

# Les jeudis de la Santé

« *Je vieillis et alors !* »



Centre socioculturel les Longs Prés  
3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes  
02.99.38.43.86  
[www.leslongspres.fr](http://www.leslongspres.fr)  
[accueil@leslongspres.fr](mailto:accueil@leslongspres.fr)

# Au programme cette saison

Dates	Thèmes
20/09/2023	Conférence décalée avec Quidam théâtre « Je vieillis et alors ! »
28/09/2023	Prévention et sensibilisation contre le cancer du sein avec l'association « Jeune & rose » et présentation des Mam Rozh du désert, adhérentes des Longs Prés qui participent à une course d'orientation dans le désert marocain dans le cadre d'Octobre Rose.
5/10/2023	Conférence « Bien être général » avec Aude Théaudin du centre de prévention Agirc Arrco .
9/11/2023	Café philo avec Aurélien Davy de « La Pause Bonheur ».
16/11/2023	Atelier découverte de la pleine conscience avec Aurélien Davy de « La Pause Bonheur ».
23/11/2023	Retour et partage expérience avec les Mam Rozh de retour de leur course au Maroc dans le cadre d'Octobre Rose .
30/11/2023	Aromatologie avec Sylvie Hurel Atelier «Quelles huiles essentielles pour accompagner l'avancée en âge ?» Mode de fabrication, d'actions et d'utilisation .
11 et 18/01/2024	Ateliers musicothérapie avec Rache Henrio. Comment percevez-vous la musique ? Écoute de musique et ressenti sensoriel. Atelier « La voix » préparation vocale, respiration, ancrage.
1 et 8/02/2024	Ateliers danse libre avec Armelle Hachet. Explorer les mouvements et les rythmes, libérer les tensions, s'exprimer et s'épanouir. Atelier Jin Shin Jyutsu pratiques sur soi guidée ,harmoniser le corps et le mental. Améliorer son bien-être par des pratiques simples.
Février / Mars 2024	Conférence documentaire proposée par Brain Up « L'amour à tout âge » 4 ateliers seront proposés à l'issue ( L'image de soi, prendre soin de son corps, sophrologie...).
14 et 15/03/2023	Dispositif Bienvenue à la retraite (réservé aux personnes en retraite depuis moins de 2 ans) proposé par Pour Bien Vieillir Bretagne.

