

# La lettre des Longs Prés



Janvier / février 2024 n°22

 [www.leslongspres.fr](http://www.leslongspres.fr)



## Agenda

Exposition du 8 au 19 janvier : Venez découvrir l'univers de Priscilla et de Danièle.

Jeu 11 janvier : Jeudis de la santé, Atelier musicothérapie à 14h15. Sur inscription.

Vendredi 12 janvier : Galette des rois de la randonnée et de la Marche Nordique.

Lundi 15 janvier : Début des inscriptions pour le 20<sup>ème</sup> Concours de peinture.

Mardi 16 janvier : Sortie culturelle, Ecomusée de la Bintinais. Sur inscription.

Mardi 16 et mercredi 17 janvier : Dépôts des oeuvres pour les Talents Z'Anonymes.

Jeu 18 janvier : Jeudis de la santé, Atelier Musicothérapie « La Voix ». Sur inscription.

Exposition des Talents Z'Anonymes du 22 janvier au 2 février.

Jeu 25 janvier à 18h : Vernissage des Talents Z'Anonymes.

Vendredi 16 février : Conférence animée par Brain up « Vie affective et intime des seniors ».

Exposition « Tolérance » de Justine Duguer du 5 au 23 février.

## Edito

L'année 2023 s'est terminée par notre Assemblée générale qui s'est tenue le mercredi 22 novembre dernier. Comme d'habitude, ce fut un moment très convivial qui nous a réunis et a permis de clôturer une année qui s'est déroulée dans de bonnes conditions. Après les années difficiles vécues durant la pandémie de la Covid, nous avons retrouvé une situation équilibrée grâce aux efforts de chacune et de chacun d'entre nous.

Ce fut une année pleine de projets pour les bénévoles et pour l'équipe de salarié.e.s. Qu'ils en soient tous remerciés.

Lors de l'assemblée générale nous avons été invités à exprimer nos vœux en ce qui concerne notre association. De manière imagée, comme un équipage de marins (les bénévoles et les salariés) engagés sur le même bateau, nous avons pu dessiner l'île idéale (le Centre des Longs Prés) vers laquelle nous souhaitons naviguer, en profitant des vents portants (nos forces) et en évitant les récifs et les requins (les freins). Vous trouverez dans l'article ci-dessous la synthèse de ce que vous avez exprimé, à laquelle s'ajoute la synthèse du bilan des bénévoles effectué en octobre.

L'Assemblée générale a voté la reconduction de 3 des administrateurs qui arrivaient en fin de mandat. Aucun nouveau candidat ne s'est manifesté pour venir les rejoindre. Les bénévoles du Conseil d'administration n'étant pas éternels, il faudrait bien un jour penser à la relève. Si quelques-uns d'entre vous veulent se manifester, il n'est jamais trop tard. Contactez-nous à [presidence@leslongspres.fr](mailto:presidence@leslongspres.fr).

Il convient maintenant de regarder l'année 2024 qui arrive. Elle sera importante et également pleine de projets. Il en sera question dans les prochaines Lettres des Longs Prés.

Pour l'heure, nous vous souhaitons une bonne et une heureuse année 2024. Qu'elle vous conserve en bonne santé. Qu'elle vous procure de la joie de vivre et des moments de bonheur partagé en famille, entre amis et au sein du Centre des Longs Prés.

## Vide-greniers



Le samedi 2 décembre dernier a eu lieu le premier vide-greniers des Longs Prés. L'événement a été accueilli avec intérêt par les adhérents et les habitants : toutes les tables ont été réservées en une semaine.

Toute la journée un petit courant de visiteurs est venu chiner, se promener, faire des affaires... découvrir le Centre pour certains.

Les vendeurs présents ont trouvé l'ambiance sympathique et conviviale.

Un grand merci à l'association des parents d'élèves de l'école des Gantelles pour la vente de gâteaux et café.

Nous serons très heureux de vous retrouver l'année prochaine.

## La Vie du Centre

### L'Assemblée générale

L'Assemblée générale a réuni 72 personnes, auxquelles il faut ajouter une procuration de vote et treize votes par correspondance, soit au total 86 votants.

Au titre du rapport moral, il a été rappelé le contexte dans lequel s'est écroulée l'année 2022-2023, souligné l'importance du bénévolat dans le fonctionnement de notre association et la qualité de son équipe salariée. Les nouvelles activités ont été mentionnées et les faits marquants signalés. Il a été pris acte du retour à l'équilibre budgétaire. Le travail sur le futur Projet associatif a été présenté.

Au titre du rapport d'orientations, il a été indiqué le contexte dans lequel se déroulera l'année 2023-2024 (le renouvellement de la convention avec la ville de Rennes), et indiqué le travail en cours sur le futur Projet associatif.

Sur les perspectives de l'année à venir, il a été pris acte du plus grand nombre d'activités proposées et de l'augmentation des inscriptions dans les cours. Il a été présenté un budget prévisionnel qui sera modifié et sera proche de l'équilibre et mentionné la présentation du Projet associatif lors de la prochaine Assemblée générale.

Le bilan d'activité a été présenté. Il reprend les grandes lignes du rapport d'activités 2022-2023

qui est disponible sur la page d'accueil du site [www.leslongspres.fr](http://www.leslongspres.fr).

Un temps d'expression des adhérents a suivi ces présentations (voir article ci-dessous).

En conclusion, l'Assemblée générale du Centre Les Longs Prés a approuvé à l'unanimité l'ensemble des rapports et des comptes de l'association.

#### La composition du Conseil d'administration

Didier BARBÉ, Patrick BERTHELOT, Raymond BLEUNVEN, Jacques CALVAR, Dominique CROCHU, Guillemette LE MOIGNE, Gérard LE NOUVEL, Viviane PREVOST, Stéphanie RIBOULEAU .

Le Conseil d'administration a élu le Bureau suivant :

Dominique CROCHU, Président  
Viviane PREVOST, Secrétaire  
Gérard LE NOUVEL, Trésorier  
Jacques CALVAR

### Des temps participatifs - Bilan annuel des adhérents

Première expérience d'animation d'un bilan annuel des adhérents qui n'a pas été très mobilisateur mais a permis tout de même de recueillir des avis et des propositions d'amélioration.

La communication avec La Lettre des Longs Prés, le site internet, l'organisation du centre en général, les activités proposées et le centre de loisirs ont compté de nombreux avis positifs.

Les avis négatifs portaient principalement sur l'organisation des inscriptions en début de saison qui est perçue comme difficile.

Des idées d'amélioration ont été proposées : simplifier les inscriptions pour éviter le stress du choix des activités, donner la priorité aux « anciens » lors des réinscriptions aux cours, ouvrir l'accueil en soirée lors de la période des inscriptions afin de permettre aux actifs d'y venir, faire en sorte que l'on puisse s'inscrire en début d'année à partir du site Internet.

Il a été cité également d'autres propositions d'améliorations ou des nouveautés telles que Les Longs Prés sur Facebook et Instagram, l'amélioration de la signalétique des locaux et des salles, la possibilité pour les adhérents d'assister aux réunions du CA, l'organisation d'une réunion par trimestre avec les responsables clubs, sections et autres activités, la mise en place d'un plan de formation des bénévoles, l'ouverture du troc café toute l'année et la création d'un comité d'usagers.

#### **Tous dans le même bateau » à l'Assemblée générale**



Lors de l'Assemblée générale, le cadre de la rédaction du projet associatif et le renouvellement du conventionnement avec la Ville de Rennes, nous vous avons proposé un jeu collaboratif : « Tous dans le même bateau ».

Ce jeu permettait aux adhérents, grâce à la métaphore du bateau et de « l'île idéale » à atteindre de se représenter le Centre dans les années à venir, de réfléchir sur ce qui va lui poser difficulté ou au contraire l'aider pour avancer sur son projet.

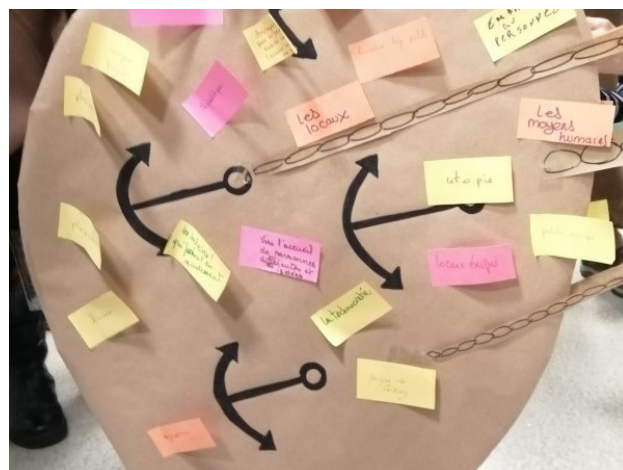
Pour faciliter la participation, nous avons affiché des panneaux illustrant les enjeux du projet associatif et des Chartes co-construites avec la Ville de Rennes (Charte territoriale de la cohésion sociale du quartier Maurepas Bellangerais, Charte des engagements réciproques Ville/Associations), sur lesquels il était possible de s'appuyer pour donner son avis et propositions sur la maquette.

Nous avons recensé au total 82 post-it.

Pour les participants, « l'île idéale » serait un Centre qui agirait autour de l'éducation à l'environnement, l'éducation à la citoyenneté, l'intergénérationnel, la mixité, les égalités, la santé, le faire ensemble, l'accueil des nouveaux habitant.es et la lutte contre l'isolement.



Cependant, nous devons prendre en compte les « ancrs » qui pourraient empêcher ou freiner nos actions. Les participants ont évoqué l'insuffisance des moyens humains et financiers limitant les recrutements, ainsi que le manque de mixité des âges. Il a été également noté les difficultés liées aux locaux telles que le problème de stationnement (parking), l'exiguïté des locaux, le manque de signalétique, la visibilité de la structure, l'isolation et l'aménagement pour personnes à mobilité réduite (salle Barbara).



Mais fort heureusement, nous avons des « vents porteurs » représentant les forces et les atouts de la structure. Il a été mentionné l'efficacité de l'équipe et sa mobilisation, la rénovation urbaine et l'arrivée de nouveaux habitants, les nombreux bénévoles et la collaboration bénévoles/salariés, la participation des adhérents et les finances.

De nombreux post-it ont mis en évidence également les valeurs de respect, de tolérance, de solidarité, de convivialité, de partage, d'ouverture et d'écoute qui représentent le Centre. Ce sont de magnifiques atouts que l'on peut se féliciter tous ensemble de porter.

Merci à vous de cette participation qui sera pris en compte dans nos réflexions en faveur du développement des projets du Centre.



## Les 60 ans et +

### Fêtons Noël ensemble - 12<sup>ème</sup> édition



Pour cette 12<sup>ème</sup> édition du repas de Noël des seniors de Maurepas c'était salle comble !

Les tables étaient comme chaque année magnifiques grâce aux ateliers de décoration réalisés en amont dans les différentes structures partenaires de l'action.

Plaisir des papilles également pour ce délicieux repas de fête concocté par notre traiteur et son équipe.

Quant à l'ambiance avec Christine Désilles à l'animation et à la musique, les fous rires ont été nombreux et la piste de danse bondée. Merci à vous pour tout, pour les retours positifs que vous nous avez adressés à l'issue de cette journée.

Le Centre remercie la ville de Rennes pour son soutien financier, Anne

Laure de la DQNE, Pierre Marie de l'association Jeanne d'Arc, Aurore de l'OPAR, Chloé de la Cohue, Solenn du Centre Social de Maurepas, Adrien d'Unicité et les jeunes en service civique, la résidence du Gast, les résidents et Maryline.

Une mention toute particulière aux participants des ateliers pour la décoration de tables.



Merci également aux bénévoles qui œuvrent sur ce projet avec Gwendoline tout au long de l'année et à Catherine pour les ateliers origami proposés.

On se dit à l'année prochaine !

### Le bal intergénérationnel de Maurepas



Fin novembre rendez-vous était donné aux habitants du quartier au Centre socioculturel Les Longs Prés pour le premier Bal intergénérationnel de Maurepas !

Un après-midi musical animé par les élèves de terminale du Lycée Jeanne d'Arc, toutes les musiques étaient au programme, il suffisait de demander. Danses en ligne mais également musique des années 80 jusqu'à aujourd'hui il y avait du monde et de l'ambiance sur la piste de danse. Rafraîchissements et goûters réalisés par les participants et

les jeunes en service civique d'Unicité ont permis à tous de faire une pause et de se rencontrer. Ce bal était proposé par le groupe de la coordination des aînés mené par la direction de quartier Nord-Est et divers partenaires, Les Longs Prés étant porteur du projet.

Un grand merci aux élèves du Lycée Jeanne d'Arc et à leurs professeurs pour cette animation 100 % réussie. Bravo également aux jeunes d'Unicité, aux bénévoles des Petits frères des Pauvres, à Aurore de l'OPAR, à Pierre Marie de l'association Jeanne D'Arc, à Nicolas de la MDA, à Chloé de La Cohue, à Adrien d'Unicité, au centre social du Gros Chêne.

Rendez vous certainement en novembre 2024 dans la salle du nouvel Espace social commun au cœur de notre quartier.

## La Vie du Centre

### Collecte Solidaire de Noël



Quelle générosité !

Nous avons récolté l'équivalent de 6 chariots de dons que nous avons redistribué à deux associations Coeurs Résistants et La Bagagerie.

L'équipe des Longs Prés remercie chaleureusement tous les donateurs.

## Enfance

### L'espace 8-12 ans en sortie au Roazhon Park



Les enfants en visite au Roazhon Park mercredi 20 décembre. Un joyeux groupe d'enfants du quartier a eu la chance de pouvoir visiter le Roazhon Park ! 16 enfants des Longs Prés et 8 filles de l'équipe de foot du Cercle Paul Bert Gayeulles, accompagnés par des parents et animateurs ont parcouru la Galerie des Légendes pour y admirer les coupes gagnées par les Rouge et Noir, découvrir l'histoire du stade ou bien encore voir des images d'archive de matchs de Rennes des années 60.

Puis, le groupe s'est installé dans les tribunes du stade où Dominique, la guide, a donné des explications sur la pelouse, le stade en lui-même et a parlé de Jean Prouff, célèbre joueur

de Rennes et désigné comme entraîneur du siècle par le club. Sa statue domine le stade depuis 2021, année des 120 ans du club.

Après avoir visité les vestiaires, la salle de presse, le moment tant attendu est arrivé ! Approcher la pelouse et pouvoir s'asseoir dans les sièges des joueurs au bord du terrain ont été des instants superbes pour les enfants.

De beaux souvenirs rouges et noirs pour petits et grands !

Cette sortie a eu lieu dans le cadre de l'Espace 8-12 ans des Longs Prés, retrouvez le programme des mercredis sur le site internet ou auprès de Pauline.

## Multimédia

### Les ateliers numériques

L'objectif de cet atelier du vendredi est de donner ou redonner l'envie d'être autonome dans l'utilisation de l'informatique. Le numérique évolue rapidement et le rapport au matériel informatique, applications, logiciels... peut déconcentrer les plus aguerris. Ainsi, lors des ateliers numériques seniors nous reprenons ensemble les essentiels du numérique afin de former un groupe dynamique et homogène quels que soient les différents niveaux de chacun.

Au-delà de l'accompagnement numérique, les thèmes des formations sont définis en fonction des demandes des participants mais également des adhérents et usagers du Centre Les Longs Prés.

Ces formations sont adaptées aux seniors afin d'acquérir, approfondir, améliorer en toute liberté les bases du numérique sans trop de stress, d'agacement et surtout éviter de baisser les bras et d'abandonner.

Si vous souhaitez aborder un thème, n'hésitez pas à le faire savoir à l'accueil du Centre et nous pourrons le proposer après les vacances de février.

Prochains thèmes :

Les spams : vendredi 12/01/24

Ranger ses fichiers / nettoyer son ordinateur : 19/01 - 26/01 - 02/02

Payer sur internet : 09/02 - 16/02 - 23/02