

La lettre des Longs Prés

Novembre / décembre 2023 n°21

 www.leslongspres.fr



Agenda

Jeudi 7 novembre : Sortie culturelle aux Archives « Sculpteurs d'histoire ». Sur inscription.

Jeudi 9 novembre à 14h30 : Les jeudis de la santé, café philo avec Aurélien Davy. Sur inscription.

Mardi 14 novembre à partir de 10h : Rencontre avec les bénévoles du secteur 60ans et + au Troc Café.

Jeudi 16 novembre à 14h30 : Les jeudis de la santé, atelier découverte de la médiation. Sur inscription.

Mercredi 22 novembre à 9h30 : Conférence avec UFC que Choisir. Sur inscription.

Mercredi 22 novembre à 18h30 : Assemblée générale des Longs Prés.

Jeudi 23 novembre à 14h : Retour des Mam Rozh du Trek dans le désert.

Vendredi 24 novembre à 14h : Bal d'automne de Maurepas. Sur inscription.

Samedi 2 décembre de 9h à 17h : Vide grenier des Longs Prés.

Jeudi 21 décembre : 12^{ème} édition « Fêtons Noël ensemble », 12h repas au Pôle associatif de la Marbaudais. Inscriptions entre le 13 et le 28 novembre à l'accueil.

Du 18 au 22 décembre : Café de Noël tous les matins de 9h30 à 12h.

Vacances de Noël

Le Centre sera fermé du 25 au 31 décembre. L'accueil sera fermé du 25 décembre au 6 janvier.

Le Centre de loisirs sera ouvert du 2 au 5 janvier.

Pour les activités 60 ans et +, voir le programme des mois de décembre et de janvier.

Entretien des locaux

Nous avons décidé de changer de prestataire pour l'entretien de nos locaux et de recourir aux services de l'ESAT « Les Ateliers de l'Espoir » de l'association La Bretèche. Pour information, un Établissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT) accueille des personnes en situation de handicap leur permettant d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif dans un milieu protégé.

A partir du 6 novembre, Jonathan, Nicolas et François seront en charge de l'entretien du centre du lundi au vendredi de 7h30 à 9h30.

Bienvenue à ces trois nouveaux professionnels.

Edito

Après une année chargée pour l'équipe des Longs Prés, une année nouvelle s'ouvre devant nous qui ne devrait pas l'être moins.

Vous avez été nombreuses et nombreux à vous inscrire dans les cours et les ateliers. A fin septembre, il y avait 680 personnes inscrites (contre 575 l'an dernier). Cela est dû notamment au nombre de cours supplémentaires mis en place (8) grâce aux souhaits que vous avez émis lors de la dernière Assemblée générale et dont il faut vous être reconnaissants. Un seul regret, les nouveaux cours spécifiques pour les enfants n'ont pas rencontré le succès escompté, mais ce n'est peut-être que partie remise.

Tout ceci a nécessité la recherche de nouveaux professeurs, donc l'équipe s'est étoffée, et le réaménagement du planning d'occupation des salles pour intégrer ces nouvelles activités ce qui a pu amener certains à changer leurs habitudes, ce dont il faut les remercier.

Au plan matériel, les salles Barbara et Camus vont être dotées de tables pliantes à roulettes, ce qui devrait être apprécié de leurs utilisateurs en leur facilitant les manipulations. De plus, les ordinateurs du Pôle multimédia vont prochainement être remplacés.

Deux temps forts à signaler aux cours de l'année 2023-2024 :

- Dans la perspective de la prochaine Assemblée générale, nous avons lancé le « Bilan annuel des Adhérents » dont l'objectif est de recueillir vos avis, commentaires et propositions sur l'année qui vient de s'écouler au centre. À l'issue de cette phase de consultation, un bilan sera dressé par thématiques et sera présenté à l'Assemblée générale du 22 novembre 2023.

- Les membres du Conseil d'administration poursuivront le travail, engagé l'an dernier, d'élaboration de notre futur Projet associatif, qui nous sera très utile dans la perspective de nos échanges avec la ville de Rennes en vue de la future convention qui interviendra début 2025. Nous en ferons le point lors de la prochaine Assemblée générale.

Tout ceci dénote la volonté que notre association soit un lieu d'échange, de partage et de participation de ses adhérents. Alors, si vous aussi vous voulez participer, vous pouvez apporter vos suggestions et remarques au « Bilan annuel » ou venir nous rejoindre en tant que bénévole sur des actions ponctuelles, pour partager un savoir, un loisir ou encore dans les différentes instances du Centre (Conseil d'administration, Commissions, etc.).

La Vie du Centre

Océane rejoint l'équipe



Nous avons le plaisir d'accueillir Océane, étudiante en master 2 « Intervention et développement social » en contrat d'apprentissage jusqu'au 30 septembre 2024. Elle est présente dans la structure trois semaines par mois, la quatrième semaine étant consacrée à ses cours à l'université Rennes 2.

Cette saison, le Centre s'engage dans trois gros chantiers : la refonte du projet associatif, le

re-conventionnement avec la Ville de Rennes et l'élaboration d'un projet social en vue de l'obtention d'un agrément Espace de Vie Sociale (EVS).

Océane va contribuer à l'élaboration et au développement de ces projets par le lancement d'un diagnostic partagé au sein de la structure et à l'échelle du quartier permettant ainsi de recenser les problématiques sociales et les besoins des habitants.

Pour la soutenir dans sa mission, vous pourrez être sollicités pour des entretiens, des échanges, des groupes de travail... Merci pour elle de votre participation.

Par ailleurs, dans le cadre de ses études, elle est amenée à rédiger un mémoire. La thématique qui lui tient particulièrement à cœur est l'importance de la culture comme levier d'émancipation et de lien social. C'est la raison pour laquelle, Océane a choisi de rejoindre le Centre les Longs Prés.

Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe

Vide grenier

Vide-grenier
au centre Les Longs Prés

Samedi
2 décembre
9h - 17h

Vente uniquement
jeux, jouets,
vêtements, livres
et petites
décorations.

-2€ la table (1m20)
limité à 2 tables par famille.
- Inscription à partir
du 13 novembre
- Installation à partir 8h

Renseignements et inscriptions
02.99.38.43.86 - accueil@leslongspres.fr
3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes

L'été est fini, Noël approche on fait de la place !

C'est le moment de faire du tri dans vos armoires, vos bibliothèques... Le Centre organise son premier vide grenier spécial jeux, jouets, livres, vêtements et petite décoration, le samedi 2 décembre de 9h à 17h. Vous êtes vendeurs, vous devez vous inscrire à l'accueil des Longs Prés. Le tarif est de 2€ la table de 1m20 (maximum à 2 tables par famille). Vous pourrez vous installer à partir de 8h. Début des inscriptions à partir du lundi 13 novembre à l'accueil des Longs Prés. Vous êtes acheteurs les portes ouvriront à partir de 9h.

Opération «Petit bonnet, bonne action»

**PETIT BONNET
BONNE ACTION**
#PETITBONNET

20c
reversés
pour choisir
smoothie acheté

avec le petit bonnet
tricoté en laine
simonette-bonne

pour soutenir les
Associations âgées isolées
de notre
en vacances

Innocent
Le Petit
Smoothie

Depuis 2005, les Petits Frères des Pauvres et la marque de smoothies Innocent relancent chaque année l'opération « Petit bonnet, bonne action ». Tout le monde est invité à se mobiliser pour tricoter des milliers de bonnets en laine représentant la chaleur apportée aux personnes âgées. Ces petits bonnets viendront ensuite habiller les petites bouteilles de smoothies Innocent. Pour chaque bouteille achetée coif-

fée d'un bonnet, la marque reverse 20 centimes aux Petits Frères des pauvres. Cette opération permet de soutenir son action auprès des personnes âgées isolées tout en créant du lien et de la solidarité. Vous voulez participer ? Rejoignez Gwendoline le mardi 14 novembre à l'antenne rennaise des Petits Frères des pauvres pour tricoter ensemble. Vous pouvez également tricoter chez vous et apporter à Gwendoline les bonnets, elle fera les relais.

Comment tricoter un petit bonnet ? Le modèle est très simple à faire, même pour les débutant(e)s en tricot ! Le mode d'emploi est sur notre site ou suivre le lien ci-dessous.

<https://www.innocent.fr/petitbonnetbonneaction/les-pa-tions>

Cours de langue française avec Charlotte de Langophonies.

Suite à une rencontre avec l'association Averroès 3C «Collectif des Cultures Citoyennes, Sport et Education» et Langophonies, association de langues et de médiation interculturelle, nous sommes heureux de soutenir leur projet en accueillant Charlotte et ses élèves de nationalités différentes pour des cours de français tous les lundis de 9h30 à 11h30 et les jeudis de 13h45 à 15h45.

Pour reprendre un extrait de leur

projet associatif « les langues ne sont pas seulement un outil de communication, elles sont un outil de partage, de rencontres, de valorisation. Une langue est une identité, c'est pour cela qu'il est nécessaire de toutes les prendre en compte dans notre société. »

« Les langues sont une richesse : plus l'on en a, plus l'on en parle, plus nous sommes riches humainement et socio-culturellement. »

Responsable de publication : Dominique CROCHU / Directeur de publication : Odile POISSON
Comité de rédaction : Dominique, Georges, Odile, Raymond, 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, www.leslongspres.fr

20^{ème} Concours de peinture

Bonjour à tous,

Cette fois, la rentrée est faite et il est temps de réfléchir à notre prochain Concours de peinture. Il s'agit de notre 20^{ème} épisode. Un tel événement se fête et nous avons bien l'intention de lui faire honneur.

Nous proposons toujours d'exposer 2 tableaux pour chaque artiste.

Cette fois le thème du tableau A. sera : « Les moyens de transport à travers les âges ».

Pas de panique : vous pourrez aussi bien choisir une diligence, une fusée ou une paire de pieds...Laissez libre cours à votre imagination.

Pour le tableau B, pas de changement, le sujet est libre.

Pour les questions pratiques rendez-vous sur notre site internet ou pour les inscriptions auprès de l'accueil du Centre.

A vos pinceaux les artistes !

De fil en aiguille

Vous aimez coudre, broder, tricoter ? Venez nous rejoindre le vendredi de 14h à 17h. Vous partagerez avec nous trucs inratables, astuces géniales, conseils judicieux, bonnes idées. Ambiance conviviale et bonne humeur garantie. Une machine à coudre peut-être mise à disposition.



Les 60 ans et +

Séjour 60ans et + 2024

**Séjour été 2024
pour les 60 ans et plus**



Envie de vous évader, de prendre l'air...
Nous vous proposons un **séjour à Dieppe sur la côte d'Albâtre, en Normandie.**

**Réunion d'information
Vendredi 1^{er} décembre à 14h**



Centre Socioculturel
Les Longs Prés
3 rue des Longs Prés
35700 Rennes
02.99.38.43.86
accueil@leslongspres.fr

Depuis plusieurs années, le secteur 60 ans et + propose un séjour en minibus en juin.

Une réunion d'information ouverte à tous aura lieu le vendredi 1er décembre à 14h, Gwendoline vous présentera les modalités de participation.

Cette année destination Dieppe et la côte d'Albâtre du 24 au 28 juin 2024.

Les participants du séjour en Sologne 2023 seront présents pour partager leur expérience et vous offrir le goûter.

Pour plus d'informations rapprochez vous de Gwendoline.

Fêtons Noël ensemble - 12^{ème} édition

Le jeudi 21 décembre à 12h, nous vous proposons de fêter Noël ensemble autour d'un repas de fête concocté par un traiteur rennais au Pôle associatif de la Marbaudais. Une animation musicale et dansante est proposée par Christine Desilles. Réservation et renseignement à l'accueil.

Des ateliers de décorations de table sont proposées la quinzaine précédant le repas dans les structures partenaires, une belle occasion de se rencontrer et d'échanger.

Toutes les personnes souhaitant participer aux ateliers sont les bienvenues, c'est grâce à vous que les tables auront une allure de fête !

Fêtons Noël ensemble
Mairépas 2023

Jeudi 21 décembre
Repas de Noël à 12h

« Les ateliers »
Lundi 27 novembre à 15h
Atelier chemin de table à la Résidence du Guet
Mardi 5 décembre à 14h
Atelier Origami avec les enfants du centre de loisirs à l'école Jeanne d'Arc.
Lundi 11 décembre à 15h30
Atelier repas en origami aux Longs Prés.
Mardi 12 décembre à 14h
Atelier repas et origami aux Longs Prés.
Jeudi 14 décembre à 14h-16h30
Atelier repas à la Colline.
Lundi 18 décembre de 14h30 à 16h30
Atelier chemin de table, art floral à l'association Jeanne d'Arc.

Salle familiale
du Pôle associatif de la Marbaudais
90€ - carte verte 10€
Inscriptions obligatoires
du 15 au 30 novembre 2023

aux Longs Prés à l'accueil 02.99.38.43.86
à l'Opac auprès de Anneve 06.99.88.63.47
à l'Association Amis de l'Arc 02.99.38.70.28
à la Colline auprès de Chloé 02.99.38.70.28
au Centre social de Mairépas 02.99.37.48.27

* Places limitées

Logo de la Ville de Rennes, Les Longs Prés, Résidence du Guet, Mairépas, OPAC, Colline, Amis de l'Arc, et l'Union Citoyenne.