La lettre des Longs Prés

Mars Avril 2022 | 12

Agenda

Jeudi 3 mars à 14h : Les Jeudis de la Santé, conférence «Les risques numériques». Sur inscription.
Vendredi 4 mars : Sortie culturelle à Caen. Sur inscription.
Jeudi 10 mars à 14h : Les Jeudis de la santé : Atelier découverte de la sophrologie. Sur inscription.
Mercredi 16 mars à 14h : Causerie avec la société philathélique de Rennes «Les femmes pionnières». Sur inscription.
Mercredi 23 mars à 9h30 : Conférence-débat «La Communication via internet». Sur inscription.
Jeudi 31 mars à 14h : Atelier «les gestes qui sauvent» avec la MAIF. Sur inscription.
Mardi 5 avril : Sortie culturelle à Rezé et Trentemoult. Sur inscription.
Mardi 26 avril : Sortie culturelle, visite du stade Rennais. Sur inscription.
Samedi 14 mai : Stage de Marche Nordique pour les encadrants. Sur inscription.
Vacances de Printemps :
Du 11 au 22 avril *:* Ouverture du Centre de loisirs.
Du 18 au 22 avril : Des activités seront proposées par le secteur Bien-être senior.

Zoom sur... Conférence - débat multimédia

«La Communication via internet»

Le mercredi 23 mars de 9h30 à 11h30, le Centre des Longs Prés vous invite à participer à une conférence-débat gratuite sur le thème « La Communication via internet ».
Il existe différentes façons de communiquer sur internet : messageries, chats, forums, blogs, logiciels de visioconférence et de téléphonie, réseaux sociaux, etc… Ces moyens de communication sont de plus en plus utilisés dans les foyers. Pourquoi, comment communiquer par internet facilement et correctement ?
Nous essaierons d'y répondre.

Responsable de publication : Dominique CROCHU
Directeur de publication : Vincent GUILLARD
Comité de rédaction : Didier, Dominique, Georges, Jocelyne, Joëlle, Josette, Vincent, Virginie.
Diffusion bimestrielle par le Centre socioculturel Les Longs Prés par mail aux adhérents et sur le site.
Contact : 3 rue des Longs Prés, 35700 Rennes. 02 99 38 43 86, accueil@leslongspres.fr.
Vous pouvez consulter notre newsletter en PDF sur le site des Longs Prés www.leslongspres.fr.

Edito

Le printemps pointe le bout de son nez, l'année avance, les activités se déroulent normalement et le Centre fourmille d'activités. Partout les projets fleurissent.

Pour le Fil Rouge, tous les secteurs sont mobilisés et font preuve de créativité. Ce sera un temps important de la vie de notre association que l'on vous invite à découvrir dans l'article ci-dessous.

La Commission Projet associatif s'est engagée dans une démarche d'accompagnement avec un organisme extérieur afin d'actualiser notre projet associatif. Les salariés sont associés à cette démarche.La finalisation de ce document est prévue pour le début de l'année 2023.

La Commission Bénévolat travaille sur l'élaboration d'un Guide du bénévolat qui sera remis à chaque nouveau bénévole lors de sa prise de fonction afin qu'il(elle) dispose de toutes les informations nécessaires à l'exercice de ses responsabilités. Il sera sans doute aussi utile aux anciens bénévoles. Cette commission organisera aussi une journée porte ouverte pour faire connaitre les activités du Centre. Retenez la date, ce sera le samedi 11 juin 2022.

Avec l'arrivée du printemps, le P'tit Bol d'Air change de physionomie. Ce sera encore plus le cas lorsque seront plantés de nouveaux arbres prochainement que nous vous invitons à venir découvrir.

La section Randonnée s'est dotée d'un nouveau Bureau, présidé par Yvette Nedelec. Nous leur adressons nos félicitations pour leur élection et les remercions de leur engagement pour le développement de l'activité randonnée au sein du Centre Les Longs Prés.

Le printemps, c'est aussi le temps de projets. Aussi, si vous avez des idées ou des souhaits pour des activités nouvelles sous forme de cours ou de clubs, n'hésitez pas à les faire connaitre au plus vite.

Nous restons à votre écoute.

Zoom sur...Le Fil Rouge

Le Fil Rouge est un projet transverse au Centre qui permet d'associer autour d'un même thème, les commissions, les secteurs, les ateliers, les clubs.

Le Fil Rouge permet de créer du lien entre les différents acteurs du Centre, d'acquérir des savoirs, de partager des connaissances et des émotions. Il favorise la pratique et la découverte conviviale du monde artistique.

Le temps fort étant une exposition des productions des uns et des autres et un vernissage.

Le thème retenu pour la saison 2019/2020 était la nature, malheureusement la crise sanitaire et la fermeture du centre avaient tout stoppé. Les adhérents avaient commencé à travailler sur cette thématique, aussi nous la maintenons pour 2022.

Un petit aperçu de ce qui nous attend : la Commission culturelle nous proposera de découvrir la nature dans la peinture : la pluie, la nuit... La Commission Seniors décorera « le P'tit bol d'air » avec de la mosaïque, le club peinture proposera des tableaux sur le thème des écorces, le club nature nous parlera des champignons… Les autres clubs et ateliers ne seront pas en reste, mais n'en dévoilons pas trop pour préserver toute la surprise.

Nous vous proposerons également des sorties, des expositions. La Commission culturelle a permis à certains d'entre vous de découvrir l'exposition « La nature pour modèle » à l'écomusée de la Bintinais. Cette exposition sera bientôt reproposée par la Commission BES.

L'Exposition du Fil Rouge aura lieu du 30 mai au 17 juin.

Le vernissage aura lieu le vendredi 3 juin à partir 18h00, il nous permettra de renouer avec les moments conviviaux. Là aussi de belles surprises nous attendent !

Retour sur...La Section Randonnée.

La Section Randonnée des Longs Prés, affiliée à la FFRandonnée, a pour objectif de proposer et d'animer des randonnées pédestres.

Elle s'adresse à tout public désireux d'exercer, dans un cadre convivial, une activité sportive ou de loisirs, bénéfique à la santé. Plusieurs niveaux de pratique sont proposés aux adhérents suivant leur condition physique et leur goût.

Les itinéraires proposés permettent également à chacun de découvrir au détour des chemins des sites patrimoniaux naturels, culturels ou humains. Les sorties hebdomadaires ont lieu chaque mardi et mercredi après-midi ainsi que le dimanche tous les 15 jours.

Les randonnées sont animées par des membres bénévoles ayant une expérience reconnue dans l'organisation et l'animation de sorties.

La Section Randonnée est gérée par un Bureau composé à ce jour de quatre membres :
- Yvette Nédélec – Présidente
- Raymond Bleunven – Trésorier
- Isabelle Keravec et Françoise Dupuis-Leuzy – Secrétaires

Sylvie Lorguillous apporte sa contribution à la vie de la section en gérant la page facebook « Les Longs Prés Randonnée ».

Si vous souhaitez profiter de la nature, accéder à des endroits inaccessibles autrement qu'à pied ou encore rencontrer des personnes partageant la même passion et ceci, toujours dans la bonne humeur et la convivialité, alors n'hésitez pas à nous rejoindre !

Retrouvez le programme des randonnées sur le site internet des Longs Prés «www.leslongspres.fr» ou sur la page Facebook «Les Longs prés Randonnée», vous y découvrirez également de nombreuses photos prises lors de ces sorties.

Hors les murs...Les échecs

Bretagne jeunes 2022 : Alice 1ère et Valentine 2ème

Du jeudi 17 au dimanche 20 février se déroulait les championnats de Bretagne jeunes

Comme l'an passé, le lieu de jeu était à Pontivy.

Le club était représenté par :

Titouan LAHOCHE (U16)
Eliott BENKEMOUN-LERAY (U14)
Valentine COURJAL (U12)
Alice PRIOUL (U8)

Eliott et Titouan qui viennent de changer de catégorie, ont souffert dans leurs tournois.

Valentine avec un score de 3/7 fait des débuts prometteur dans la catégorie U12.

La grosse performance est venu des U8

Alice a fait un début de tournoi impressionnant avec 4,5/5.

Restait le dimanche : Alice s'inclina après une longue partie de 50 coups avec un pion de moins. Elle finit par gagner l'ultime ronde pour finir seconde avec 5,5/7. Elle est championne U8 chez les filles.

Voir les résultats :
https://echecs-bretagne.fr/node/2511

Alice et Valentine représenteront le club des Longs-Prés au prochain championnat de France jeunes du 24 au 31 octobre 2022 de nouveau à Agen.

Eliott et Titouan seront également présent à en et participeront à l'open A.

Zoom sur...Le Club Escapade

Le Club Escapade regroupe une trentaine de personnes passionnées de voyages et de découvertes. Deux ou trois d'entre nous proposent d'organiser une sortie de 4 jours pour visiter en général 2 villes.

Ainsi, nous avons sillonné la France : Nice-Menton, Strasbourg, Dijon-Beaune, Reims-Laon...

En avril, c'est à Lille et Tourcoing que nous nous échapperons avant de rejoindre Avignon et Arles en septembre.

Voici une petite idée de notre programme pour le voyage à Lille du 25 au 28 avril.

1er jour / Visite guidée du Vieux Lille et visite du Musée de l'Hospice Contesse.

2ème jour / Visite du Musée de la Piscine et la Villa Cavrois de Roubaix
3ème jour / Visite guidée du patrimoine industriel de Lille.
4ème jour / Visite de la collection permanente au Palais des Beaux de Arts de Lille.

Un beau programme en perspective.

N'hésitez pas à nous rejoindre, si comme nous vous aimez découvrir notre patrimoine culturel.

Zoom sur...Un nouveau projet ! Et si on apprenait à se connaître ?

Du 9 mars jusqu'à début avril, Adeline Robert, stagiaire étudiante en DUT Carrière sociale mettra en place dans notre structure un projet d'animation autour de l'interconnaisssance des adhérents et usagers des Longs Prés.

Tout d'abord, un atelier intergénérationnel autour de la cuisine mêlant club cuisine et cours cuisine enfants. Puis, le tournage de minis interviews dans la plupart des clubs et ateliers du centre qui se concrétisera par une soirée rétrospective afin d'échanger sur cette compilation d'interviews. En parallèle, sera mis de manière libre un mur de parole autour de la connaissance des autres activités du Centre. Cela permettra aux adhérents de pouvoir s'exprimer sur ce qu'est pour eux l'interconnaissance et son importance.

Ateliers Mémoire

Gwendoline Gougeon proposera à partir du 8 mars prochain 2 cycles de 10 ateliers mémoire, les mardis et les mercredis de 10h à 12h .

Qu'est-ce qu'un atelier mémoire ?

L' Atelier Mémoire est un espace de rencontre pour partager avec d'autres un moment convivial, sans esprit de compétition, avec bienveillance. Il s'agit de permettre aux participants de redécouvrir les possibilités de leur mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien.
Se distraire et faire travailler son cerveau avec des petits exercices ludiques.

Vous avez envie de prendre un temps pour vous faire du bien et faire fonctionner vos méninges ?
Si vous souhaitez plus de renseignements contactez Virginie ou Gwendoline au 02.99.38.43.86