



AGENDA

Octobre
Novembre
2021

A chaque rencontre au centre
goûter 60 cts

Prévoir des tickets
de bus STAR pour les sorties
Masque obligatoire pour toutes
les activités en salle

Bien-être senior

Des loisirs, des rencontres, des sorties...
Pour Profiter de la vie à son rythme, tout
simplement.

Contact : Gwendoline
senior@leslongspres.fr - 07.67.20.54.77
accueil@leslongspres.fr
www.leslongspres.fr 02.99.38.43.86
Centre Socioculturel les Longs Prés
3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes

Balades à petits pas

Le samedi après-midi à
14h30, départ du Centre Les
Longs Prés.
Retrouvons nous pour
nous promener et bavarder
ensemble au rythme des
personnes qui marchent plus
lentement.

Octobre

Ateliers Brain up :

Atelier 2 : 1er octobre 10h - 12h

Atelier 3 : 8 octobre 10h - 12h

Atelier 4 : 15 octobre 10h - 12h

Vendredi 1er octobre rendez-vous 13h45 au Centre pour une balade sonore à Baud Chardonnet avec Léa de l'association Ars Nomadis.

Sur inscription - 8 personnes - Si vous avez un smartphone merci de l'apporter - Prévoir titre de transport + chaussures de marche.

Samedi 2 octobre à 14h30 : Balade à Petits Pas

Départ du Centre Les Longs Prés

Jeudi 7 octobre à 13h45 : Balade avec Jean Pierre et Georges à Betton, 6 km. *Prévoir Titre de transport.*

Samedi 9 octobre à 14h : Faites vos jeux ! Venez vous retrouver autour de jeux de société, de jeux de cartes et de discussions.

Mercredi 13 octobre à 14h : Présentation du projet « Regards partagés » avec Clara Luce Pueyo, suivie d'une balade dans le quartier. Venez découvrir ce projet intergénérationnel qui se déroulera sur notre quartier auquel vous pourrez participer.

Jeudi 14 octobre à 14h : Conférence globale « Les Clés du Bien Vieillir » nutrition, sommeil etc..

Sur inscription - Gratuit - 14 personnes

Vendredi 15 octobre à 14h : Notre quartier bouge ! Rendons-nous à la Maison du projet pour échanger sur les travaux, le Metro, les lignes de bus ça bouge dans notre quartier.

Sur inscription - 9 personnes - Gratuit

Samedi 16 octobre à 14h30 : Balade à Petits Pas.

Départ du Centre Les Longs Prés.

Les jeudis de la santé

Evadons nous

Les samedis des Longs Prés

Les rencontres

Les samedis des Longs Prés

Les rencontres

Les jeudis de la santé

Evadons nous

Les samedis des Longs Prés

Jeudi 21 octobre à 14h : «Brèves de quartier», rendez-vous avec Baptiste et Géraldine pour un atelier d'écriture journalistique. Venez nombreux pour participer ou écouter.

Samedi 23 octobre à 14h : On se retrouve en cuisine, au programme tarte aux pommes pour le goûter.

Sur inscription - 9 personnes - 1€

Jeudi 28 octobre : Départ 10h15 du Centre
Sortie à Dinan en car - Visite guidée « Au Fil des pierres »

Prévoir pique-nique ou restaurant

Le transport est à la charge des participants : 10€ A/R

Sur inscription - 10€ / 5€ carte sortir - 12 personnes

Vendredi 29 octobre à 14h : Balade au Parc de Maurepas

Samedi 30 octobre à 14h30 : Balade à Petits Pas.

Départ du Centre Les Longs Prés.

Les rencontres

Les rencontres

Evadons nous

Evadons nous

Les samedis des Longs Prés

Novembre

Mercredi 3 novembre : Rendez-vous à 13h45 au Centre pour une visite guidée de l'exposition «Ces dernières années» au FRAC.

Sur inscription - 10 personnes - 2€

Jeudi 4 novembre : Rendez-vous 13h45 au Centre, après direction le bowling.

Sur inscription - 12 personnes - 5€ / 2.5€ avec la carte sortir

Samedi 6 novembre à 14h30 : Balade à Petits Pas.

Départ du Centre Les Longs Prés.

Vendredi 12 novembre : Cuisinons un repas d'automne.

Vous pouvez soumettre vos recettes à Gwendoline.

9h45 Cuisinons ensemble - Sur inscription - 9 personnes

12h15 Mangeons ensemble - Sur inscription - 15 personnes

8€ pour le repas - 6€ pour les cuisiniers du matin.

Evadons nous

Les rencontres

Les samedis des Longs Prés

Les rencontres

Samedi 13 novembre à 14h30 : Les participantes du séjour 2021 à «St Gildas de Rhuy» , vous invitent à partager en photos leurs souvenirs du séjour.

Elles vous offriront le goûter.

Mercredi 17 novembre : Retrouvons nous à 14h au Centre. Dans le cadre de «Viens Je t'emmène» nous vous proposons une balade au Parc des Gayeulles suivi d'un goûter et boissons chaudes avec les participants.

Sur inscription - Gratuit

Jeudi 18 novembre à 14h : Conférence « Lien social et vivre ensemble » présentée par Brain up.

Sur inscription - Gratuit - 14 personnes

Samedi 20 novembre : Retrouvons nous à 14h30 au Centre dans le cadre de «Viens Je t'emmène» pour une Balade à Petits Pas dans le quartier.

Sur inscription - Gratuit

Jeudi 25 novembre à 14h : «Regards partagés», retrouvons nous avec Clara Luce pour réfléchir ensemble sur l'écriture d'un texte.

Vendredi 26 novembre à 14h : Envie de changer d'air, nous vous invitons à une réunion d'information pour le séjour 2022.

Samedi 27 novembre : Retrouvons nous à 14h au centre dans le cadre de «Viens Je t'emmène» pour un atelier créatif de cartes de l'Avent.

Sur inscription - 12 personnes



Pour profiter de toutes les animations, j'ai toujours mon Pass Sanitaire sur moi.

Les samedis des Longs Prés
Changer d'air

Les rencontres

Les jeudis de la santé

Les samedis des Longs Prés

Les rencontres

Changer d'air

Les samedis des Longs Prés