



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

AIDANTS / SENIORS / HANDICAP

PROGRAMME

LA LONGÈRE

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

MAISON HÉLÉNA

ESPACIL - CHAVAGNE

LES AJONCS FLEURIS

LES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Mai // Juin

2018

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

CIAS à l'Ouest de Rennes - Pôle Gérontologie & Handicap

Les actions de La Longère vont se poursuivre, avant un été que l'on espère radieux, dans la continuité et l'esprit de ce qui est réalisé depuis longtemps avec la volonté de marier animation, lien social et recherche du bien-être, avec quelques thèmes un peu plus nouveaux :

- Le logement des séniors au travers d'une pièce de théâtre-Forum dédiée, en partenariat avec l'AG2R La Mondiale et le CLIC Noroit.
- La médiation par l'animal avec UMANIMA
- L'informatique à portée de vous, pour les débutants et ceux qui souhaitent se perfectionner.

Par ailleurs, la Maison Hélène de Chavagne est désormais en plein fonctionnement et le CIAS à l'Ouest de Rennes, en charge du projet de vie, poursuit sa mission en veillant notamment grâce à la création d'une commission des activités, à l'expression des attentes des résidents. Morgane Pouchain, animatrice-coordinatrice, y a pris ses fonctions et est venue renforcer l'équipe. Elle s'intéressera aussi bientôt à la Résidence Hélène de Saint-Gilles dont la première pierre vient d'être posée.

Alain Piton,
Président du CIAS à l'Ouest de Rennes



J'habite mon temps... et alors ?

Je vieillis... et mon logement ?



THÉÂTRE-DÉBAT / 31 MAI. 2018 / 14H
ESPACE LA LONGÈRE PLACE TOULOUSE LAUTREC 35310 MORDELLES
 Réservation obligatoire > Tél. 02 90 02 36 36



EXPO

AVANT-SCÈNES

EXPOSITION sur « L'Iran » de Michel BECEL



" De la Perse éternelle à ses confins du Nord-Ouest , ou de la diversité culturelle et paysagère de l'IRAN." A partir de ses clichés photo Michel Bécel nous invite à la découverte de la Perse millénaire et cheminer dans les méandres des temps anciens. Vous y découvrirez de somptueux jardins situés dans les régions du Nord-Ouest, aux frontières de l'Azerbaïdjan, de l'Arménie , de la Turquie. De cette visite vous garderez également en mémoire de magnifiques patrimoines religieux de l'église arménienne... et du lac salé d'Ourmieh proche de la frontière de l'Irak, le village troglodyte de Kando van et la ville de Tabriz.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture

Les lundis de 12h30 à 17h // du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30 // les samedis de 10 à 11h

Ouvert à tous- salle d'activité de La Longère

Renseignements au 02 90 02 36 36

Du jeudi 26 Avril au vendredi 25 Mai

Prévention sénior dimension sociale environnementale



Les vendredis 18 mai, 25 mai, 1^{er} juin, 8 juin, 15 juin, 22 juin, 29 juin de 10h30 à 11h30

CYCLE PRÉVENTION SANTÉ ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET DE BIEN ÊTRE

Animé par l'enseignante diplômée Nelly Gayet pour les séniors (60 ans et +)

« Une activité de ressourcement pour le corps et l'esprit, avec des exercices basés sur la coordination du geste et de la respiration et inspirés par les pratiques énergétiques : yoga, pilate et gym douce ».

Le certificat médical est nécessaire pour participer aux ateliers physiques et corporels.

Durée : 1h – prévoir des chaussures adaptées et une tenue confortable

Places limitées à 15 personnes- sur inscription

Tarif : 5€/pers pour l'ensemble du cycle de 7 séances

Renseignements et inscriptions au 02 90 02 36 36



Le Centre Intercommunal d'Action Sociale / CIAS à l'Ouest de Rennes et l'Association Française des aidants, vous proposent un programme de formation de 18 heures, séquencé en 6 modules de 3 heures chacun. La formation est gratuite mais le nombre de place est limité. Nous vous invitons à vous inscrire le plus rapidement possible.

LES DATES DE FORMATION EN 2018

Réunion d'information :
Samedi 17 mars 2018

(accueil 10h00 sur la Longère et réunion de 10h30 à 11h30, avec la possibilité de s'inscrire en fin de réunion)

Dates de la 1^{ère} session de formation 2018 :

vendredi 6 avril
vendredi 20 avril
vendredi 18 mai

vendredi 1^{er} juin
vendredi 15 juin
vendredi 29 juin

Informez-vous sur une formation faite pour vous

le samedi 1^{er} avril, à La Longère

- 10h00 : accueil autour d'un café

- 10h30 - 11h30 :

présentation de la formation

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire

contact :

Accueil du CIAS

au 02 23 41 28 00 ou

cias@cias-ouest-rennes.fr

À La Longère, lieu ressource pour les Aidants

Place Toulouse Lautrec - 35310 MORDELLES

INFOS : 02 23 41 28 00



Des formations organisées par le Centre Intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes



les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Aidants familiaux et seniors isolés



Les vendredis de 10h30 à 13h30

ATELIER « CUISINE SAVEUR & SAVOIR »

Avec Laurence Nativel et les bénévoles de Part'Agés suivi d'un repas partagé

Apprécier la bonne cuisine de manière simple et équilibrée n'est pas impossible. C'est pour cela que nous vous proposons, de venir réaliser des recettes équilibrées et savoureuses en compagnie des bénévoles de Part'Agés. Inscrivez-vous afin de partager dans la convivialité des recettes pleines de vitalité et de saveurs.

Sur inscription, places limitées. Tarif Repas : 6€
Renseignements et inscriptions à La Longère : 02 90 02 36 36

Aidants familiaux et seniors isolés



Tous les vendredis à 14h30 et à 16h00
et les mercredis à 11h

ATELIER SOPHROLOGIE

Séance avec Patricia Boutin, sophrologue diplômée

La sophrologie est un ensemble de techniques orientales et occidentales simples et faciles, accessibles à tous.

Destinée à favoriser un apprentissage à la détente physique et mentale et au lâcher-prise, la pratique de la sophrologie vise à vous libérer l'esprit. Il n'y a aucun prérequis.

Les exercices de sophrologie permettent de transformer les tensions inutiles ou négatives en pensées positives et constructives.

Ainsi, vous dynamisez vos propres ressources. Pratiquée en groupe, elle permet d'échanger sur vos différents ressentis et expériences. Ainsi, la vie devient plus légère.

Groupe 1 tous les vendredis à 14h30
Groupe 2 tous les vendredis à 16h
Groupe 3 tous les mercredis à 11h

Renseignements et inscription à la Longère au 02 90 02 36 36

Aidants familiaux et seniors isolés



Les mardis de 10h30 à 11h30

ATELIER TAÏ-CHI CHI-KONG

Avec Florian Guillard, enseignant diplômé

Le Tai-chi, discipline orientale qui est une pratique douce de l'exercice physique contribue à une bonne santé. Elle apaise les tensions, musculaires, mentales et psychiques, en s'appuyant sur des mouvements lents, doux et fluides, rythmés sur une respiration calme et profonde. Elle vise à améliorer l'équilibre, aide au contrôle de l'hypertension artérielle, améliore le sommeil, et réduit certains symptômes comme l'arthrite rhumatoïde.

Cette activité ne nécessite pas de condition physique particulière
Renseignements et inscriptions
à La Longère : 02 90 02 36 36

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Aidants familiaux et seniors isolés



Les mercredis 16 mai & 13 et 27 juin de 10h à 12h

ATELIER "THÉÂTRE D'IMPRO"

Avec la Comédienne Marie Parent de la Compagnie « La Morsure »

L'improvisation c'est le théâtre sans filet... celui qui se fait en liberté, sans texte et sans mise en scène. Les participants aux ateliers « théâtre d'impro » guidé par la professionnelle- comédienne deviennent à la fois auteur, metteur en scène et comédien de leurs histoires.

L'improvisation est une des méthodes des plus efficaces pour éveiller l'imagination, acquérir la capacité d'action immédiate dans une situation donnée et lâcher prise. L'improvisation est aussi et avant tout une pratique source de plaisir, d'invention et de complicité avec ses partenaires.

Les histoires qui sont jouées par les « comédiens » exposent à la fois toutes les vies que nous avons vécues et toutes celles que nous aurions pu vivre, mais aussi des thèmes liés à l'actualité, aux grands enjeux sociaux, politiques, économiques. Ainsi l'atelier de « théâtre d'improvisation » a pour vocation de permettre aux participants de s'ouvrir et de mieux comprendre le monde dans lequel ils vivent et sont acteurs.

Places limitées - sur inscription
Renseignements et inscription à la Longère
au 02 90 02 36 36

Prévention sénior dimension sociale environnementale



Les mardis 22, 29 mai & 5, 12, 19 juin
de 14h00 à 16h00

STAGE NUMÉRIQUE - TABLETTE NUMÉRIQUE POUR DÉBUTANTS

Les tablettes, un stage pour les débutants de 5 séances pour vous permettre de tout faire sans appeler vos petits enfants

Vous possédez une tablette et vous êtes à la recherche de conseils pour en profiter le plus possible ?

Nous vous proposons un stage d'initiation pour comprendre leur fonctionnement et des astuces claires pour bien utiliser vos appareils. Vous saurez vite comment aller sur internet, écrire des emails et utiliser des applications

Places limitées 4 à 6 personnes- sur inscription.
Tarif : 5€/pers pour l'ensemble du cycle de 5 séances
Renseignements et inscriptions au 02 90 02 36 36

les causeries du jeudi



L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER ILLE & VILAINE

Avec Danielle Lefilleul, Présidente de France Alzheimer Ille-et-Vilaine

« L'association France Alzheimer Ille & Vilaine a pour mission d'écouter et de soutenir les aidants familiaux, les proches des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladie apparentée. Ce service d'écoute et de soutien constitue aussi la porte d'entrée pour accéder aux différentes actions proposées par l'association : les formations des aidants, les groupes de paroles tous les premiers mardis de chaque mois, les entretiens individuels, le suivi personnalisé pour les personnes âgées de moins de 65 ans, les ateliers de relaxations (Qi Gong à St Malo), les actions de convivialités (sortie en mer) et les séjours Vacances.

Nous recherchons des bénévoles sur tout le département et espérons donner envie de nous rejoindre dans nos actions » Danielle Lefilleul...

Ouvert à tous - Gratuit
salle d'activité de La Longère
Renseignements au 02 90 02 36 36

Le mardi 17 mai à 15h00

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

projet participatif
inclusif & citoyen

" RENDEZ-VOUS CONTES... APRÈS LE PRINTEMPS VIENT L'ÉTÉ "

Avec la Conteuse Marie-Annick Nicolas

Marie-Annick a commencé à conter il y a 20 ans au moment où l'heure de la retraite a sonné : "quand j'apprends un conte en premier lieu, je le désosse pour avoir la trame et ensuite je le rhabille à ma manière".

Malvoyante, elle travaille ses contes grâce à des enregistrements : "mes enfants sont très impliqués dans mon activité, ils m'enregistrent les textes. Ainsi, j'arrive à les mettre en forme. J'ai la chance d'avoir une très bonne mémoire". Dans sa besace, Marie-Annick Nicolas a une très grande réserve de contes, pour adultes mais aussi pour enfants.

Ouvert à tous - Gratuit
salle d'activité de La Longère
Renseignements au 02 90 02 36 36

Le mardi 23 mai

les causeries
du jeudi

GUATEMALA ENTRE TRADITIONS MAYAS ET RÉALITÉ ÉCONOMIQUE

Diaporama suivi d'une discussion avec les deux Globe-trotters, Daniel et Nicole Guessant

Pays d'Amérique Centrale, le Guatemala est chargé de traditions culturelles mayas avec un environnement très différent selon que nous sommes au pied des volcans ou dans la jungle tropicale. Les vêtements traditionnels, les marchés débordants de fruits et légumes, les sites tels Tickal, les volcans actifs, le lac Atitlan... tout nous séduit dans ce voyage. Il ne faut cependant pas oublier que les réalités économiques et politiques sont préoccupantes.

Gratuit et ouvert à tous
Renseignements à la Longère du CIAS

Jeudi 21 juin à 15h00

les causeries
du jeudi

" MÉMOIRES VAGABONDES : SUR LES TRACES DU POILU ET ARTISTE ETIENNE VALENTIN "

Documentaire suivi d'un temps d'échanges avec Nelly Valentin et Gérard Guillard

Ce documentaire est le témoignage d'un homme qui lorsque la guerre éclate en août 1914 part la fleur au fusil persuadé d'être rapidement de retour chez lui. Mais la guerre s'enlise au front dans les tranchées ou à l'arrière. Pendant les courtes périodes de repos, le poilu commence à s'adonner à sa passion, le dessin...

Documentaire d'une durée de 50 minutes présentant plus de 300 photos et 120 dessins sur le parcours d'un Poilu « dessinateur -reporter de guerre ». Il a été réalisé aussi un travail de recherches par des lycéens et leurs professeurs de Basse-Normandie et de Bitola en Macédoine et il vous transportera sur des Flandres aux Balkans.

Gratuit et ouvert à tous
Renseignements à la Longère du CIAS

Jeudi 7 juin à 15h00

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

les causeries
du jeudi

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION VALENTIN HAÛY, ASSOCIATION D'AIDE AUX DÉFICIENTS VISUELS

Animé par Jean-Pierre Lebars Du Comité d'Ille et Vilaine

Valentin
HAÛY

Avec les aveugles et les malvoyants

Agir pour l'autonomie

L'association Valentin Haüy, fondée en 1889 et reconnue d'utilité publique en 1891, agit pour apporter aux aveugles et aux malvoyants les moyens de leur autonomie dans la vie quotidienne, pour assurer leur accès à la culture et à l'information et pour faciliter leur insertion dans la vie professionnelle. Elle participe à la prévention de la cécité et de la malvoyance et à la recherche médicale en ophtalmologie. La présentation apporte des informations sur les principales pathologies de déficience visuelle, les moyens de compensations au quotidien (cane blanche, loupe, moyens de communication...) et donne des indications sur le comportement à adopter vis à vis des déficients visuels.

Ouvert à tous et gratuit

Jeudi 14 juin à 15h00

Aidants, aidés
et seniors isolés

SORTIE À L'INSTITUT UMANIMA, INSTITUT DE MÉDIATION PAR L'ANIMAL

Avec l'équipe de La Longère

umanima
AZBR ASSOCIATION FONDÉE EN 2009



Umanima se donne pour objectif de maintenir et/ou d'améliorer le bien-être et l'autonomie cognitive, motrice et psycho-affective des personnes par le biais de l'animal.

L'équipe vous fera découvrir sa maison d'accueil, vous présentera ce qu'est la médiation animale et vous proposera d'aller à la rencontre des animaux présents sur l'institut (chiens, chevaux, lapins, ...)

Sur inscription, places limitées à 10 personnes
Date limite d'inscription : le 14 juin 2018

Participation /pers : 10€

Renseignements et inscription à la Longère au 02 90 02 36 36

Jeudi 21 juin

Départ de La Longère à 13h30

les causeries
du jeudi

" QU'EST CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE? "

Animé par Ghislaine Fouville



La réflexologie est bien plus qu'un massage du pied. « Vos pieds sont le reflet de votre organisme » dit Ghislaine Fouville. Quelle que soit son origine, ce traitement fait aujourd'hui de plus en plus d'adeptes à travers le monde et les bienfaits de la réflexologie plantaire se limitent pas à la détente, cette thérapie permet d'agir profondément sur les organes. La Réflexologie plantaire peut agir dans le traitement du stress, du surmenage, de l'anxiété. C'est également efficace contre les migraines et les névralgies. Enfin, elle permet de se détendre et de lâcher prise, efficace contre les tensions musculaires.

Lors de cette causerie Ghislaine Fouville vous parlera donc de cette thérapie naturelle avec passion de son histoire, de sa pratique très ancienne car les égyptiens avant Jésus Christ la pratiquaient déjà., de ses bienfaits, pourquoi elle est dite « chinoise »...

Ouvert à tous et gratuit

Jeudi 21 juin à 15h00



Mardi 8 mai

FÉRIÉ
LA LONGÈRE FERMÉE

Mercredi 9 mai

11H00 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
(groupe 3)
à La Longère du CIAS

15H00 
ÉCHANGE & CONSEILS INFORMATIQUE
avec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

15H00 
ATELIER INITIATION ET CONSEILS JEUX D'ÉCHEC
avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 10 mai

FÉRIÉ
LA LONGÈRE FERMÉE

Vendredi 11 mai

14H30 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

16H00 
ATELIER SOPHROLOGIE
avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



La Longère sera fermée
➔ du samedi 28 avril
au mercredi 8 mai inclus

Sur la période estivale
La Longère sera fermée
➔ du samedi 14 juillet
au lundi 20 août inclus

 Ce pictogramme vous informe que l'activité est réservée aux adhérents de La Longère bénéficiaires d'un accompagnement personnalisé.

Mardi 15 mai

10H30

**ATELIER
TAÏ-CHI**

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

**ATELIER
INFORMATIQUE
SUR TABLETTE**

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS



Mardi 22 mai

10H30

**ATELIER
TAÏ-CHI**

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR TABLETTE**

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 16 mai

10H00

**THÉÂTRE
D'IMPROVISATION**

avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS



11H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS



14H30

**JEUX DE
SOCIÉTÉS**

avec les amis de La Longère
à La Longère du CIAS



15H00

**ATELIER INITIATION ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC**

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



Mercredi 23 mai

11H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS



15H00

**ATELIER INITIATION ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC**

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



15H00

**CONTES "APRÈS LE
PRINTEMPS VIENT L'ÉTÉ"**

avec Marie-Annick NICOLAS
à La Longère du CIAS

Jeudi 17 mai

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS



15H00

**CAUSERIE DU JEUDI
FRANCE ALZHEIMER**

à La Longère du CIAS

Jeudi 24 mai

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS



15H00

**CAUSERIE DU JEUDI
LE GUATEMALA**

diaporama suivie d'une discussion
avec les deux Globe-trotters
à La Longère du CIAS

Vendredi 18 mai

10H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
(groupe 1)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



14H30

**FORMATION
AIDANTS**

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEUR**

(perfectionnement)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Vendredi 25 mai

10H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
(groupe 2)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



15H00 - 16H00

GRUPE DE PAROLE

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEUR**

(perfectionnement)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Mardi 29 mai

10H30

**ATELIER
TAÏ-CHI**

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR TABLETTE**

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 30 mai

10H00

**THÉÂTRE
D'IMPROVISATION**

avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS



11H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS



15H00

**ATELIER INITIATION ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC**

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



Jeudi 31 mai

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS



15H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"J'HABITE MON TEMPS ET ALORS?"**

Pièce de théâtre sur l'habitat Clic Noroit
à La Longère du CIAS - sur inscription

Vendredi 1er juin

10H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
(groupe 3)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



14H30

**FORMATION
AIDANTS**

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEUR**

(perfectionnement)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Mardi 5 juin

10H30

**ATELIER
TAÏ-CHI**

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR TABLETTE**

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 6 juin

11H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS



15H00

**ATELIER INITIATION ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC**

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



Jeudi 7 juin

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS



15H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"MÉMOIRES VAGABONDES SUR LES
TRACES D'ÉTIENNE VALENTIN, UN
POILU PAS COMME LES AUTRES..."**

à La Longère du CIAS

Vendredi 8 juin

10H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
(groupe 1)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



15H00 - 16H00

**GROUPE DE
PAROLE**

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEUR**

(perfectionnement)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Mardi 12 juin

10H30

**ATELIER
TAÏ-CHI**

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR TABLETTE**

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H00

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS



Mardi 19 juin

10H30

**ATELIER
TAÏ-CHI**

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR TABLETTE**

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 13 juin

10H00

**THÉÂTRE
D'IMPROVISATION**

avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS



11H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS



15H00

**ATELIER INITIATION ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC**

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

15H00

**ÉCHANGE & CONSEILS
INFORMATIQUE**

avec Part'ages - Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

Mercredi 20 juin

11H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
(groupe 3)
à La Longère du CIAS



14H30

**JEUX DE
SOCIÉTÉS**

avec les amis de La Longère
à La Longère du CIAS



15H00

**ATELIER INITIATION
ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC**

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



Jeudi 14 juin

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS



15H00

**CAUSERIE DU JEUDI
L'ASSOCIATION VALENTIN HAÛY**

à La Longère du CIAS

Jeudi 21 juin

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS



15H00

**CAUSERIE DU JEUDI
"QU'EST-CE QUE LA REFLEXOLOGIE
PLANTAIRE CHINOISE?"**

avec Gislaine FOUVILLE
à La Longère du CIAS

Vendredi 15 juin

10H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
(groupe 2)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



14H30

**FORMATION
AIDANTS**

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEUR**

avec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

16H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Vendredi 22 juin

10H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
(groupe 3)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



15H00 - 16H00

**GROUPE DE
PAROLE**

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

**ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEUR**

(perfectionnement)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H00

**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Mardi 26 juin

10H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

ATELIER INFORMATIQUE SUR TABLETTE

Pour débutant
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Mercredi 27 juin

10H00

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Marie PARENT
à La Longère du CIAS



11H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
(groupe 3)
à La Longère du CIAS



15H00

ATELIER INITIATION ET CONSEILS JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS



Vendredi 29 juin

10H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence NATIVEL
(groupe mixte)
à La Longère du CIAS



10H30 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS



14H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



15H00 - 16H00

GROUPE DE PAROLE

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS



15H00 - 17H00

ATELIER INFORMATIQUE SUR ORDINATEUR

(perfectionnement)
avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

16H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



le café campagne



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.*

Boissons chaudes
café / thé / chocolat
Jus de fruits
orange / ananas /
abricot / carotte
Limonade
Diabolo ou sirop à l'eau
citron / violette /
menthe / cassis /
grenadine
de 1 à 2 €

les horaires

MARDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

MERCREDI
14h00 / 17h30

JEUDI
14h00 / 17h30

VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

La Longère contact
02 90 02 36 36



les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

CONVIVIALITÉ



JOUONS ENSEMBLE (SAUF À LA BELOTE !)

Orchestré par Pierre SENCIER et Gérard HARDY, résidents de la Maison Hélène

Pierre et Gérard vous propose un temps de convivialité autour de jeux de société alliant stratégie, humour et mémoire (exemple de jeux : SKIP BO, Devine-tête, RUMMIKUB, Lobo 77, Le 6 qui prend, Qui suis-je ?, tarot...). Vous pouvez aussi ramener vos propres jeux de société pour les proposer aux autres résidents.

Les lundis 14 et 28 mai, et 11 et 25 juin de 14h00 à 17h30

Salle de Convivialité de la Maison Hélène, à Chavagne.
Renseignements et inscriptions auprès de Pierre et Gérard

VIE DE LA MAISON



PROTECTION DU VAISSELIER

Jean-Claude, résident de la Maison Hélène offre un vaisselier dont il n'a plus l'utilité pour la salle de convivialité. Il vous est donc proposé de le relooker à votre goût. Le lundi 23 avril, à 14h30, a été décidé que vous souhaitiez conserver son allure actuelle. La première semaine de mai, il vous sera donc possible de lui appliquer une couche de protection afin que vous puissiez y ranger la vaisselle.

Du mardi 1er au vendredi 4 mai

Selon vos disponibilités
Dans la salle de convivialité

Projet inclusif et citoyen



MARCHE PLAISIR

Avec André Lebreton, bénévole de Part'Âges..

Rendez-vous hebdomadaire avec l'activité physique. L'objectif ? Vous aidez à prévenir les conséquences de l'avancée en âge. Une marche douce de 3 km tout en discutant avec les autres, à Chavagne, avec un bénévole de Part'Âges. Le parcours est particulièrement aisé pour convenir à tous.

Les mardis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mai et les mardis 5, 12, 19 et 26 juin De 10h00 à 10h45

Durée : 3/4h à 1h00
Prévoir des chaussures adaptées.
Départ : Dans le hall d'entrée de la Maison Hélène à Chavagne.
Renseignements à La Longère : 02 90 02 36 36

Prévention Santé



Les jeudis 3, 17 et 24 mai, et les jeudis 14 et 21 juin de 14h30 à 15h30.

ATELIER SOPHROLOGIE

Avec Patricia Boutin, sophrologue diplômée

Destinée à favoriser un apprentissage à la détente physique et mentale et au lâcher-prise, la pratique de la sophrologie vise à vous libérer l'esprit. Il n'y a aucun prérequis. La sophrologie est un ensemble de techniques orientales et occidentales simples et faciles, accessibles à tous. Les exercices de sophrologie permettent de transformer les tensions inutiles ou négatives en pensées positives et constructives. Ainsi, vous dynamisez vos propres ressources. Pratiquée en groupe, elle permet d'échanger sur vos différents ressentis et expériences. Ainsi, la vie devient plus légère.

Le jeudi 3 mai : séance habituelle
Les jeudis 17 et 24 mai : Séances spéciales sur la gestion de la douleur
Les jeudis 14 et 21 juin : Séances spéciales sur l'éveil sensoriel

Durée : 1h00 - Activité ouverte à vos invités (60 ans et plus) sous réserve de places disponibles.

Salle de Convivialité de la Maison Hélène
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

VIE DE LA MAISON



COMMISSION AMÉNAGEMENT

Animée par Morgane Pouchain, animatrice-coordinatrice

L'aménagement des espaces, parlons-en ! L'équipe de la Longère vous propose un temps d'échanges afin de réfléchir ensemble à vos besoins d'aménagement des espaces communs. Ce sera l'occasion de faire le point sur leurs usages et sur les besoins en matériel.

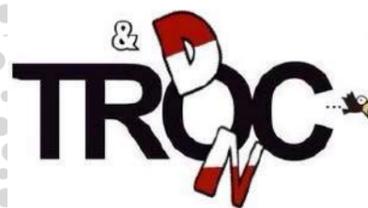
Lundi 7 mai de 14h30 à 15h30

Dans la salle de convivialité à la Maison Hélène
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

SOLIDARITÉ

JOURNÉE TROC&DON

A l'initiative de Gérard Prandi, résident de la Maison Hélène



Vous avez des objets qui ne vous servent plus et dont vous aimeriez vous séparer gratuitement ? Gérard vous propose de les exposer en salle de convivialité et de les céder à l'un de vos voisins. Peut-être, vous aussi, trouverez-vous votre bonheur dans les objets exposés par d'autres. Aucune obligation de donner pour recevoir, chacun fait en fonction de ses possibilités !

Mercredi 9 mai De 10h à 17h

Dans la salle de convivialité à la Maison Hélène
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

CONVIVALITÉ

RÉGAL'& VOUS : UN MOMENT DE PARTAGE ET DE CONVIVALITÉ

Orchestré par Martine Fin résidente de la maison Héléna

Martine Fin vous attend dès 10h30 pour le plaisir de cuisiner et de préparer le repas festif en l'honneur des natifs du mois. 12h 30, l'heure à sonné pour le repas gourmand à déguster entre amis et voisins. Soyez nombreux pour ce moment de convivialité !



Le Vendredi 18 mai et 19 juin à partir de 10h30

Salle de Convivialité de la Maison Héléna
Renseignements et inscriptions auprès de Martine et Pierre

Prévention Senior Dimension Sociale Environnementale



STAGE INFORMATIQUE « Senior - Ordi »

Animé par Gaëlle Fresnel, médiatrice numérique de l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

Suite du cycle de perfectionnement de 10 séances à l'informatique afin de faciliter vos pratiques sur l'ordinateur : gestion des photos souvenirs, installation de logiciel, courrier électronique -les mails, utilisation des sites administratifs (impôt, sécurité sociale)...

Les vendredis 18 & 25 mai, et 1^{er}, 8, 15, 22, & 29 juin de 15h30 à 17h30

Durée : 3h - venez avec votre ordinateur
Places limitées à 6 personnes - sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Ressourcement par la créativité



ATELIER CRÉATIF

Avec Solène Labbay, art-thérapeute

Les débutants, aussi bien que les connaisseurs, sont invités à la formation d'un groupe convivial pour un cycle en Arts-Plastiques de 6 semaines défini avec l'intervenante et qui permettra de laisser votre créativité de s'exprimer.

Démarrage de l'atelier peinture et dessin : Lors de cet atelier, vous pourrez vous initier à la peinture acrylique et au dessin, que se soit le crayon conté, la sanguine, la mine de plomb... Vous aurez l'occasion de découvrir la représentation graphique des formes à main levée ou au trait. Vos créations seront sur papier ou sur toile selon vos envies. Chaque personne est libre de choisir sa technique, ses couleurs, son thème selon ses inspirations...

Les mardis 15, 22 & 29 mai et les mardis 5, 12 & 19 juin de 16h15 à 17h45

Dans la Salle de Convivialité de la Maison Héléna
Places limitées à 8 personnes - sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Prévention Santé & Convivialité



Le mercredi 23 mai et les mercredis 6 & 20 juin de 10h30 à 13h30

ATELIER « CUISINE & SAVOIR »

Avec Laurence Nativel et les bénévoles de Part'Âges suivi d'un repas partagés

Se faire plaisir de manière simple et équilibré est possible. Aussi nous vous proposons, de venir participer à un atelier cuisine à partir de recettes équilibrées et savoureuses sur les conseils d'une diététicienne. Moment de convivialité assuré, venez-vous régaler en bonne compagnie !

Dans la Salle de Convivialité de la Maison Héléna
Places limitées - sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Prévention Senior Dimension Sociale Environnementale



Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire

Les vendredis 25 mai et 1^{er} juin de 10h à 13h30

ACTION DE PRÉVENTION

préservation du bien-être et de l'autonomie de la personne âgée à domicile par la nutrition et l'activité physique

en partenariat avec la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire (MNDRV), et l'Agence Régionale de Santé (ARS)

Cycle de 2 ateliers basés sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique adaptée par un diététicien et un éducateur sportif

Sur inscription, places limitées à 8-10 personnes
Activité ouverte à vos invités (60 ans et plus), sous réserve de places disponibles.
Participation financière pour les invités (12€ pour le cycle/6€ par séance)

Dans la Salle de Convivialité de la Maison Héléna
Renseignements et inscriptions à La Longère au 02 90 02 36 36

Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire
2 rue du Bignon - Bât « Bignon 3 » - 35000 RENNES
02 99 41 83 78

maisonnutrition35@orange.fr

Toutes les informations et actualités de la MNDRV sur :
www.maisondudiabete35.fr

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

les PAUSES de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

CONVIVIALITÉ

C'EST L'HEURE DE LA PAUSE CAFÉ !

Avec l'équipe de La Longère

Venez-vous retrouver et échanger, autour d'une pause-café, pour un moment de partage ! Ici on échange sourires, anecdotes et biscuits dans une ambiance conviviale !

Durée : 1h00

Salle de Convivialité de la Maison Helena
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Le mercredi 30 mai et les mercredis 13
& 27 juin de 15h30 à 16h30.

SORTIE

SORTIE EN BORD DE MER

Avec l'équipe de La Longère

C'est bientôt l'été. L'équipe de la Longère vous propose de prendre un bon bol d'air à la mer. Voyage d'une journée prévu vers la côte-nord (la destination sera précisée avec les participants). Prévoir un pique-nique.

Départ de la Maison Helena à 9h30 - retour à 17h00

Places limitées à 10 personnes

(en priorité résidents de la Maison Héléna)

Participation financière (hors résidents Maison Héléna) : 10€

Date limite d'inscription : **le 28 mai 2018**

Renseignements et Inscription à La Longère au 02.90.02.36.36

Le Lundi 4 juin
de 9h30 à 17h00

SORTIE

ENVIE D'UN CINÉ ?

Sortie & Cinéma La Bobine à Bréal sous Montfort

Vous avez envie de passer un bon moment de détente ? De vous libérer l'esprit et apprécier un bon film. L'Equipe de La Longère et les bénévoles Part'Agés seront heureux de vous accompagner au Cinéma !

Date à définir ensemble

Départ de la Maison Helena

Places limitées - sur inscription

Participation financière (hors résidents Maison Héléna) : 10€

Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Date à définir ensemble



VIE DE LA MAISON



Le Jeudi 7 juin
de 14h30 à 15h30

COMMISSION ACTIVITÉS

Animée par Morgane Pouchain, animatrice-coordinatrice

Les activités, parlons-en ! L'équipe de la Longère vous propose un temps d'échanges afin de faire le bilan sur les activités passées et réfléchir ensemble à la programmation des activités à venir.

Dans la salle de Convivialité de la Maison Helena
Renseignements auprès de La Longère 02 90 02 36 36

SORTIE

SORTIE À L'INSTITUT UMANIMA, Institut de médiation par l'animal à Saint-Gilles



Le Jeudi 21 juin à 13h00

Umanima se donne pour objectif de maintenir et/ou d'améliorer le bien-être et l'autonomie cognitive, motrice et psycho-affective des personnes par le biais de l'animal.

L'équipe vous fera découvrir sa maison d'accueil, vous présentera ce qu'est la médiation animale et vous proposera d'aller à la rencontre des animaux présents sur l'institut (chiens, chevaux, lapins, ...)

Départ de La Maison Helena à 13h00
Places limitées à 10 pers - Date limite d'inscription : le 14 juin
Renseignements et Inscriptions à La Longère au 02 90 02 36 36



PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Jeudi 3 mai

14H30 - 15H50

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Lundi 7 mai

14H30

COMMISSION AMÉNAGEMENT

avec Moragne POUCHAIN
à La Maison Hélène

Mercredi 9 mai

À PARTIR DE 10H

TROC & DONNS

Salle de la Convivialité
à La Maison Hélène

Lundi 14 mai

14H00

JOUONS ENSEMBLE

avec Pierre et Gérard
à La Maison Helena



Mardi 15 mai

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

14H00 - 16H00

ATELIER TABLETTE NUMERIQUE DÉBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

16H15 - 17H45

ART THÉRAPIE PEINTURE, DESSIN...

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 16 mai

14H30

JEUX DE SOCIÉTÉS

avec les amis de La Longère
à La Longère du CIAS

Jeudi 17 mai

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE GESTION DE LA DOULEUR

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Vendredi 18 mai

12H00

RÉGAL'& VOUS

avec Martine FIN
à la Maison Hélène

14H00 - 16H00

ATELIER INFORMATIQUE PERFECTIONNEMENT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

Mardi 22 mai

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

14H00 - 16H00

ATELIER TABLETTE NUMERIQUE DÉBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

16H15 - 17H45

ART THÉRAPIE PEINTURE, DESSIN...

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 23 mai

10H30 - 13H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence NATIVEL
à la Maison Hélène

Jeudi 24 mai

14H30 - 15H30

ATELIER SOPHROLOGIE GESTION DE LA DOULEUR

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Vendredi 25 mai

9H30 - 13H30

ATELIER NUTRITION

avec la Maison de la Nutrition
et du Risque Vasculaire
à La Maison Hélène

15H30 - 17H30

ATELIER INFORMATIQUE PERFECTIONNEMENT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

PROGRAMME de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Lundi 28 mai

14H00

JOUONS ENSEMBLE

avec Pierre et Gérard
à la Maison Helena

Mardi 29 mai

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena



14H00 - 16H00

ATELIER TABLETTE NUMERIQUE DÉBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

16H15 - 17H45

ART THÉRAPIE PEINTURE, DESSIN...

avec Solène LABBAY
à la Maison Héléna

Mercredi 30 mai

15H30 - 16H30

PAUSE CAFÉ

avec l'équipe de La Longère
à la Maison Héléna

Vendredi 1er juin

9H30 - 13H30

ATELIER NUTRITION

avec la Maison de la Nutrition
et du Risque Vasculaire
à La Maison Héléna

15H30 - 17H30

ATELIER INFORMATIQUE PERFECTIONNEMENT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

Lundi 4 juin

9H30 - 17H00

SORTIE À ST BRIAC

Départ de la
Maison Helena



Mardi 5 juin

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena



14H00 - 16H00

ATELIER TABLETTE NUMERIQUE DÉBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

Mardi 5 juin

16H15 - 17H45

ART THÉRAPIE PEINTURE, DESSIN...

avec Solène LABBAY
à la Maison Héléna

Mercredi 6 juin

10H30 - 13H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence NATIVEL
à la Maison Héléna

Jeudi 7 juin

14H30

COMMISSION ACTIVITÉS

avec Moragne POUCHAIN
à la Maison Héléna

Vendredi 8 juin

15H30 - 17H30

ATELIER INFORMATIQUE PERFECTIONNEMENT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

Lundi 11 juin

14H00

JOUONS ENSEMBLE

avec Pierre et Gérard
à la Maison Helena

Mardi 12 juin

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena



14H00 - 16H00

ATELIER TABLETTE NUMERIQUE DÉBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

16H15 - 17H45

ART THÉRAPIE PEINTURE, DESSIN...

avec Solène LABBAY
à la Maison Héléna

Mercredi 13 juin

15H30 - 16H30

PAUSE CAFÉ

avec l'équipe de La Longère
à la Maison Héléna

PROGRAMME de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Jeudi 14 juin

14H30 - 15H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE
ÉVEIL SENSORIEL**

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Héléna

Vendredi 15 juin

15H30 - 17H30

**ATELIER
INFORMATIQUE
PERFECTIONNEMENT**

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

Mardi 19 juin

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

14H00 - 16H00

**ATELIER
TABLETTE NUMERIQUE
DÉBUTANT**

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

16H15 - 17H45

**ART THÉRAPIE
PEINTURE, DESSIN...**

avec Solène LABBAY
à la Maison Héléna

Mercredi 20 juin

10H30 - 13H30

**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence NATIVEL
à la Maison Héléna

14H30

JEUX DE SOCIÉTÉS

avec les amis de La Longère
à La Longère du CIAS

Jeudi 21 juin

13H30

**SORTIE UNANIMA
À ST GILLES**

Départ de la
Maison Helena

14H30 - 15H30

**ATELIER
SOPHROLOGIE
ÉVEIL SENSORIEL**

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Héléna

Vendredi 22 juin

15H30 - 17H30

**ATELIER
INFORMATIQUE
PERFECTIONNEMENT**

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

PROGRAMME de la Maison Héléna

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Lundi 25 juin

14H00

JOUONS ENSEMBLE

avec Pierre et Gérard
à la Maison Helena

Mardi 26 juin

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

Mercredi 27 juin

15H30 - 16H30

PAUSE CAFÉ

avec l'équipe de La Longère
à la Maison Héléna

Vendredi 29 juin

12H00

RÉGAL' & VOUS

avec Martine FIN
à la Maison Héléna

14H00 - 16H00

**ATELIER
INFORMATIQUE
PERFECTIONNEMENT**

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

« Senior - Ordi »



Les Jeudis 17, 24 & 31 mai
et les Jeudis 7, 14, 21 & 28 juin
de 14h00 à 16h00

à l'Autre Lieu, Médiathèque de Le Rheu

SUITE DU CYCLE - ATELIER INFORMATIQUE

Animé par Gaëlle Fresnel, médiatrice numérique de l'OPAR et un
bénévole de Part'ages

Suite du stage informatique « senior- ordi » pour les débutants :
depuis le 5 avril au 25 juin.

cycle d'initiation de 10 séances à l'informatique afin de faciliter vos
pratiques sur l'ordinateur : utilisation de base du clavier et aide à la
mémorisation du vocabulaire technique, gestion du courrier électronique
-les mails, utilisation des sites administratifs (impôt, sécurité sociale...),
gestion des photos souvenirs, installation de logiciel, courrier électronique
-les mails, utilisation des sites administratifs (impôt, sécurité sociale)...

Tarif : 5€ l'ensemble du cycle informatique

Durée : 3h - venez avec votre ordinateur

Places limitées à 6 personnes - sur inscription

Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Prévention santé & convivialité



Les mercredis 16 & 30 mai et mercredi 13 juin de 10h30 à 13h30

ATELIER « CUISINE & SAVOIR »

Avec Laurence Nativel et les bénévoles de Part'Âges suivi d'un repas partagés



« Cuisiner, c'est la santé, avec plaisir c'est se maintenir, et la partager, c'est se ressourcer. C'est pour cela que nous vous proposons, de venir élaborer des recettes équilibrées et savoureuses en compagnie des bénévoles de Part'ages. Inscrivez-vous afin de partager dans la convivialité des plats bien mitonnés. Venez-vous régaler !

Participation : 6 €/personne. Places limitées à 7 personnes
Renseignements et inscription à La Longère au 02 90 02 36 36

Projet inclusif & citoyen



Les mercredis 16 mai et 13 juin, de 14h à 16h30

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

Avec Marie-Françoise Pellen & Martin Sauvée



Un atelier pour découvrir le plaisir de simplement jouer avec les mots, selon toutes sortes de consignes qui libèrent un monde créatif en nous, à explorer ensemble avec étonnement et souvent émerveillement." Nul besoin de qualités littéraires pour se lancer dans cet atelier !"

Renseignements et inscriptions à La Longère au 02 90 02 36 36

Projet inclusif & citoyen



Le vendredi 18 mai, le mercredi 6 juin et le vendredi 15 juin, de 14h à 17h

INITIATION ORIGAMI

Avec Enora Weidman – Equipe La Longère

Art séculaire originaire de l'Empire du soleil levant, l'origami consiste à maîtriser le pliage des papiers de manière à créer des formes. En plus d'être une activité récréative agréable à pratiquer, l'origami permet aux seniors de maintenir la dextérité des doigts.

limitées à 6 personnes- sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Projet inclusif & citoyen



Le vendredi 8 juin à partir de 10h30

ATELIER CUISINE "DES JAUNES OU DES BLANCS"

Avec Enora Weidman – Equipe La Longère

"Suite à certaines recettes, il vous reste des blancs d'œufs ou des jaunes d'œufs et vous ne savez pas quoi en faire ? Ne les jetez pas ! Vous pouvez les conserver quelques temps et les glisser dans de nombreuses recettes. Je vous propose quelques idées pour confectionner des petites douceurs qui vous permettront d'utiliser vos surplus de blancs ou de jaunes."

limitées à 7 personnes- sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Mercredi 16 mai

10H30 - 13H30

ATELIER CUISINE SAVEURS & SAVOIRS

avec Laurence NATIVEL
Salle des Ajoncs Fleuris

14H00 - 16H30

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE

avec Marie-francoise PELLEN et Martin SAUVÉE
Salle des Ajoncs Fleuris

Jeudi 17 mai

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Vendredi 18 mai

14H00 - 16H00

INITIATION ORIGAMI

avec Enora WEIDMAN
Salle des Ajoncs Fleuris

Jeudi 24 mai

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Vendredi 25 mai

14H00 - 17H00

ATELIER ECO VANNERIE

avec Josiane LERAY et Elisabeth SCIERS
Salle des Ajoncs Fleuris

Mercredi 30 mai

10H30 - 13H30

ATELIER CUISINE SAVEURS & SAVOIRS

avec Laurence NATIVEL
Salle des Ajoncs Fleuris

Jeudi 31 mai

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Mercredi 6 juin

14H00 - 16H00

INITIATION ORIGAMI

avec Enora WEIDMAN
Salle des Ajoncs Fleuris

Jeudi 7 juin

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS

Vendredi 8 juin

10H30 - 12H00

ATELIER CUISINE BLANC OU JAUNE

avec Enora WEIDMAN
Salle des Ajoncs Fleuris

14H00 - 17H00

ATELIER ECO VANNERIE

avec Josiane LERAY et Elisabeth SCIERS
Salle des Ajoncs Fleuris

Mercredi 13 juin

10H30 - 13H30

ATELIER CUISINE SAVEURS & SAVOIRS

avec Laurence NATIVEL
Salle des Ajoncs Fleuris

14H00 - 16H30

ATELIER JEUX DÉCRITURE

avec Marie-francoise PELLEN et Martin SAUVÉE
Salle des Ajoncs Fleuris

Jeudi 14 juin

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Jeudi 21 juin

13H30

SORTIE UMANIMA À ST GILLES

Départ d'Ajoncs Fleuris
sur inscription

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Jeudi 28 juin

14H30 - 16H00

SUITE CYCLE ATELIER INFORMATIQUE DEBUTANT

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque



Soutien aux
Tuteurs Familiaux 35

Soutien

► PROCHES

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

Sur rendez-vous au
secrétariat de l'UDAF
au 02 30 03 95 60

Conseil CLIC NOROÏT

► 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

les équipes citoyennes

Monalisa
MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

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.

Renseignements au CIAS
au 02 23 41 28 00 ou à La
Longère au 02 90 02 36 36
Site : www.monalisa-asso.fr



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, KorriGo, CLIC...

Sur rendez-vous
CIAS
Place Toulouse-Lautrec
35310 MORDELLES
tél. 02 23 41 28 00



CDAS
(assistantes sociales)
Les mardis et jeudis,
de 9h00 à 12h00
sur RDV au 02 99 27 76 41

CPAM
Sur Rendez-vous
au 3646

UDAF
Sur Rendez-vous
au 02 30 03 95 60

AGIR abcd "La Plume"
Les 2^{ème} et 4^{ème} mercredi
du mois
de 10h00 à 12h00,
sans RDV
Infos au 02 23 41 28 00

Aides

► CULTURE / LOISIRS

La carte Sortir!, nominative
et gratuite, permet de
pratiquer des activités ou de
voir des spectacles à tarifs
préférentiels.

Renseignements
Tél. 02 23 41 28 00

Permanences auprès du
service Aide sociale du
CIAS, qui traite la demande
pour l'obtention de la Carte
SORTIR !

► GRATUITÉ TRANSPORTS

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

Renseignements
Tél. 02 23 41 28 00

Permanences au CIAS du
lundi au vendredi de 9h00 à
12h00.

le café campagne

les horaires

MARDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

MERCREDI
14h00 / 17h30

JEUDI
14h00 / 17h30

VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30



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



La Longère

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES

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

TARIFS ADHÉSIONS 2018

Habitants des communes
du CIAS

*Bréal-sous-Montfort, Chavagne,
Cintré, Le Rheu, Mordelles,
Saint-Gilles, Vezin-le-Coquet*

tarif A : 47€

tarif B : 54€

tarif C : 61€

Habitants hors communes CIAS

tarif A : 58€

tarif B : 66€

tarif C : 73€

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".

La réservation est conseillée pour toutes les activités et les

animations
proposées.

La Longère

INFOS PRATIQUES

**NOUS CONTACTER,
VOUS RENSEIGNER,
VOUS INSCRIRE...**

tél **02 90 02 36 36**

Email : lalongere@cias-ouest-rennes.fr

web : <http://www.cias-ouest-rennes.fr/>

Adresse :

Place Toulouse Lautrec

Parc du Pressoir

35310 Mordelles

POUR SE RENDRE SUR LES SITES

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.



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