont toujours attiré les hommes. Siège d'un célèbre centre de pèlerinage et d'une abbaye bénédictine, son histoire est étroitement liée à celle de La Normandie et de la Bretagne. Marie-Annick Rondin a photographié cette baie qu'elle affectionne particulièrement, et vous invite à découvrir ses clichés sur La Baie du Mont Saint-Michel qui offre des lumières magiques et parfois des ambiances irréelles...



À La Longère,
lieu-ressource du CIAS à l'Ouest de Rennes,
à Mordelles, du 3 au 28 avril 2017
Entrée libre aux horaires d'ouverture
Salle d'activité.
Les lundis de 12h30 à 17h00
Du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30
Les samedis de 10h30 à 13h00.
Ouvert à tous. Renseignements au 02.90.02.36.36.

Samedi 1er avril

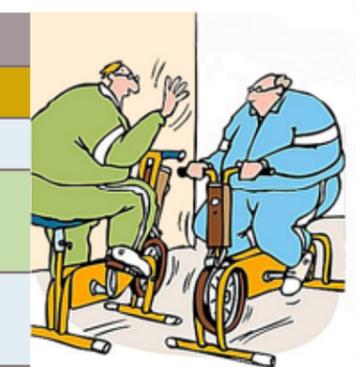
- 10h00 **FORMATION DES AIDANTS : réunion d'information** 
- 11h00 **Sophrologie** avec Patricia Boutin

Lundi 3 avril

- 10h00 **Tai-Chi / Qi Gong**
Cycle Prévention Santé Sénior

Mardi 4 avril

- 10h30 **Sophrologie, Salle les Ajoncs Fleuris, Le Rheu**
- 10h30 **Tai-Chi** avec Florian Gillard
- 11h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**
- 16h00 **Atelier art créatif**
à 17h30 **MOZAÏQUE** avec Solène LABBAY.



Mercredi 5 avril

- 10h00 **Atelier théâtre d'impro** avec Marie PARENT
- 13h30 **À chacun son pas, marche douce à Chasné sur Illet**
Circuit "Les Chênes" avec l'association Mordelles Rando et les bénévoles de Part'Âges.
Parcours sur chemins, particulièrement aisé pour tous.
Durée : 1h à 1h30 de marche.
Transport mini-bus assuré par les bénévoles de PART'AGES et gestion de co-voiturage par La Longère.
Inscriptions souhaitées.
Prévoir des chaussures adaptées.

RANDO

- 15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils** avec Cédric Trebon, de Part'Âges



Suite de la semaine du 1er au 8 avril page suivante...

Jeudi 6 avril

10h30 **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**
Séance 3 du cycle de 5 Ateliers «Alimentation et bien-être» par Brain Up.
Salle Des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Jeudi 6 avril [GRATUIT / Ouvert à tous]

RACE ACROSS EUROPE

Journée "Faire face aux spondylarthropathies" / Voir Page 5

Dès 15h00 : Roulez avec l'équipe cycliste «Duo Team Spondylarthrite»

À 17h30 : «Une chanson pour la vie», par Valérie MOUAZÉ

À 18h15 : Échanges - débats

À La Longère, à Mordelles.

Les spondylarthropathies touchent plus de 200 000 personnes en France. Maladies auto-immunes caractérisées par des affections inflammatoires chroniques et une atteinte articulaire vertébrale, elles peuvent prendre différentes formes, notamment la spondylarthrite ankylosante, qui est la plus typique. Le CIAS à l'Ouest de Rennes propose une présentation originale, avant d'ouvrir un large débat sur le sujet.



RACE ACROSS EUROPE

La course Race across Europe est une course de vélo non-stop à travers l'Europe, d'une distance de 4 700 km. De Calais, à Gibraltar, 7 pays traversés : France, Allemagne, Autriche, Italie, Slovénie, Espagne, Gibraltar. Massifs montagneux traversés : Les Alpes, Les Pyrénées et le Mont Ventoux

Les coureurs s'organisent en solo ou en équipes de 2, 4, 6 ou 8, avec leurs propres équipes de soutien qui les accompagnent à travers l'Europe. "Duo Team Spondylarthrite" : 2 coureurs contre la maladie.

Vendredi 7 avril

10h30 **Atelier cuisine et repas partagé avec Adeline GIZARD (groupe 2)**

10h30 **Expression corporelle avec Isabelle NEDELEC**

10h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

14h30 **Groupe de paroles des aidants familiaux**

14h30 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

16h00 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**



Samedi 8 avril

11h00 **Sophrologie avec Patricia Boutin**

Mardi 11 avril

10h30 **Atelier diététique - Cycle Prévention Santé Senior**

10h30 **Sophrologie, Salle les Ajoncs Fleuris, Le Rheu**

10h30 **Taï-Chi avec Florian Gillard**

11h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Mercredi 12 avril

10h00 «Que va-t-on manger ce midi ?»

Un nouveau rendez-vous aux Ajoncs Fleuris.

Repas convivialité proposé

par La Longère aux résidents et amis des Ajoncs Fleuris : repas confectionné sur place avec les participants et les animatrices. Un plaisir simple à la portée de tous. La cuisine est aussi un moment de convivialité autour de plats à partager.

Participation par personne : 6€.

Inscriptions auprès de La Longère, tél : 02.90.02.36.36.



15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils avec Cédric Trebon, de Part'Âges**

Jeudi 13 avril

10h30 **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**

Séance 4 du cycle de 5 Ateliers «Alimentation et bien-être» par Brain Up.-
Salle Des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Jeudi 13 avril [GRATUIT / Ouvert à tous]

Diaporama GENEALOGIE

Sur les traces généalogiques du Champ des Bigots de Mordelles par Catherine Rosembruch.

15h00 à La Longère, à Mordelles.

Passionnée de généalogie, Catherine Rosembruch viendra à votre rencontre pour vous raconter à partir des archives, l'histoire du «Champ Bigot de Mordelles» ; et quelle histoire !



Vendredi 14 avril

10h30 **Atelier cuisine et repas partagé avec Adeline GIZARD (groupe 3)**

10h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

14h30 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

16h00 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

Samedi 15 avril

11h00 **Sophrologie avec Patricia Boutin**

Mardi 18 avril

10h00 **Atelier diététique - Cycle Prévention Santé Senior**

11h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Mercredi 19 avril

13h45 **SORTIE VISITE DE RENNES : laissez-vous guider vers les trésors secrets d'un Rennes intime et coloré. Une visite exclusive dans les coulisses de la cité...**

Durée : 1h30 à 2h00 de promenade. Transport mini-bus assuré par les bénévoles de PART'AGES et via la ligne de bus STAR. Inscriptions souhaitées. Prévoir des chaussures adaptées. Participation de 11€ - places limitées - sur inscription.

14h30 **Jeux de société avec Part'Âges**

15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils avec Cédric Trebon, de Part'Âges**

15h00 **Échanges et conseils informatiques avec Pascal Hervelin et Philippe Amiot**



PART'AGES

Jeudi 20 avril

10h00 **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**

Séance 5 du cycle de 5 Ateliers «Alimentation et bien-être» par Brain Up.- Salle Des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Jeudi 20 avril [GRATUIT / Ouvert à tous]

**Des activités adaptées pour un mieux-être durable
Par Élise Laugier, psychologue.**

15h00 à La Longère, à Mordelles

"Afin de poursuivre la réflexion entamée lors du Forum «Handi'CAP liberté» d'octobre dernier, je vous propose un temps d'échange sur le thème de l'amélioration de la qualité de vie et l'accès à tous aux loisirs et aux sports. Que vous soyez ou non concerné par le handicap, ce sera l'occasion d'une réflexion citoyenne sur cette différence qui est encore porteuse de représentations stigmatisantes."

A travers l'étude d'une séance de tir à l'arc adapté pour personnes déficientes visuelles, nous aurons l'occasion de questionner l'intérêt physique et psychique de la pratique sportive pour des personnes porteuses de handicap.

Handi'CAP liberté



Vendredi 21 avril

10h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

14h30 **Groupe de paroles des aidants familiaux**

Mardi 25 avril

10h30 **Tai-Chi avec Florian Gillard**

11h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

15h00 **Généalogie avec Jean CARRET, bénévole de l'association Part'âges**

Mercredi 26 avril

10h00 **Atelier théâtre d'impro avec Marie PARENT**

15h00 **Atelier Chant, avec Mariolène, de Part'Âges**

15h00 **Atelier jeu d'échecs, initiation et conseils avec Cédric Trebon, de Part'Âges**



Jeudi 27 avril

10h00 **L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger**

Séance 5 du cycle de 5 Ateliers «Alimentation et bien-être» par Brain Up.- Salle Des Ajoncs Fleuris à Le Rheu.

10h30 **Atelier «Art-floral» avec Jocelyne Desayze de Part'Âges**

14h00 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

Jeudi 27 avril [GRATUIT / Ouvert à tous]

**Voyage dans La Baie du Mont Saint Michel
par Marie-Annick Rondin.**

15h00 à La Longère, à Mordelles.

L'Archange, perché au sommet de l'abbaye du Mont-Saint-Michel, domine une baie en perpétuel mouvement qui, au gré des saisons et des marées, offre une multitude de paysages de toute beauté. De Cancale à Granville, entre Bretagne et Normandie, la baie du Mont-Saint-Michel s'étend sur environ 500 km².

Théâtre des plus grandes marées du monde, c'est également la plus vaste étendue française de prés salés et de polders.

Pour découvrir ou redécouvrir le Mont Saint Michel et sa baie fantastique, Marie-Annick Rondin vous invite à partir de ses clichés photographiques.

LES CAUSERIES
DU JEU DI



Vendredi 28 avril

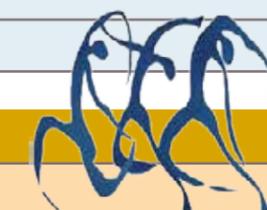
10h30 **Atelier cuisine et repas partagé avec Adeline GIZARD (groupe 1)**

10h30 **Expression corporelle avec Isabelle NEDELEC**

10h30 **Atelier Prévention santé : Vélo d'appartement «Vél'OR.and.Co»**

14h30 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**

16h00 **Sophrologie avec Patricia BOUTIN**



Samedi 29 avril

La Longère est fermée

PART'AGES

Les Rendez-Vous Conseil

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS

Sur rendez-vous

Soutien aux Tuteurs Familiaux 35

Soutien >> PROCHE

Des professionnels répondent à vos questions sur la protection juridique d'un proche.

Sur rendez-vous au 02 23 48 25 55

CLIC NOROÏT

Conseil >> ÂGE / HANDICAP

Le CLIC Noroît, destiné aux plus de 60 ans, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, apporte conseils et soutien sur les thématiques "Maintien à domicile" et/ou "Accueil en établissement" (EHPAD, foyer de vie...)

Sur rendez-vous au 02 99 35 49 52



Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

Le CIAS accueille également au siège administratif, les permanences de plusieurs partenaires : CDAS, CPAM, UDAF, La Plume, Mission Locale, Sortir, CLI...

Infos au siège au 02 23 41 28 00



Formation >> AIDANTS

Une formation gratuite de 5 ½-journées pour les aidants familiaux des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées. Pendant la formation des proches aidants, les personnes malades peuvent être accompagnées ou accueillies par des professionnels médico-sociaux

>> Infos au 02 23 41 28 01



Aides >> CULTURE >> LOISIRS

La carte **Sortir!**, nominative et gratuite, permet de pratiquer des activités ou de voir des spectacles à tarifs préférentiels. Les dossiers sont instruits par le Centre Intercommunal d'Action Sociale. Tél. 02 23 41 28 00

Carte SORTIR !

Permanences, à La Longère, du service Aide sociale du CIAS, qui instruit les dossiers pour l'obtention de la Carte SORTIR !

CDAS (assistantes sociales) Les mardis et jeudis, de 9h00 à 12h00, sur RDV au 02 99 27 26 41

CPAM Sur Rendez-vous, au 3646

UDAF Sur Rendez-vous au 02 23 48 25 67 ou 25 55

AGIR abcd «La Plume» Les 2ème et 4ème mercredi du mois, de 10h00 à 12h00, sans RDV

LES ÉQUIPES CITOYENNES

Monalisa

Site : www.monalisa-asso.fr

Dans le cadre de la mobilisation nationale contre l'isolement des âgés (MONALISA), nos équipes citoyennes organisent des visites de convivialité au domicile des seniors isolés.

Pour plus de renseignements, contactez le CIAS au 02 23 41 28 00 ou La Longère au 02 90 02 36 36



Bien-être
Écoute
Mixité des acteurs
Café-Campagne
Épanouissement
Ressourcement
Prévention
Convivialité
Répit

La Longère, un lieu ressource dédié aux Aidants et aux Seniors isolés.

Pour les ateliers de La Longère, pensez à vous inscrire au 02 90 02 36 36. Les places sont limitées. Merci.



« Causeries du Jeudi » Elles sont ouvertes à tous ; merci de nous appeler pour faciliter l'organisation de la salle.

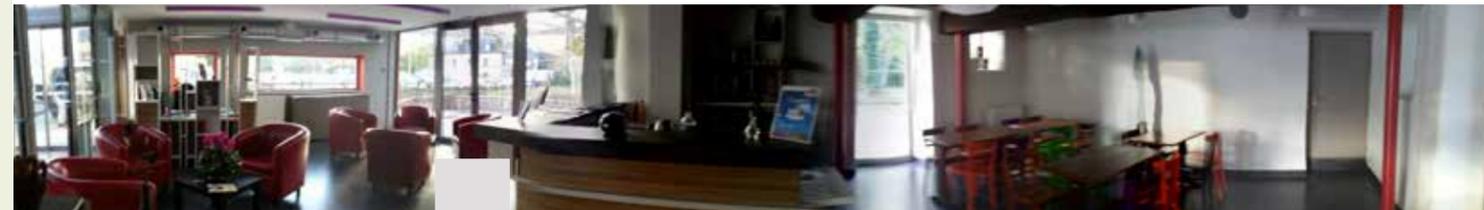
La Longère vous propose un espace d'accueil et d'écoute privilégié avec le « Café Campagne » où vous pouvez venir faire une pause tout au long de l'année.

Vous pouvez venir seul ou accompagné : bar, journaux, livres et jeux de société sont à votre disposition.

Pour ce temps de répit, et en ce même lieu, vous avez également la possibilité de participer à des activités adaptées et sources d'épanouissement individuel et/ou collectif dans des espaces dédiés : atelier culinaires, espace créatif, information et prévention santé, causeries...

Ou d'être reçu(e) et conseillé(e) par nos divers partenaires.

Enfin, pour garder de l'appétit culturel et vous divertir, plusieurs rendez-vous sont programmés à La Longère, notamment dans la grande salle pour tout public, en complémentarité avec les différentes propositions socio-culturelles de nos partenaires sur le territoire : spectacles vivants, expositions, conférences, discussions thématiques...



Nous contacter, vous renseigner, vous inscrire...

02 90 02 36 36

lalongere@cias-ouest-rennes.fr

La Longère

Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles

Donnez-nous votre adresse mail, nous vous adresserons nos prochains programmes et informations

La réservation est conseillée pour toutes les activités et les animations proposées.

La Longère Côté pratique...

La Longère, lieu-ressources pour les proches aidants des personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap, et pour les seniors isolés, est gérée par le CIAS à l'Ouest de Rennes.

Pour venir à La Longère

Pour participer aux activités

• Une adhésion est demandée pour participer aux activités et aux ateliers hebdomadaires.

TARIFS ADHÉSION 2017

Habitants des communes du CIAS : 45 €/an
Bréal-sous-Montfort, Chavagne, Cintré, Le Rheu, Mordelles, Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet

Habitants hors communes CIAS : 56 €/an

- Un certificat médical est demandé pour les activités corporelles.
- L'accès est libre au «Café-Campagne».
- L'entrée est gratuite, sur inscription préalable, pour les «Causeries du Jeudi».

Le déplacement des personnes qui ne disposent pas d'un moyen de locomotion peut être assuré par les bénévoles de Part'Âges, qui se feront un plaisir de vous accompagner et de vous faciliter l'accès aux activités.

Sous réserve de leur disponibilité



En direction de la sortie sud-ouest de Mordelles vers la 4 voies N24 Bréal-Vannes-Lorient, prendre au feu à droite en direction de Cintré. Parkings sur la gauche : Parc du Pressoir, CIAS, La Longère



Centre Intercommunal d'Action Sociale
à l'Ouest de Rennes

Le Café- Campagne



**Le Café-Campagne
à La Longère :**
un rôle de créateur et
de garant du lien social.

Pour le temps
d'une pause, un
lieu convivial
et atypique,
tenu par
l'équipe
des bénévoles
de Part'Âges



Espace convivial où
les gens s'écoutent,
espace de réflexion,
lieu d'information
et de culture, mais
avant tout lieu
non-comparable,
unique.

>> **LES HORAIRES** >> **LA CARTE / Tarifs : 0,50 à 1€**

Le Mardi	10h30/12h30 et 14h00/17h30
Le Mercredi	14h00/17h30
Le Jeudi	14h00/17h30
Le Vendredi	10h30/12h30 et 14h00/17h30
Le Samedi	10h30/13h00

Boissons chaudes
Café / Thé / Chocolat
Jus de fruits
Orange / Ananas /
Abricot / Carotte
Limonade
Diabolo ou Sirop à l'eau
Citron / Violette /
Menthe / Cassis /
Grenadine
>> **Entrée libre**

C O N T A C T
02 90 02 36 36

Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes
Pôle Gérontologie & Handicap - La Longère - lalongere@cias-ouest-rennes.fr

La Longère

