La lettre des Longs Prés

Septembre 2022
Octobre | 15

Agenda

Jeudi 15 septembre : Lancement des Jeudis de la santé, conférence «La santé un état complet». Sur inscription.
Vendredi 16 septembre : Sortie culturelle St Malo Dinard. Sur inscription.
Jeudi 22 septembre : Les jeudis de la Santé, conférence «Adapter les postures dans sa vie quotidienne, mon dos et moi». Sur inscription.
Vendredi 23 septembre à 18h : Accueil des nouveaux adhérents.
Jeudi 29 septembre : Sortie culturelle Vitré. Sur inscription.
Samedi 15 octobre : Sortie Culturelle Le Mans. Sur inscription.

Edito

À l'heure de prendre la plume, une année vient de se terminer et une autre va bientôt commencer. Pour la 2ème année consécutive, juillet et août nous ont vu participer à l'animation de la Place Lucie et Raymond AUBRAC.
Durant l'été, nos locaux ont résonné des rires et des cris joyeux des enfants qui ont fréquenté le Centre de Loisirs. Vous en saurez plus en lisant l'article ci-dessous.

Que va nous apporter cette nouvelle saison ?

Souhaitons-nous tout d'abord de belles activités non perturbées par quelque vilain virus, avec beaucoup de plaisir dans la pratique de nos loisirs, dans nos clubs, dans nos ateliers, dans nos cours, avec de belles randonnées ou des marches nordiques.
Souhaitons-nous également de belles découvertes lors des sorties culturelles et de bons moments de convivialité partagée dans les activités senior.

Toute l'équipe d'administrateurs et de salarié(e)s s'est mobilisée pour vous offrir les meilleures conditions d'exercice de vos activités et est à votre écoute pour faire en sorte que chacun y trouve son compte.

La saison 2022-2023 sera importante pour notre association, puisque que ce sera l'année de renouvellement de la convention qui nous unit avec la ville de Rennes et nous permet de faire fonctionner nos activités dans le bâtiment de la rue des Longs Prés.
Préalablement à cette étape, notre association s'est engagée dans une démarche de rédaction de son nouveau Projet associatif qui mobilisera les administrateurs et les salarié(e)s) jusqu'au printemps 2023.
Un axe majeur portera sur le développement durable et pour cela, Joëlle GUILLEMOT, notre 1ère Vice-présidente a dorénavant une délégation sur l'environnement et le développement durable. Vous ne tarderez pas à en voir certains effets. Nous vous invitons à lire l'article ci-après.
Et pour finir, deux dates à retenir :
• Le vendredi 23 septembre à 18h00, la réunion d'accueil des nouveaux adhérents.
• Le mardi 8 novembre, le forum du Bénévolat.

Retour sur...L'été au Centre de Loisirs et sur la place Aubrac

L'accueil des loisirs vu par les enfants des Longs Prés (Victor, Abdoul, Eliott, Léopold, Mahé et Lazare).

Nous avons fait plein d'activités avec les animateurs et les animatrices pendant les vacances.

On a fait de la cuisine, du sport et des activités manuels. L'après-midi, on a été au ciné, au musée des transmissions, au bowling, au Roazhon Park et à la plage, au kayak.

« *J'aime bien les activités des après-midis car nous faisons souvent des sorties* » Eliott

« *Les sorties à Dinard c'était trop bien* » Mahé

On a aussi participé aux animations qui étaient organisées par les longs prés et le cercle Paul Bert sur la place Aubrac. Il y avait de l'escalade, de la boxe, des structures gonflables, des jeux en bois de la ludothèque et des spectacles.

« *Nous avons bien aimé le fait de pouvoir faire pleins d'activités différentes sur la place* » *Victor*

« *L'escalade, la boxe, les spectacles, le foot et les structures gonflables c'était génial* » *Abdoul*

On a participé à un Rallye Nature avec la Ligue de la protection des oiseaux (LPO) dans le quartier.

Enora nous a organisé un escape game sur la place. Il fallait découvrir l'endroit où les voleurs avaient caché les maillots de foot des joueurs rennais.

On a donné des idées pour l'année prochaine sur la place : faire une piste de kart ou un mini skate Park.
Ça serait chouette !

C'est bientôt la rentrée !

Quel plaisir de tous nous retrouver pour cette nouvelle saison !
Les activités reprendront à partir du lundi 12 septembre.

Une nouvelle saison avec quelques nouveautés !

Pour les enfants

Un atelier couture, le mercredi de 16h30 à 18h. Si tu aimes bricoler, découper, assembler alors viens découvrir et apprendre la couture avec Amélie.

Pour les adultes et jeunes

Un atelier théâtre, le mercredi de 19h30 à 21h30 avec Laury. Cet atelier théâtre destiné aux adultes est ouvert à tous ceux qui ont envie de jouer, de lâcher prise, qu'ils soient débutants ou qu'ils aient déjà eu l'occasion de faire du théâtre.

De la sophrologie, le jeudi de 9h30 à 10h30 et de 17h30 à 18h30 avec Bertrand. C'est une méthode qui vise la détente corporelle et mentale. Il s'agit de :
- se recentrer sur soi (la respiration, le corps, les sensations) ;
- valoriser le positif (les pensées agréables, les expériences positives) ;
- prendre le temps de respirer, de ressentir, de se détendre.

Des stages de cuisine, avec Virginie Pencrec'h, diététicienne. Les stages se dérouleront le mardi de 10h à 13h sous forme de module de 3 séances.

Des stages de Dessin Digital, sur 2 samedis par mois de 10h à 13h. C'est un nouvel outil pour peindre, il offre une large palette d'effets, de couleurs, un choix de pinceaux ou de crayons, cet outil ne sent rien et ne tâche pas...

De nouvelles activités en club comme le club généalogie, le club CNet et le club Pause Tricot...

Vous retrouvez toutes les informations concernant ces nouveautés sur notre site internet www.leslongspres.fr, sur la plaquette du centre ainsi qu'à l'accueil des Longs Prés.

Les horaires de l'accueil changent

Pendant les périodes scolaires le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h. Le mercredi 9h30 à 12h30, fermé l'après-midi.
Pendant les vacances scolaires, l'accueil sera ouvert les mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

La saison 2022/2023 du secteur senior

Gwendoline vous invite le ***vendredi 16 septembre à 14h*** à découvrir le secteur senior et toutes les animations qui seront proposées à partir de septembre. Ce sera également un moment d'échanges, vous pourrez lui faire part de toutes vos envies.

Le secteur senior, ouvert à tous.tes à partir de 60 ans, c'est : des loisirs, des rencontres, la découverte d'expositions, des conférences et ateliers sur la santé, des balades, un séjour... De superbes moments de convivialité !

Cette saison, la thématique des jeudis de la santé est « Bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son environnement ». La conférence d'introduction « la santé un état complet » sera animée le 15 septembre à 14h par Sylvie Hurel.

Vous retrouverez le programme complet sur le panneau d'affichage du Centre et des flyers. N'hésitez à venir échanger avec Gwendoline le 16 septembre à 14h !

Zoom sur... Le développement durable aux Longs Prés

Notre planète a chaud !

Les experts sont unanimes : le changement climatique a bien commencé et est irréversible. Il suffit de se remémorer les évènements récents : canicule, manque d'eau, pénurie d'eau potable, tempêtes, incendies, pluies diluviennes ... pour valider ce constat.

Chacun de nos actes quotidiens est important : traque aux lumières non éteintes dans des pièces vides, aux gobelets en plastique, au gâchis alimentaire etc. Au fil du temps, ces gestes simples deviennent évidents et ils donnent un sens à chacune de nos actions au quotidien. Nous sommes responsables collectivement et individuellement de notre planète.

C'est dans cette optique que le Centre s'est inscrit dans une démarche de développement durable, les membres du Conseil d'Administration ayant validés une délégation en juillet dernier à la 1ère vice-présidente dans le cadre de l'environnement et du développement durable.

Cette saison, nous proposerons des actions vers les adhérents et les habitants : prévention du gaspillage alimentaire, recycler au lieu de jeter, prêts et trocs, bourses aux jouets et jeux, faire soi-même ses produits, sensibiliser les enfants aux enjeux écologiques etc.

Même si le sujet est sérieux, toutes nos animations seront proposées de manières ludiques.

Nous mettrons également en place au sein du Centre des actions pour une meilleure gestion des déchets, une optimisation dans l'utilisation du compost, une limitation des impressions inutiles, l'abandon de l'emploi du plastique à usage unique, etc.

Dès septembre pour les cours de sports et de bien-être nous abandonnerons l'utilisation du papier pour le nettoyage des tapis et accessoires au profit de lingettes en tissu lavables.

Le Centre contribuera également à la mobilisation du collectif (salariés, adhérents, habitants) en faveur d'un développement durable en prenant part à certains événements organisés au niveau national, européen.

Nous vous informerons de toutes nos actions d'une manière régulière par le biais d'articles dans cette lettre, de notre site internet, de l'écran informatif et d'affiches.

Durablement vôtre.

Avis de recherche

Nous recherchons notre mascotte du développement durable.

A vos dessins, photos... tout le monde peut y participer.

Envoyer vos idées jusqu'au 30 novembre à accueil@leslongspres.fr ou renseignements auprès de Virginie. La mascotte retenue sera dévoilée en janvier 2023.

Zoom sur...Multimédia emploi, du nouveau aux Longs Prés.

En partenariat avec l'Espace Ressources emploi (ERE), le Centre les Longs Prés organise des ateliers numériques pour les personnes en recherche d'emploi.

- Vous voulez répondre à une offre d'emploi, faire votre CV, votre lettre de motivation, retoucher une photo ;

- Vous formez ou vous perfectionnez dans l'utilisation de votre smartphone, ordinateur ou tablette ;

- Être à l'aise avec l'envoi et la réception de mails, les achats en ligne, les logiciels de bureautique gratuits, les antivirus, les protections des données…

- Ou simplement vous ne disposez pas d'ordinateur.

Célia vous donne rendez-vous tous les lundis de 14h à 16h hors vacances scolaires.

Renseignements et inscriptions aux Centre des Longs Prés : 02.99.38.43.86. Célia