

La lettre des Longs Prés

Mars / Avril 2024 n°24

 www.leslongspres.fr



Agenda

Du 11 au 29 mars, Exposition photos sur la ville de Poznan. Temps fort avec le comité de jumelage Rennes-Poznan.

Jeudi 12 mars à 10h : Les Jeudis de la santé « Vous avez plus de 60 ans et envie d'agir sur votre bien être ? ». Sur inscription.

Samedi 16 mars : Sortie famille au festival Rue des Livres. Sur inscription.

Mardi 19 mars : Sortie culturelle à Dol de Bretagne. Sur inscription.

Mardi 26 mars : Sortie culturelle au Musée de Bretagne. Sur inscription.

Samedi 6 avril : Balade Street Art dans le quartier avec Etiou artiste Rennais. Sur inscription.

Samedi 6 avril : Sortie culturelle à Château-Gontier. Sur inscription.

Du 8 au 19 avril, Exposition des 20 ans et du 20^{ème} concours de peinture.

Jeudi 11 avril : Conservatoire du patrimoine hospitalier « les grandes épidémies toute une histoire ». Sur inscription.

Vendredi 12 avril à 18h : Soirée vernissage et remise des prix du 20^{ème} Concours de peinture.

Vendredi 19 avril à partir de 18h30 : Soirée jeux pour tous. Sur inscription.

Responsable de publication : Dominique CROCHU
Directrice 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

La Vie du Centre

Des roses pour le P'tit bol d'air



En 2023, le Centre a accueilli les Mam Roz du désert, Brigitte, Christine et Francine, trois adhérentes qui se sont lancées dans la grande aventure du « Rose Trip du Maroc », une course d'orientation à la boussole dans le désert marocain dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein.

A l'occasion d'Octobre Rose, les Mam Roz ont proposé une action de présentation et de prévention du cancer du sein, ainsi que des ateliers de confection de tote-bags, de carrés à démaquiller, etc. Qui ont ensuite été vendus sur leur stands.

Outre cette belle aventure sportive et humaine, ce trek a aussi été l'occasion de recueillir des dons pour deux associations qui luttent contre le cancer du sein, « Ruban Rose » et « Jeune et Rose Bretagne », et « Enfants du désert » qui vient en aide aux enfants du Maroc.

Pour remercier le Centre de son soutien moral et logistique, les Mam Roz du désert ont offert un rosier, rose bien sûr, pour embellir le P'tit bol d'air. Brigitte accompagnée des membres du collectif jardin a planté ce rosier qui a été baptisé « Mam Roz 2023 », nous attendons avec impatience l'été pour profiter de ses magnifiques fleurs rose.

Edito

4 ans déjà !

Voici votre Lettre des Longs Prés. Elle a été créée en janvier 2020 (le numéro 0) avec la volonté d'être un lien entre tous les adhérents qui fréquentent les activités du Centre Socioculturel Les Longs Prés en complément du site internet www.leslongspres.fr.

Au départ, c'était un pari sur l'avenir et personne n'était assuré de sa pérennité : « Aura-t-on matière à remplir ces deux pages lors de chaque édition ? », « Qui écrira les articles ? », « Qui fera la mise en page ? », etc.

Par prudence, sa maquette a été conçue sur une page recto-verso avec quelques articles récurrents, par exemple : Retour sur (un événement récent organisé au Centre), Zoom sur (une activité dispensée au Centre), Portrait (d'un bénévole ou d'un salarié du Centre) et bien évidemment un Agenda.

Elle a toujours été fidèle à ses rendez-vous bimestriels, et même un peu plus car elle nous a gratifié d'un numéro spécial lors de la pandémie de la Covid 19 en septembre 2021

Si l'on s'en tient à ce que les adhérents ont exprimé lors de la dernière Assemblée générale par les Post It et lors du bilan des adhérents fait en octobre 2023, elle est très appréciée de ses lectrices et de ses lecteurs.

Aujourd'hui vous est proposé un petit tour dans les coulisses de la fabrication de « La Lettre ».

À l'origine, un Comité de rédaction composé de bénévoles et de salarié.e.s qui se concertent tous les deux mois pour faire le point sur l'actualité du Centre, pour identifier les faits saillants et pour arrêter la listes des articles. Ensuite sont distribués les rôles pour écrire les différents articles ou interviewer les personnes.

Virginie se charge de recueillir les écrits et d'effectuer la mise en page après avoir procédé aux ajustements nécessaires pour faire de la place à chaque sujet. Un comité restreint se charge ensuite de la relecture, dictionnaire à la main.

Ensuite, elle est distribuée sous forme électronique à plus de 85 % des adhérents, ceux qui ont mentionné leur souhait de la recevoir lors de leur inscription annuelle, et sous forme papier pour ceux qui en exprime le souhait auprès de l'accueil. Elle est également consultable et téléchargeable sur notre site internet.

Elle a évolué au fil du temps avec une nouvelle maquette de présentation lors de son numéro 21 de novembre-décembre 2023.

Pour que cette lettre vive, il faut la contribution de toutes et de tous : ceux qui proposent des sujets à publier ou des dates à mettre dans l'agenda, ceux qui rédigent les articles et ceux qui les relisent.

Un grand merci, à celles et ceux qui ont contribué à la réalisation de cette lettre au cours de ces 4 dernières années.

Pour qu'elle perdure, il faudra des bonnes volontés. Alors n'hésitez pas à proposer des articles ou à venir renforcer le Comité de rédaction (dans les deux cas, contactez : accueil@leslongspres.fr).

Temps forts avec l'artiste ETIOU pour les 60ans du jumelage Rennes-Erlangen

A l'occasion du 60^{ème} anniversaire du jumelage entre Rennes et Erlangen, de nombreuses actions vont être mises en place dans notre quartier et au sein de notre structure entre mars et juin prochain.

En juin 2023, Etiou MALONGA, muraliste rennais, et Mickael JORDAN, bédéiste allemand, ont souhaité poursuivre le travail initié depuis plusieurs années sur la perception qu'ont les habitants de leur quartier. Ils ont sillonné le quartier avec des habitants pour réaliser des croquis qui ont été exposés en novembre dernier aux Longs Prés. Ce projet artistique sera l'occasion d'évoquer les liens entre les deux villes, d'échanger sur la citoyenneté européenne et de s'inscrire dans le calendrier des festivités du 60^{ème} anniversaire.

Le 15 mars prochain nous accueillerons un groupe de retraités allemands d'Erlangen pour un café rencontre, un temps d'échange auquel vous pouvez participer sur inscription.

Les habitants du quartier, les adhérents des Longs Prés pourront

participer en avril prochain à une balade avec Etiou à la découverte du street art au cœur du quartier, un cycle d'atelier d'initiation au street art sera proposé aux enfants et aux adultes. Une fresque participative sera réalisée sur les murs de la salle conviviale des Longs Prés avec les participants et Etiou.

L'ensemble des ateliers de pratique artistique sera gratuit pour les participants. Plus de renseignements auprès de Gwendoline ou Pauline.

Les 12 dames de Maurepas



Le 20 mars, Maurepas se déclinera au féminin pluriel. En nous promenant dans le quartier, il nous est venue l'idée d'une balade autour des Longs Prés à la découverte de lieux portant le nom de femmes d'exception.

A travers crèches, écoles, squares, promenades et même certaines rues, nous irons à la rencontre de femmes de cœur et d'action dans un quartier en continuelle évolution.

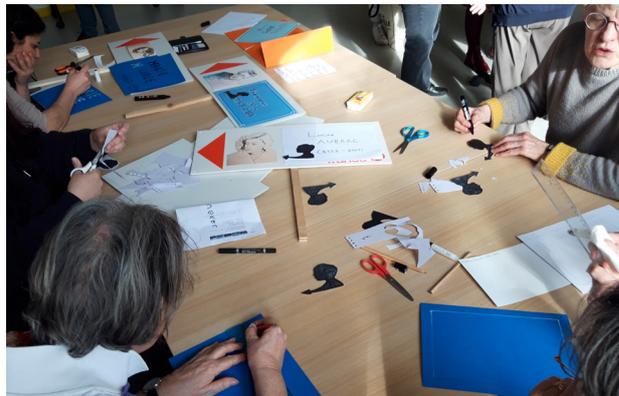
La ville de Rennes, la maison de l'Europe, l'association « article 1 » nous ont rejointes dans ce projet.

Un atelier a permis la réalisation de douze panneaux représentant

les « 12 Dames de Maurepas ». Ces panneaux serviront de points de rencontre pour l'animation de la balade contée.

Parmi ces dames, vous en connaissez certaines et en découvrirez bien d'autres : résistantes, syndicalistes, écrivaine...Par leur combat, elles ont contribué à donner aux femmes d'aujourd'hui une place de plus en plus importante.

Cette balade, prévue le 20 mars après-midi se terminera par un moment convivial au nouvel espace social commun « Simone Iff » qui ouvre ses portes le 28 février.



Présentation du dispositif TAPASS

PROGRAMME TAPASS*

VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS
ET VOUS AVEZ ENVIE D'AGIR
SUR VOTRE BIEN ÊTRE ?

**RÉUNION D'INFORMATION
SUR INSCRIPTION**

RENDEZ-VOUS LE 12 MARS 2024
À 10 HEURES POUR UNE RÉUNION D'INFORMATION SUR LE
PARCOURS TAPASS

AU CENTRE SOCIO-CULTUREL LES LONGS PRÉS
1 RUE LONGS PRÉS
35700 RENNES

02.99.38.43.86
accueil@leslongspres.fr

ACCÈS EN BUS
• LIGNE 14 ARRÊT LONG PRÉS
• LIGNE C5 ARRÊT LE BLIZZ

GRATUIT

* des d'Accompagnement pour la Prévention
et l'Amélioration de la Qualité de Vie

IEPEK CARSAT

Nous avons la chance de bénéficier aux Longs Prés en mars d'un dispositif expérimental, financé par la CARSAT et porté par l'IFPEK de Rennes.

Une réunion d'information pour présenter le dispositif TAPAS (Temps d'accompagnement et de prévention santé à destination des seniors) aura lieu le 12 mars à 10h.

Ce clin d'œil fait référence aux Tapas, assortiments de plats que l'on peut déguster selon ses envies, et renvoie à la multiplicité des thématiques proposées que les participants pourront choisir selon leurs souhaits et leurs besoins.

(Prendre soin de sa santé, cuisiner et manger ensemble, agir ensemble, se connecter au vivant) etc.

La soirée conviviale du Club nature



Le 9 février dernier, c'était la soirée conviviale du Club nature. Une tradition.

Nous étions 45 sur les 60 membres que compte le Club ; ce n'est pas mal.

Pour commencer, Eric a su choisir un film qui nous a montré comment la vie sauvage peut se découvrir, sans aller au bout du monde, dans le jardin de tout un chacun, avec de la patience, quelques accessoires (hôtel à insectes, nichoirs, gîtes,...), éventuellement une petite mare que l'on va creuser. Les visiteurs y sont nombreux : écureuils, hérissons, abeilles solitaires, papillons, grenouilles vertes et bien d'autres.

Un moment de vrai plaisir.

Les agapes ont suivi. C'est l'auberge espagnole chez nous, placée sous l'autorité ferme et bienveillante d'Annick. Chacun a apporté un plat, sucré ou salé. On grap-

pille, on apprécie, on admire une présentation artistique, on extorque une recette à l'auteur, ou plus souvent l'auteur, d'un chef d'œuvre culinaire. Et puis, on se parle, on échange. Bref, on est content d'être ensemble.

Le point final, c'est le rangement et la vaisselle. J'adore le moment vaisselle de la soirée conviviale du club ! C'est magique ! On lave ce qu'on a sali, on range ce qu'on nous a prêté. On travaille tous ensemble. Une ruche ! Et hop ! Il ne reste plus aucune trace de notre passage, comme dans nos sorties. Vraiment une bonne soirée ! On recommencera l'année prochaine.

Rétrospective des 20 années de concours de peinture

En 2000, deux amies peintres, habitantes du quartier, Alicia Bachminska et Marie-Christine Beaufort, proposent à Joëlle Delsaux, Vice-Présidente du Centre des Longs Prés de l'époque, d'organiser un concours de peinture pour créer une animation sur le quartier.

L'originalité de ce concours était le sujet imposé « la présentation du quartier de Maurepas ». Au fil des années le thème s'élargit en passant par « la Vue de Rennes et sa Métropole », « la Bretagne ». Pour cette 20^{ème} édition, la Commission culturelle a décidé de changer de thème, en choisissant « Les transports à travers les âges ». Le second sujet quant à lui restera toujours libre.

Ce concours est ouvert à tous les peintres amateurs adultes ainsi qu'aux enfants jusqu'en 2008. Par la suite, le nombre d'exposants s'élargit et le concours se consacre uniquement aux œuvres des adultes. Toutes les techniques sont acceptées. Le nombre d'exposants augmentant chaque année les responsables doivent désormais limiter le nombre d'œuvres privilégiant la qualité et non la quantité.

Le concours attire une petite famille d'habitants qui vient exposer pour le plaisir et l'ambiance, d'autres découvrent ou entendent parler du concours et osent tenter leur chance.

Nous voici déjà rendu au 20 ans de notre concours. Quel plaisir de nous retrouver chaque année pour cet événement qui n'aurait jamais vu le jour sans l'initiative d'habitants et sans l'implication de

bénévoles des Longs Prés. Et bien entendu sans l'aide de la Ville de Rennes qui a toujours su récompenser les papilles des participants et des invités lors des vernissages, par un buffet.

Un chiffre, nombre de participants au premier concours 12, et pour la 19^{ème} édition, 52 personnes ont participé.

Rappel : 20^{ème} Concours de peinture

Concours de Peinture

20^{ème} ans



Pas de doute vos pinceaux sont déjà au travail pour nous faire découvrir vos talents d'artiste !

Si vous souhaitez participer à notre concours de peinture, il est encore temps ! Vous pouvez vous inscrire jusqu'au dépôt des œuvres : les 27/03, 29/03 et 30/03 selon horaires. Vous trouverez le règlement et la fiche d'inscription à l'accueil ou sur le site internet du Centre.

Le café des Longs Prés a besoin de vous !

Le mardi matin et le vendredi après-midi, le café des Longs Prés va prochainement réouvrir ses portes. L'occasion pour vous de venir boire un café, de jouer aux cartes, de discuter entre amis... bref de passer du bon temps !

Pour que ce lieu chaleureux et festif perdure, Océane a besoin de vous pour le faire vivre. Elle sera présente sur les temps d'ouverture pour y tenir des permanences « écoute et informations », et pour accompagner les bénévoles qui voudront s'investir quelques heures à ses côtés.

Si vous êtes intéressés n'hésitez pas à contacter Océane pour en discuter avec elle : stagiaire1@leslongspres.fr



Rencontre au Cercle de lecture

Le 4 avril 2024 à 18h, le Cercle de lecture et la bibliothèque vous invitent à venir écouter Madame Michèle Souchet-Gavel, agrégée en Lettres modernes, qui viendra nous présenter et analyser le livre de Laurent Gaudé « *Danser les ombres* ».

Laurent Gaudé est un des auteurs que les membres du Cercle de lecture ont choisi de découvrir en ce début d'année.

Il est l'auteur de nombreux livres, dont le « *Soleil des Scorta* » pour lequel il a eu le prix Goncourt en 2004. Il est l'auteur également de « *Eldorado* », « *Ecoutez nos défaites* », « *Chien 51* » et de bien d'autres encore.

Danser les ombres raconte le tremblement de

terre en Haïti, en tissant un lien entre le passé et l'instant, les ombres et les vivants, le corps et les âmes.

Madame Souchet-Gavel nous aidera à découvrir toute la richesse de ce livre et à décrypter l'écriture superbe de Laurent Gaudé.

Il serait sans doute souhaitable d'avoir lu le livre avant cette conférence, mais ce peut-être aussi une invitation à le lire si le temps vous a manqué pour vous y plonger avant le 4 avril prochain.

Club escapade

Le Club escapade des Longs Prés réunit dans la bonne humeur des adeptes de voyages et de découvertes de la France.

Deux fois par an, nous partons 4 jours visiter une capitale régionale, voyage minutieusement préparé par 3 d'entre nous.

Cette année, nous irons du 13 au 16 mai à Lyon (vaste programme).

Et du 30 septembre au 3 octobre à Bordeaux / Saint Emilion.

Il reste 1 place pour Lyon et quelques unes pour Bordeaux.

Si cette idée vous tente, venez nous rejoindre et participez à l'escapade.

Pour tous renseignements, vous pouvez appeler Virginie au 0299384386

Soirée jeux pour tous



Retrouvons - nous le vendredi 19 avril à partir de 18h30 pour une soirée jeux de société, jeux de plateau pour petits et grands !

Parents, enfants, grands-parents, vous êtes toutes et tous les bienvenus pour partager un moment ludique et convivial !

Réservations auprès de Pauline au 07.49.18.55.68
enfance@leslongspres.fr

Quoi de neuf à la bibliothèque ?



Animation Origami le mercredi 21 février. Les enfants ont confectionné un Pikachu et son Shuriken sous l'œil attentif de Catherine, notre animatrice Origami.

Le fond jeunesse s'est étoffé de nouveaux livres : albums, BD, documentaires... à découvrir.

L'ensemble des livres sera renouvelé courant avril.

Prochain atelier Origami le mercredi 27 mars : lapin de Pâques.

A noter les horaires de la bibliothèque changent à partir du lundi 11 mars 2024.

Désormais elle sera ouverte, le lundi, mercredi et vendredi de 15h à 17h.

Nouveauté aux Longs Prés



Lancement du Club du rire animé par Pierre-Yves

Le mercredi de 17h30 à 18h30

7€ pour le Club (11€ adhésion mars à juin)

Dès le 13 mars

Ouvert à tous à partir de 15 ans

Renseignements et inscriptions à l'accueil
3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes
www.leslongspres.fr / accueil@leslongspres.fr

En janvier, Pierre-Yves habitant du quartier, a animé bénévolement 2 séances de rigologie !

Le rire permettrait entre autres d'évacuer le stress, d'augmenter la confiance en soi et d'améliorer notre bien-être en général.

Le club du rire peut aider à profiter de tous ces bienfaits.

Il permet de renouer avec notre capacité à rire de tout et surtout de nous-mêmes. Stress, peur du regard des autres, timidité...

Peut-on vraiment y arriver ?

Pour le savoir venez tester lors une séance d'essai.

Renseignements et inscriptions à l'accueil.