

Agenda Mai 2024

Activités Pour les 60 ans et plus

Des loisirs, des rencontres, des sorties...
Pour profiter de la vie à son rythme, tout simplement.

Renseignement auprès de Gwendoline
senior@leslongspres.fr - 07.67.20.54.77

Pour les inscriptions à l'accueil
accueil@leslongspres.fr / 02.99.38.43.86

Centre Socioculturel les Longs Prés
3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes
www.leslongspres.fr

A chaque rencontre au Centre
goûter 60 cts
Prévoir des tickets de bus STAR
pour les sorties

Samedi 4 mai à 14h30 : Balade à Petits Pas. Retrouvons nous devant le Centre pour nous promener et bavarder ensemble au rythme des personnes qui marchent plus lentement.

Les samedis
des Longs Prés

Mardi 7 mai : Rendez-vous à 13h30 au centre, nous irons aux Champs Libres pour une visite guidée de l'exposition « Mourir quelle histoire ! ». Il était une fin : Où allons-nous ? La question du devenir du défunt, de son corps et de son esprit, est commune à toute l'humanité. Et les réponses trouvées sont variées. Un voyage à travers la richesse et la diversité des philosophies, des pratiques et des rituels mortuaires du Grand Nord au Japon, du Mexique au Ghana, de l'Australie à la Bretagne.

Les rencontres

Sur inscription - 15 places - 4€

Le centre est fermé du 8 au 12 mai inclus en raison du Pont de l'Ascension

Mercredi 15 mai à 14h : Atelier bricolage dans le cadre du fil rouge. Cette année le thème étant le transport au fil du temps. Danièle nous propose de partir en train et de voyager à travers les animations du secteur 60 ans et +.

Les rencontres
Fil Rouge

Sur inscription - Gratuit

Jeudi 16 mai à 14h30 : « Dans les coulisses du festival Rue des Livres ». Venez retrouver l'équipe du Festival pour découvrir les coulisses de la préparation de cet événement.

Evadons-nous
Parcours les
métiers du livre

Sur inscription - Gratuit

Vendredi 17 mai : 14h rendez-vous au centre pour se rendre au lycée de Bréquigny pour participer avec les élèves à Masterchef. Les élèves vous proposent une animation culinaire « cuisine du monde » librement inspirée de la célèbre émission télévisée.

Evadons nous

Sur inscription - 8 places - Gratuit

Lundi 20 mai : N'hésitez pas à vous rendre à l'inauguration du jardin chinois au Parc de Maurepas et fête du thé.

Mercredi 22 mai : Rendez-vous à 14h Atelier bricolage dans le cadre du fil rouge. Cette année le thème étant le transport au fil du temps. Danièle nous propose de partir en train et de voyager à travers les animations du secteur 60 ans et +.

[Sur inscription - Gratuit](#)

Jeudi 23 mai à 14h30 : Conférence avec UFC que choisir « L'air intérieur : une menace invisible » Repérer les substances toxiques. Utiliser les bons produits. Et si on respirait un air plus sain chez soi en adoptant certains gestes pour l'assainir.

[Sur inscription - Gratuit](#)

Samedi 25 mai à 12h : Barbecue partagé pour tous les adhérents. Venez avec votre repas et votre vaisselle, barbecues à votre disposition, apéritif offert.

Ambiance musicale assurée par Marcial et sa troupe ! La chorale des Longs Prés vous prépare une surprise.

[Sur inscription.](#)

Samedi 25 mai à 14h30 : Balade à Petits Pas. Retrouvons nous devant le Centre pour nous promener et bavarder ensemble au rythme des personnes qui marchent plus lentement.

Jeudi 30 mai à 14h30 : Conférence avec UFC Que choisir «Les substances nocives dans les produits d'hygiène et de beauté ». Des substances indésirables voire toxiques se dissimulent dans nos produits de toilette et de beauté, même de grandes marques. Apprenons à les détecter. Choisissons des produits sains, et en toute sécurité, prenons soin de notre peau .

[Sur inscription - Gratuit](#)

Les rencontres
Fil Rouge

Jeudis de la santé

Les samedis
des Longs Prés

Les samedis
des Longs Prés

Jeudis de la santé

*Sorties d'été à la journée
Inscriptions à partir du 6 mai à l'accueil du Centre*

A noter dans vos agendas

Le 6 juin 2024 : Vernissage de l'exposition fil rouge / fête des ateliers

Le 15 juin : Portes ouvertes des Longs Prés. Un programme sera disponible à l'accueil.

Le 18 juin : Olympiades intergénérationnelles de l'été au Parc de Maurepas.

Le 20 juin début des inscriptions pour la saison 2024-2025

Gwendoline sera en séjour senior du 24 juin au 29 juin à Dieppe

Lasagnes aux blettes à la ricotta

Ingrédients pour 6 pers

Préparation

300g de feuille de lasagne

1 botte Blette

2 Oignons

200g Ricotta

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel poivre

50g Emmental râpé

Pour la béchamel

75cl Lait

100g Beurre

75g Farine

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

1 - Faites chauffer une casserole d'eau. Lorsque l'eau commence à bouillir, plongez les feuilles de lasagnes dedans et faites-les cuire selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.

2 - Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole. D'un coup, ajoutez la farine et mélangez quelques instants. Ajoutez progressivement le lait tout en mélangeant pour éviter les grumeaux. Faites cuire la béchamel quelques minutes afin qu'elle soit bien onctueuse. Retirez la casserole du feu et réservez dans un récipient.

3 - Lavez les blettes, retirez les côtes et resservez-les pour une autre recette. Hachez finement les feuilles. Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les feuilles de blettes et faites revenir pendant 5 min. retirez du feu.

4 - Dans un plat, disposez une couche de béchamel, des feuilles de lasagnes, une couche de ricotta, une couche de blettes et ainsi de suite. Terminez par une couche de béchamel. Parsemez avec le fromage.

5 - Enfournez les lasagnes pendant 30 min (four préchauffé à 180°C). Lorsque les lasagnes sont bien dorées, retirez le plat du four et dégustez-les bien chaudes.