



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

mars / avril

2018

Le Domicile

La Longère

Les Résidences

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

La Longère au printemps.

Après un hiver maussade et un épisode tardif de froid et de neige, le printemps qui revient permet de retrouver une Longère toujours aussi accueillante mais aussi tournée vers l'extérieur. Les activités sont variées, avec de nombreuses séquences mariant le plaisir et la prévention santé, qu'il s'agisse de cuisine, d'activité physique ou de relaxation, en n'oubliant jamais que le lien social est essentiel. La Longère ne sera plus ouverte le samedi matin mais une solution a été trouvée à Mordelles pour le petit groupe qui se réunit sur cette tranche horaire.

Dans le programme, un accent fort est mis sur l'accompagnement de la dyade aidant aidé, et des personnes âgées isolées, objet initial de notre structure. Quant aux autres missions, menées actuellement à Chavagne et au Rheu, elles se poursuivront avec des aménagements tenant compte des observations des usagers et de nos partenaires.

Nous avons aussi le plaisir d'accueillir une nouvelle animatrice à mi temps, Morgane Pouchain, dans le cadre d'un poste attribué par le conseil départemental -que nous remercions- dans le cadre d'un appel à projets. Même si ce poste concerne les maisons Helena de Chavagne et de Saint Gilles, il viendra en soutien de la coordinatrice, des volontaires en service civique et des bénévoles de Part'âges qui sont toujours sur la brèche.

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



les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Renouvellement d'adhésion 2018



Pour cette nouvelle année 2018, le CIAS vous propose une **nouvelle grille tarifaire** qui se compose de 3 tarifs - A B C - **en fonction des ressources de l'usager**, vérifiés lors de l'inscription sur justificatif (avis d'imposition de l'année précédente).

Cette proposition s'appuie sur le barème de calcul du quotient familial :

<https://impots.dispofi.fr/bareme-impot>

- **Tarif A : ressources annuelles, entre 0 et 9 807 euros**
- **Tarif B : ressources annuelles, entre 9 808 et 27 086 euros**
- **Tarif C : ressources annuelles, entre 27 087 euros et plus**

L'adhésion à la Longère du CIAS à l'Ouest de Rennes est obligatoire pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé et permettre l'accès à des activités de ressourcement et de prévention santé.

Elle permet de défendre nos actions en faveur du vivre ensemble, du bien-vieillir, de l'épanouissement personnel, du maintien de l'autonomie, de l'inclusion, de la lutte contre l'isolement, de la citoyenneté.

L'adhésion à la Longère s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie, isolées et à leurs proches-aidants.



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

	Tarifs 2018		
	Tarif A	Tarif B	Tarif C
Adhésion commune CIAS	47 €	54 €	61 €
Adhésion commune hors CIAS	58 €	66 €	73 €
Cycle de prévention sénior (60 ans et +)	5 €		
Repas atelier culinaire / diététique	6 €		
Repas de fin d'année (ou événement)	14 €		
Sortie / loisir (participation frais transport et accompagnement)	12 €		

EXPO

AVANT-SCÈNES

EXPOSITION Photos "Tristesse et Mélancolie" de Michel Alibert.



Michel de Rennes (Michel Alibert de son vrai nom) présente les photos de toute une vie à La Longère. Il pratique son art depuis 50 ans : curiosités, romantisme, mélancolie sont exprimés à travers ses clichés.

Sa maxime : « la photographie est l'art de voir quand il n'y a rien à voir ».

A voir rapidement pour ceux qui auraient déjà tout vu !

À La Longère du CIAS à l'OUEST de RENNES, à Mordelles.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture - salle d'activité.
Les lundis de 12h30 à 17h - du mardi au vendredi de 12h30 à 13h30 – les samedis de 10h-11h.

Ouvert à tous - Renseignements au 02.90.02.36.36.

du mardi 13 Mars au vendredi 13 Avril

Prévention sénior dimension sociale environnementale

ACTION DE PRÉVENTION

POUR LES SENIORS À PARTIR DE 60 ANS

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

Ouvert à toute personne inscrite dans une démarche de prévention-santé, 10 personnes maximum / atelier nutritionnel. Inscription auprès de la MNDRV

Une participation de 12€ pour le cycle de deux rencontres (6€ par séance) sera demandée à l'ensemble des participants (tarif réduit possible selon la situation économique déclarée des personnes) et reviendra à la MNDRV.

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



**Le mardi 14 mars de 10h à 12h30 et
le mardi 21 mars de 10h à 14h30**

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

Préparer et accompagner le deuil

JEUDI 15 MARS

A LA LONGÈRE DU CIAS

place toulouse-lautrec
à MORDELLES

de 9h30 à 12h00
puis de 13h30 à 17h00

Informations et conseils sur :

- les droits retraite lors du veuvage
- le comment vivre son deuil
- les démarches administratives
- la succession et la transmission de patrimoine

Contact : CIAS à l'Ouest de Rennes - 02 23 41 28 00 // La Longère du CIAS - 02 90 02 36 36



les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Aidants familiaux et seniors isolés

ATELIER « CUISINE SAVEUR & SAVOIR »

avec Laurence Nativel et les bénévoles de Part'Âges suivi d'un repas partagé



Se faire plaisir de manière simple et équilibrée n'est pas impossible. C'est pour cela que nous vous proposons, de venir élaborer des recettes équilibrées et savoureuses en compagnie des bénévoles de Part'âges. Inscrivez-vous afin de partager dans la convivialité des plats bien mitonnés. Venez-vous régaler !

Sur inscription, places limitées. Tarif Repas : 6€

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

Les vendredis 16, 23 et 30 Mars et les vendredis 6, 13, 20 et 27 Avril de 10h30 à 13h30

Aidants familiaux et seniors isolés

ATELIER SOPHROLOGIE

Séance 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.

Groupe1 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

Tous les vendredis à 14h30 et à 16h00

Aidants familiaux et seniors isolés

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET DE BIEN-ÊTRE

Animée par l'enseignante diplômée Nelly Gayet

« 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, pilates 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.

Sur inscription - places limitées à 15 pers
Renseignements et inscriptions
à La Longère : 02 90 02 36 36



Les vendredis 16, 30 mars et 13, 27 avril de 10h30-11h30

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Aidants familiaux et aidants professionnels

ACTION DE PRÉVENTION POUR LES AIDANTS

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

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



Temps d'information animé par une diététicienne et un éducateur physique adapté, cette formation pratique et pédagogique vise à accompagner les aidants familiaux et professionnels sur la réalisation d'une cuisine rapide, peu couteuse et adaptée à l'accompagnement nutritionnel et la sensibilisation à l'activité physique des personnes âgées à domicile.

L'objectif de ces temps d'information est d'accompagner l'aidant au quotidien par l'apprentissage des besoins nutritionnels spécifiques à la personne âgée, le partage d'astuces pour réaliser des menus simples variés et adaptés aux besoins et au goût de la personne accompagnée tout en facilitant la gestion des placards et du réfrigérateur.



Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire

Gratuit pour les aidants familiaux

Participation de 50€ pour les aidants professionnels.

Inscription auprès de

la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire

au 02 99 41 83 78 ou

maisonnutrition35@orange.fr

Le Jeudi 22 mars de 10h30 à 12h30 et le lundi 26 de 16h à 18h et mercredi 28 mars de 10h30 à 12h30

Aidants familiaux et seniors isolés

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. Le participant aux ateliers « théâtre d'impro » guidé par la professionnelle-comédienne devient 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 se 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

Les mercredis 21 mars, 4 et 18 avril de 10h à 12h

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

les causeries du jeudi



Jeudi 22 mars à 15h00

"METHODE MASSAGE CAMILI ® MASSAGE SENSITIF ® DE BIEN-ÊTRE"

Atelier animé par Nathalie Lavandier

Nathalie Lavandier, Psycho-somatothérapeute en Méthode Camilli ®, se propose de présenter® le Massage Sensitif® . Il amène à une relaxation profonde et par le contact respectueux génère un lâcher-prise progressif permettant de mieux gérer ses tensions ainsi que d'apprendre à se détendre. Les bienfaits corporels et psychiques ressentis développent le sentiment d'exister et de reconnexion avec son être intérieur.

Ouvert à tous et gratuit

les causeries du jeudi



Jeudi 29 mars à 15h00

"CONNAISSEZ-VOUS L'HISTOIRE DE NOS MONUMENTS AUX MORTS ?"

Diaporama animé par Léo Besnard

Les monuments aux morts font partie du paysage de nos villes et de nos bourgs. Deux fois par an, en mai et novembre, ils sont fleuris et pavoisés et nous sommes invités à venir nous y recueillir. Mais connaissons-nous leur histoire ? Quand ont-ils été construits ? Où ? Comment ? Pourquoi ?

Léo Besnard s'est posé ces questions et s'est lancé dans des recherches concrétisées par la réalisation d'un diaporama . Les participants pourront apporter leurs souvenirs pour enrichir la recherche.

Ouvert à tous et gratuit

les causeries du jeudi



Jeudi 5 avril à 15h00 à 16h30

CAFÉ BIEN ÊTRE PRÉVENTION SANTÉ SUR LE TEMPS "DES CAUSERIES DU JEUDI"

avec la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire

Rozenn Dubreil, diététicienne du secteur et Magali Gayraud, éducatrice sportive à Siel Bleu vous invitent à échanger et vous informer sur la nutrition, autour d'un petit café ! Vous choisissez les thèmes que vous souhaitez aborder, Rozenn et Magali y répondront

Gratuit et ouvert à tous
Renseignements à la Longère du CIAS

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Prévention Santé Séniors



Mardi 10 avril à 10h30

BILAN FORME POUR LES SENIORS À PARTIR DE 60 ANS

avec la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire

Les tests « Forme Plus Sport » de la Fédération Française Sports pour Tous vous permettent de faire un bilan de votre condition physique à un instant T. Ils durent une trentaine de minutes environ. Vous pourrez faire un bilan de votre état de forme en évaluant votre force, votre souplesse ou votre endurance tout en bénéficiant de conseils et de recommandations de Magali, professionnelle de l'activité physique !



places limitées - sur inscription
Renseignements et inscription
à la Longère : 02 90 02 36 36

les causeries du jeudi



Jeudi 12 avril à 15h00

LE RECLASSEMENT DES SENIORS DANS LE CADRE D'UN PLAN SOCIAL

par Katell Lefevre – consultante en ressources humaines

"Licencié après 50 ans ! Comment rebondir ?"
Le licenciement est un traumatisme qui plus est quand il survient après 50 ans.
Comment faire face ? reprendre confiance en soi ? faire un diagnostic retraite afin de construire une stratégie de recherche adaptée, utiliser les nouvelles formes de travail (portage, autoentreprise, temps partagé, temps partiel...).

Ouvert à tous et gratuit



les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

EXPO

AVANT-SCÈNES

EXPOSITION sur « L'Iran » de Michel BECEL



Du jeudi 26 Avril au vendredi 25 Mai

« 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 Kandovan et la ville de Tabriz.

les causeries du jeudi

« DE LA PERSE ÉTERNELLE À SES CONFINIS DU NORD-OUEST , OU DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE ET PAYSAGÈRE DE L'IRAN »

Causerie animée par Michel Bécel

Film (2014/2015) suivi d'une causerie avec cet éternel voyageur...



Un voyage en 5 parties

1 : nous pénétrons dans la Perse millénaire et cheminons dans les méandres des temps anciens – Persépolis-

2 : nous découvrons des jardins somptueux , des mosquées bleues , vertes , roses –Shiraz , Ispahan-

3 : nous rencontrons ce peuple divers dont l'hospitalité reste vivante.

4 : nous rejoignons en longeant la Caspienne les régions du Nord-Ouest , aux frontières de l'Azerbaïdjan, de l'Arménie , de la Turquie . les balades dans ces

contrées sauvages et sauvegardées nous font découvrir le magnifique patrimoine religieux de l'église arménienne

5 : nous terminons notre périple par le lac salé d'Ourmieh proche de la frontière de l'Irak , le village troglodyte de Kandovan et la ville de Tabriz

Jeudi 26 avril à 15h00

Ouvert à tous et gratuit

les PAUSES de la Longère

PLACE TOULOUSE-LAUTREC - MORDELLES

Course solidaire



10h : accueil des participants - 10h30 : début des courses - 14h : goûter et remise des prix
Toute la journée : bourse « healthy » : parcours d'activité physique adaptés, stands de présentation d'actions et solutions pour rester
(exclusion des personnes âgées malades, autres activités surprises)



Aidants

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ARRIVE CHEZ VOUS

L'activité physique adaptée à destination des aidants est faite pour améliorer la qualité de vie et le bien-être : des séances créées à partir d'exercices simples, amusants et adaptés aux capacités de chacun. Elle contribue à la lutte contre l'épuisement, favorise une bonne condition physique et un soutien durable à l'aidant.

Ce programme comprend 12 séances animées par des professionnels qualifiés à raison d'une à deux heures par semaine. Ces séances sont individualisées, à domicile, en fonction des besoins évalués et motivés par la personne.

Une participation de 28€ est demandée pour l'ensemble du programme. Ce service donne droit à un avantage fiscal au titre des services à la personne.

Pour vous renseigner appelez le 06 98 44 64 13, c'est avec plaisir que Magali Gayraud, coordinatrice départementale, répondra à vos questions.

AIDANTS, L'ACTIVITE PHYSIQUE ARRIVE CHEZ VOUS !

Qualité de vie et bien-être

12 séances d'activités physiques adaptées à vos capacités, vos besoins et vos envies !

Gym Aidant
Un moment de répit pour penser à soi
Agir pour la qualité de vie des aidants
La « Gym Aidant » propose des exercices simples, amusants et adaptés.
Apporter des solutions d'amélioration du quotidien à l'aidant en luttant contre l'épuisement et en favorisant une bonne condition physique.
Promouvoir un changement de comportement durable de l'aidant par des conseils simples
Lutter contre l'isolement de l'aidant



Programme accompagné par un professionnel qualifié et spécialisé en activité physique adaptée

Modalités de participation, contactez :
Magali GAYRAUD, coordinatrice Ile-et-Vilaine
06 98 44 64 13 ou magali.gayraud@sielbleu.org





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 17 mars, 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



La Longère sera fermée

→ du 3 au 10 mars

→ du 28 avril au 7 mai

Vendredi 2 mars

10H30



**ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ**

avec Laurence (groupe mixte)
à La Longère du CIAS

14H30



**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

16H00



**ATELIER
SOPHROLOGIE**

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



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

Lundi 12 mars

10H00

CYCLE TAÏ-CHI ARS

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Jeudi 15 mars

10H00

FORUM SUR L'ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL

avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

Informations et conseils sur :

- les droits retraite lors du veuvage
- le comment vivre son deuil
- les démarches administratives
- la succession et la transmission de patrimoine

Mardi 13 mars

10H00

CYCLE DIÉTÉTIQUE ARS

avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

10H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H

CYCLE ATELIER INFORMATIQUE

avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

Vendredi 16 mars

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

GROUPE DE PAROLE

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

16H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mercredi 14 mars

10H00

ATELIERS NUTRITIONNELS SENIORS

avec la Maison de la Nutrition du Diabète
et du Risque Vasculaire
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 Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS



Lundi 19 mars

10H00

CYCLE TAÏ-CHI ARS

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

Mardi 20 mars

10H00

CYCLE DIÉTÉTIQUE ARS

avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

10H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H30 - 16H

ATELIER INFORMATIQUE

avec Gaëlle FRESNEL
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

Mercredi 21 mars

10H00

ATELIERS NUTRITIONNELS SENIORS

avec la Maison de la Nutrition du
Diabète et du Risque Vasculaire
à La Longère du CIAS

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

Jeudi 22 mars

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS

10H30 - 12H30

ATELIER PRÉSERVATION DU BIEN-ÊTRE

avec Rozenn DUBREIL, diététicienne et
Magali GAYRAUD éducatrice sportive
de la MNDRV
à La Longère du CIAS

15H00

CAUSERIE DU JEUDI TECHNIQUE DE MASSAGE CAMILI

avec Nathalie LAVANDIER
à La Longère du CIAS

Vendredi 23 mars

10H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

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

14H30

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

16H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Lundi 26 mars

10H00

CYCLE TAÏ-CHI ARS

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

16H - 18H

ATELIER PRÉSERVATION DU BIEN-ÊTRE

avec la Maison de la Nutrition du Diabète et du
Risque Vasculaire
à La Longère du CIAS

Mardi 27 mars

10H00

CYCLE DIÉTÉTIQUE ARS

avec Rozenn DUBREIL
à La Longère du CIAS

10H30

ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



Mercredi 28 mars

10H30 - 12H30

ATELIER PRÉSERVATION DU BIEN-ÊTRE

avec la Maison de la Nutrition du
Diabète et du Risque Vasculaire
à La Longère du CIAS

11H00

ATELIER SOPHROLOGIE

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



15H00 - 17H00

BOCCIA

avec Pascal HERVELIN
à La Longère du CIAS

15H00

ATELIER INITIATION ET CONSEILS JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 29 mars

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André Lebreton
à La Longère du CIAS

15H00

CAUSERIE DU JEUDI HISTOIRE DES MONUMENTS AUX MORTS

avec Léo BESNARD
à La Longère du CIAS

Vendredi 30 mars

10H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence (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

GROUPE DE PAROLE

avec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS



16H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS





Attention à partir de mars La Longère du CIAS
à l'Ouest de Rennes sera fermée les samedis

Mardi 3 avril

10H30

ATELIER
TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

ATELIER
INFORMATIQUE

pour débutants sur tablette numérique
à La Longère du CIAS

Mercredi 4 avril

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 - 17H00

BOCCIA

avec Pascal HERVELIN
à La Longère du CIAS

15H00

ATELIER
INITIATION ET
CONSEILS
JEUX D'ÉCHEC

avec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 5 avril

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André Lebreton
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H30

CAFÉ BIEN ÊTRE

avec la Maison de la Nutrition du Diabète et
du Risque Vasculaire
à La Longère du CIAS

Vendredi 6 avril

10H30

ATELIER
CUISINE ET
REPAS
PARTAGÉ

avec Laurence
(groupe 1)
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

16H00

ATELIER
SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Mardi 10 avril

10H30

ATELIER
TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS



14H00 - 16H00

ATELIER
INFORMATIQUE

pour débutants sur tablette numérique
à La Longère du CIAS

13H30 - 17H30

BILAN
FORME SANTÉ

avec la Maison de la Nutrition du
Diabète et du Risque Vasculaire
à La Longère du CIAS

Mercredi 11 avril

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 12 avril

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André Lebreton
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H00

CAUSERIE DU JEUDI
LE RECLASSEMENT
PROFESSIONNEL DES SENIORS

avec Katell LEFEUVRE
à La Longère du CIAS

Vendredi 13 avril

10H30

ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉ

avec Laurence (groupe 2)
à La Longère du CIAS



14H30 - 16H

ATELIER
INFORMATIQUE

perfectionnement
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



16H00

ATELIER
SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS



Mardi 17 avril

10H30



ATELIER TAÏ-CHI

avec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

ATELIER INFORMATIQUE

pour débutants sur tablette numérique
à La Longère du CIAS

Mercredi 18 avril

10H00

THÉÂTRE
D'IMPROVISATIONavec Marie PARENT
à La Longère du CIAS

11H00

ATELIER
SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN (groupe 3)
à La Longère du CIAS

14H30

JEUX DE
SOCIÉTÉSavec les amis de La Longère
à La Longère du CIAS

15H00

ATELIER
INFORMATIQUEavec Philippe AMIOT
à La Longère du CIAS

15H00

ATELIER
JEUX D'ÉCHECavec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 19 avril

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS

Vendredi 20 avril

10H30

ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉavec Laurence (groupe 3)
à La Longère du CIAS

14H30

ATELIER
SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

14H30

FORMATION DES
AIDANTSavec Céline ROUALDES
à La Longère du CIAS

15H00 - 17H00

ATELIER INFORMATIQUE
SUR ORDINATEURperfectionnement
à La Longère du CIAS

16H00

ATELIER
SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

Mardi 24 avril

10H30

ATELIER
TAÏ-CHIavec Florian GILLARD
à La Longère du CIAS

14H00 - 16H00

ATELIER INFORMATIQUE

pour débutants sur tablette numérique
à La Longère du CIAS

14H30 - 17H

GÉNÉALOGIE

avec Jean CARRET
à La Longère du CIAS

Mercredi 25 avril

11H00



ATELIER SOPHROLOGIE

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

15H00

ATELIER
INITIATION ET CONSEILS
JEUX D'ÉCHECavec Cédric TREBON
à La Longère du CIAS

Jeudi 26 avril

10H00

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
à La Longère du CIAS

15H00 - 16H30

CAUSERIE DU JEUDI
L'IRANavec Michel BÉCEL (film)
à La Longère du CIAS

Vendredi 27 avril

10H30

ATELIER CUISINE ET
REPAS PARTAGÉavec Laurence (groupe 1)
à La Longère du CIAS

10H30 - 11H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉEavec Nelly GAYET
à La Longère du CIAS

14H30

ATELIER
SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

16H00

ATELIER
SOPHROLOGIEavec Patricia BOUTIN
à La Longère du CIAS

La Longère sera Fermée du 28 avril au 7 mai

les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Projet inclusif et citoyen



Les mardis 06, 13, 20 et 27 mars et les mardis 03, 10, 17 et 24 avril 2018
De 10h00 à 10h45

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.

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

Ressourcement par la créativité



les mardis 13 et 20 mars de 16h15 à 17h45



Le mardi 27 mars de 16h15 à 17h45 et les mardis 03, 10, 17 et 24 avril 2018 de 16h15 à 17h45

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

ATELIERS CREATIFS

avec Solène Labbay

L'art-thérapeute anime un atelier de découverte et de pratique d'Arts Plastiques : peinture à l'eau, peinture sur verre, à l'huile, modelage de terres cuites, pastels... à l'attention des personnes intéressées. Les débutants, aussi bien que les connaisseurs, sont invités à la formation d'un groupe convivial pour un cycle en Arts-Plastiques défini avec l'intervenante et qui permettra de laisser votre créativité de s'exprimer.

Derniers ateliers mosaïque du cycle :

"Lors de l'atelier mosaïque, vous pourrez créer un dessin, comme un paysage, un animal, une forme particulière... selon vos envies sur une plaque de bois. Puis vous assemblerez des petits morceaux de faïences de couleurs que vous aurez choisis. Vous aurez le choix de réaliser une production individuelle ou collective."

Démarrage de l'atelier calligraphie/enluminure:

"Lors de cet atelier, vous pourrez vous initier à la calligraphie latine, gothique, ou chinoise selon les désirs de chacun, à l'aide de différentes plumes et d'encre de chine. "La calligraphie est l'art de "la belle écriture". Création de cartes, de parchemins, de marque-pages ou toutes autres choses... selon vos envies. Vous pourrez également créer des lettres façon enluminure comme les anciens manuscrits..."

les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Prévention Santé



Les jeudis 15, 22 et 29 mars 2018 et les jeudis 5, 12, 19 et 26 avril de 14h00 à 15h00.

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.

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

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

Maintien en forme et Bien être



Les vendredis 16 et 30 mars et les vendredis 13 et 27 avril de 14h30 à 15h30.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET BIEN ÊTRE

avec l'enseignante diplômée Nelly Gayet

« 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 ».

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

Salle de Convivialité de la Maison Helena, à Chavagne.
Renseignements à la Longère au 02 90 02 36 36

Prévention santé & convivialité



Le mercredi 21 mars et les mercredis 04 et 18 avril 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 Helena à Chavagne
Places limitées - sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

SORTIE

ENVIE D'UN CINÉ ?

Sortie & Cinéma La Bobine à Bréal sous Montfort

Vous avez envie de passer un bon moment de détente ? Venez au Cinéma, vous libérez l'esprit et appréciez un bon film. Le cinéma La Bobine à Bréal sous Montfort vous propose toute l'année une belle programmation de films et de séances spéciales. L'Equipe de La Longère et les bénévoles Part'Agés seront heureux de vous y accompagner.



Le Lundi 26 Mars

Départ à la Maison Helena à Chavagne.
Places limitées - sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

« Senior - Ordi »

FIN DE L'ATELIER INFORMATIQUE

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

Séance de rattrapage ! Pour 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, etc...), gestion des photos souvenirs, installation de logiciel, courrier électronique -les mails, utilisation des sites administratifs (impôt, sécurité sociale)...



Le mardi 27 mars de
13h45 - 16h45

Durée : 3h - venez avec votre ordinateur
Places limitées à 8 personnes - sur inscription
Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

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 !



Le mercredi 28 mars et mercredi 25 Avril
de 15h30 à 16h30.

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



les PAUSES de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

CONVIVIALITÉ

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

Orchestré par Martine Fin résidente de la maison Hélène

Martine Fin vous attend dès 10h30 pour le plaisir de cuisiner et de préparer le repas festifs 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 30 mars
à partir de 12h30

Salle de Convivialité de la Maison Helena, à Chavagne.
Renseignements et inscriptions auprès de Martine

SORTIE

BROCÉLIANDE, LA PORTE DES SECRETS !

Venez découvrir l'histoire magique et de légendes de Brocéliande

L'Equipe de La Longère sera heureuse de vous accompagner à La Porte des Secrets, site incontournable de Brocéliande à Paimpont, pour découvrir ensemble à partir d'un parcours enchanteur les contes et les légendes de Brocéliande.



Le Mercredi 11 Avril à 13h00

Départ de La Maison Helena à 13h00
Places limitées - Date limite d'inscription : le mardi 3 avril
Renseignements et Inscriptions à La Longère
au 02 90 02 36 36



PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Mardi 6 mars

10H00 – 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

Mardi 13 mars

10H00 – 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

16H15 – 17H45

ATELIER MOsaïque

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Jeudi 15 mars

14H00 – 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Vendredi 16 mars

14H30 – 15H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Nelly GAYET
à La Maison Hélène

Mardi 20 mars

10H00 – 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

16H15 – 17H45

ATELIER MOsaïque

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 21 mars

10H30 – 13H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence NATIVEL
à la Maison Hélène

Jeudi 22 mars

14H00 – 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Lundi 26 mars

À définir

SORTIE CINÉMA

avec l'équipe de La Longère
à La Maison Hélène

PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Mardi 27 mars

10H00 – 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

13H45 – 16H45

FIN DE L'ATELIER INFORMATIQUE

avec Gaëlle FRESNEL
à la Longère

16H15 – 17H45

ATELIER CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 28 mars

15H30 – 16H30

PAUSE CAFÉ

avec l'équipe de La Longère
à la Maison Hélène

Jeudi 29 mars

14H00 – 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Vendredi 30 mars

12H30

RÉGAL'& VOUS

avec Martine FIN
à la Maison Hélène

14H30 – 15H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Nelly GAYET
à La Maison Hélène

Mardi 3 avril

10H00 – 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

16H15 – 17H45

ATELIER CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 4 avril

10H30 – 13H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence NATIVEL
à la Maison Hélène

PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Jeudi 5 avril

14H00 - 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Mardi 10 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

16H15 - 17H45

ATELIER CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 11 avril

13H00

SORTIE À PAIMPONT

Brocéliande La Porte des Secrets
départ de la Maison Hélène

Jeudi 12 avril

14H00 - 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Vendredi 13 avril

14H30 - 15H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Nelly GAYET
à La Maison Hélène

Mardi 17 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

16H15 - 17H45

ATELIER CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 18 avril

10H30 - 13H30

ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

avec Laurence NATIVEL
à la Maison Hélène

Jeudi 19 avril

14H00 - 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

PROGRAMME de la Maison Hélène

2 COURS DES VIEUX MÉTIERS - CHAVAGNE

Mardi 24 avril

10H00 - 10H45

MARCHE PLAISIR

avec André LEBRETON
Hall d'entrée de la Maison
Helena

16H15 - 17H45

ATELIER CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

avec Solène LABBAY
à la Maison Hélène

Mercredi 25 avril

15H30 - 16H30

PAUSE CAFÉ

avec l'équipe de La Longère
à la Maison Hélène

Jeudi 26 avril

14H00 - 15H00

ATELIER SOPHROLOGIE

avec Patricia BOUTIN
à La Maison Hélène

Vendredi 27 avril

14H30 - 15H30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Nelly GAYET
à La Maison Hélène



les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

« Senior - Ordi »

ATELIER INFORMATIQUE

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

Démarrage du cycle d'initiation de 3 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 8 personnes - sur inscription

Renseignements à La Longère au 02 90 02 36 36

Les Jeudis 15, 22 et 29 Mars à 14h30
à l'Autre Lieu, Médiathèque de Le Rheu



les PAUSES des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Prévention Santé



Les jeudis 15, 22 et 29 mars,
Les jeudis 5, 12, 19 et 26 avril
de 14h à 15 h et 15h à 16h

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Magali Gayraud, animatrice à SIEL BLEU

Cycle de 15 séances (+1 au bout de 3 mois) : activité physique ludique et adaptée aux capacités et envies de chacun dans le but d'améliorer son équilibre, d'atténuer la fatigue, de renforcer son tonus musculaire, de se détendre ... Des exercices à faire chez soi.



Durée : 1 H – Places limitées à 15 personnes

(2 groupes possibles)

Salle du Centre Administratif à Le Rheu.

Tarif : 30 € pour les 16 séances

Inscription auprès de SIEL BLEU au 06 98 44 64 13

Projet inclusif & citoyen



Les vendredis 16 Mars et 27 Avril, de 14h à 17h

ATELIER ÉCO VANNERIE

avec les bénévoles Part'Ages

Venez rouler et tresser des journaux de récupération avec les bénévoles de l'association Part'Ages. Une activité manuelle pour apprendre et prendre du plaisir à fabriquer ensemble dans une ambiance conviviale.

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



Projet inclusif & citoyen



Les mercredis 21 mars & 18 avril. 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



Prévention santé & convivialité



Le mercredi 28 mars et
les mercredis 11 et 25 avril
de 10h30 à 13h30

ATELIER « CUISINE & SAVOIR »

avec Laurence Nativel et les bénévoles de Part'Ages
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

PROGRAMME des Ajoncs Fleuris

4 RUE DES AJONCS FLEURIS - LE RHEU

Jeudi 15 mars

14H30 – 16H00

CYCLE ATELIER INFORMATIQUE

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Vendredi 16 mars

14H00 – 17H00

ATELIER ÉCO VANNERIE

avec Josiane LERAY et Chloé GUERIN
Salle des Ajoncs Fleuris

Mercredi 21 mars

14H00 – 16H30

ATELIER DÉCRITURE

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

Jeudi 22 mars

14H30 – 16H00

ATELIER INFORMATIQUE

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Mercredi 28 mars

10H30 – 13H30

ATELIER CUISINE SAVEURS & SAVOIRS

avec Laurence NATIVEL
Salle des Ajoncs Fleuris

Jeudi 29 mars

14H30 – 16H00

CYCLE ATELIER INFORMATIQUE

avec Gaëlle FRESNEL
à l'Autre Lieu, Médiathèque

Mercredi 11 avril

10H30 – 13H30

ATELIER CUISINE SAVEURS & SAVOIRS

avec Laurence NATIVEL
Salle des Ajoncs Fleuris

Mercredi 18 avril

14H00 – 16H30

ATELIER DÉCRITURE

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

Mercredi 25 avril

10H30 – 13H30

ATELIER CUISINE SAVEURS & SAVOIRS

avec Laurence NATIVEL
Salle des Ajoncs Fleuris

Vendredi 27 avril

14H00 – 17H00

ATELIER ÉCO VANNERIE

avec Josiane LERAY et Elisabeth SCIERS
Salle des Ajoncs Fleuris



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'écoulent, espace de réflexion,
lieu d'information et de culture,
mais avant tout lieu
non-comparable, unique.

La Longère **02 90 02 36 36** contact

les horaires
MARDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30
MERCREDI
14h00 / 17h30
JEUDI
14h00 / 17h30
 VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30

les rendez-vous **CONSEIL**

Permanences de professionnels à La Longère et au siège du CIAS



Soutien

► PROCHES

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

Sur rendez-vous
au 02 23 48 25 55



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



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



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



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.

les équipes citoyennes



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

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 23 48 25 67 ou 25 55

AGIR abcd "La Plume"

Les 2ème et 4ème mercredi
du mois
de 10h00 à 12h00,
sans RDV
Infos au 02 23 41 28 00

le café campagne

les horaires
MARDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30
MERCREDI
14h00 / 17h30
JEUDI
14h00 / 17h30
 VENDREDI
10h30 / 12h30
14h00 / 17h30



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.

