

Agenda 60 ans et +
DECEMBRE

**Activités Pour les 60 ans et +
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
1 rue des Longs Prés - 35700 Rennes
www.leslongspres.fr

A chaque rencontre au Centre
Participation minimum pour les goûters 50 cts
Prévoir titre de transport pour les sorties

Lundi 1er décembre 16h à 18h Fêtons Noël Ensemble	Retrouvez-vous à la Maison de quartier de la Bellangerais pour un atelier créatif animé par Hélène vous réaliserez des décorations pour embellir la salle du repas de Noël au PAM le 19 décembre.
Mardi 2 décembre 14h -au Centre Evadons nous	Nous irons à la Criée pour découvrir l'exposition d'Hélène Bertin «dansetremblenage» Pensée et produite dans un moment particulier de son parcours, durant lequel elle a littéralement nomadisé entre la France, l'Italie et le Brésil, l'exposition est une riposte par la beauté au traumatisme. A la recherche des points d'équilibre entre vivre et faire, faire et ressentir, ressentir et apprendre. À travers deux séries de sculptures de corps en mouvement et un ensemble de textes, Hélène Bertin nous propose d'entrer dans la ronde, d'écouter les émotions et sensations qui nous traversent et de laisser couler les rivières à l'intérieur de nous. Sur inscription - 1€ - 15 places
Mercredi 3 décembre 13h30 du Centre Evadons nous	Direction l'Arvor (horaires à préciser), nous irons voir le dernier film de Romane Bohringer «Dites-lui que je l'aime». A l'issue, nous pourrions prendre un café pour discuter du film et de nos ressentis. Sur inscription - 6.30€ - 7 places
Jeudi 4, 11 et 18 décembre. Jeudi de la santé	Cycle Qigong avec Lucile Milliard. 14h30-16h30 Sur inscription - 50€ / carte Sortir 44€
Jeudi 4 décembre 14h -15h30 au centre Les jeudis de la santé	Café philo avec Aurélien Davy de la Pause Bonheur, le quartier de Maurepas propose des ateliers ouverts à tous les habitant·es. Ici, chacun peut explorer des idées, partager ses réflexions et écouter celles des autres dans une ambiance conviviale. Sur inscription - Gratuit - 15 places

Vendredi 5 décembre 13h45 Evadons nous	Nous irons à la Péniche spectacle. Nous irons voir “ Bal à l’entrepont ” une traversée vivante en chansons, tissée de récits sensibles, de musiques métissées, de sourires et d’humanité, portée par la voix ensoleillée d’Elsa Signorile (chant, accordéon, flûte) et les mots de Hugues Charbonneau. Les corps se croisent, les langues se délient... et les cœurs s’épanchent. Sur inscription - 8 places - 7€ /carte Sortir 5€
Lundi 8 décembre 15h Fêtons Noël Ensemble	Retrouvez-vous à la résidence du Gast pour un atelier créatif avec Nicolas et les résidents .Vous réaliserez des cartes de fleurs séchées pour embellir les tables du repas de Noël au PAM le 19 décembre. Sur inscription - Gratuit - 6 places
Lundi 8 décembre 14h à 16h30 Fêtons Noël Ensemble	On se retrouve pour un atelier créatif pour réaliser des anges en papier ,à partir de livres de poches. Ces décorations seront posées sur les tables pour le repas de Noël au PAM le 19 décembre. Sur inscription - Gratuit - 12 personnes Goûter offert
Mardi 9 décembre 13h45 Fêtons Noël Ensemble	Nous irons à pied à la Salle St Exupéry rejoindre le club de quartier de l’OPAR. Nous irons réaliser les décorations pour les sapins de Noël du repas au PAM le 19 décembre. Sur inscription - Gratuit - 10 places
Jeudi 11 décembre 13h30 au Centre Evadons nous	Nous assisterons à la répétition générale (14h -15h) du spectacle Casse-Noisette au couvent des Jacobins. Sur inscription - 1€ - 10 places
Vendredi 12 décembre 13h30 au Centre Evadons nous	Nous irons au Couvent des Jacobins voir le spectacle Casse-Noisette. Pour ce concert féérique célébrant la magie de l’hiver, Nicolas Ellis a imaginé une Suite du Casse-Noisette de Tchaïkovski. Cette version nous fait vivre chaque moment, de la bataille épique entre les jouets et le roi des rats, aux pays exotiques que l’on découvre dans l’œuvre originale. Sur inscription - Tarif unique 5€ - 11 places

Vendredi 12 décembre 14h30 - 16h30 Fêtons Noël Ensemble	Retrouvez-vous à la Cohue (1,rue de Louvain) pour un atelier créatif animé par Solène, vous réaliserez des décorations de table pour repas de Noël au PAM le 19 décembre.
Lundi 15 décembre 14h -16h Fêtons Noël Ensemble	Retrouvez vous à l'ESC (espace social Simone Hiff) pour un atelier chocolat animé par Solenn. Vous réaliserez des chocolats qui seront mis en sachet pour offrir aux participants du repas de Noël au PAM le 19 décembre. Sur inscription - Gratuit - 6 places
Du 15 au 19 décembre, tous les matins 9h30 à 12h30, nous vous accueillerons au café du coin pour la traditionnelle semaine du café de Noël.	
Mercredi 17 décembre 14h - 16h30 Fêtons Noël Ensemble	On se retrouve pour un atelier créatif pour réaliser les menus du repas de Noël et poursuivre la réalisation des anges en papier, à partir de livres de poches. Ces réalisations seront posées sur les tables pour le repas de Noël au PAM le 19 décembre. Sur inscription - Gratuit - Goûter offert
Jeudi 18 décembre 14h au Centre Fêtons Noël Ensemble	Nous nous retrouvons pour un atelier art Floral avec l'association Jeanne D'Arc animé par Frédérique. Les compositions seront pour embellir les tables du repas de Noël au PAM le 19 décembre. Sur inscription - Gratuit - 10 places
Vendredi 19 décembre 12h Fêtons Noël Ensemble	Repas de Noël au Pôle Associatif de la Marbaudais. Sur inscription - 90 places 21€ / 11€ Carte Sortir

A noter dans vos agendas

- Fermeture du Centre du 22 au 28 décembre
- Mercredi 7 janvier : Début du Cycle mémoire. **Il reste des places**
- Vendredi 9 janvier : Conférence Activités physiques adaptées avec Bien Vieillir Bretagne.
Inscriptions ouvertes
- Vendredi 16 janvier : Conférence "Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer".
Inscriptions ouvertes
- Jeudi 29 janvier : France Asso santé Les Directives anticipées.