

Agenda 60 ans et +

JANVIER



**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.f

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

Mardi 6 janvier 14h au Centre Séjour Changez d'air	Cette année, un séjour est proposé avec ANCV sénior en vacances destination la Touraine du 5 au 9 juillet inclus. Vous souhaitez en savoir plus n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Gwendoline.
Mercredi 7 janvier 13h45 au Centre (environ 4 - 5 kms) Les Rencontres	Une balade urbaine au cœur du centre ville proposée par Georges et Valérie, à la découverte du patrimoine historique . En ce mois d'hiver à la fin du parcours, nous pourrions prendre tous ensemble une boisson chaude (prévoir monnaie). Sur inscription
Jeudi 8 janvier 14h - 16h du Centre Jeudi de la santé	Café philo avec Marie David Vieillir c'est souvent se poser beaucoup de questions, et l'une des plus sensibles reste celle de la mort. Faut-il la préparer pour mieux profiter du présent ? Ou justement l'oublier pour continuer d'avancer ?Nous tenterons de réfléchir et de proposer des réponses à différentes questions : peut-on préparer sa mort ? Et si c'est le cas, pour bien vieillir, faut-il préparer sa mort ? Le café philo est un espace de réflexion et de discussion dans le respect des différences de pensées. Sur inscription - 4€ - 14 personnes
Jeudi 8 et 15 janvier Jeudi de la santé	14h30 - 16h30 Cycle Qi gong avec Lucile Miliard pour les personnes inscrites.
Jeudi 8 janvier 19h - 21h au Centre Nous partons et rentrons ensemble Evadons nous	Spectacle Marius au TNB , À Marseille, entre le bar familial et le grand large,Marius vacille entre son amour pour Fanny et son désir de la mer. C'est dans un décor chaleureux, tables en formica et étals bien garnis, que Joël Pommerat réécrit la comédie de Marcel Pagnol . Entre verve marseillaise et scènes cultes, dont l'inoubliable partie de cartes. Sur inscription - 12€ / carte Sortir 5,50€ -10 places (à prendre le jour du spectacle)
Vendredi 9 janvier 10h au Centre Jeudi de la santé	Conférence d'information avec Kiné ouest pour le cycle "Activité physique adaptée" qui sera proposée. Un programme pour faire le plein de vitalité en 12 semaines, à raison d'une heure par séance, où se mêlent exercices ludiques et conseils pour se motiver à pratiquer une activité physique régulière. Sur inscription - Gratuit - 32 places Inscription possible au cycle à l'issue de la conférence.

Vendredi 9 janvier 14h au Centre Evadons nous	Nous irons à pied à l'antenne du Musée des Beaux-Arts de Maurepas pour la visite guidée de l'exposition " Ce qui nous lie" carte blanche à Camille Bondon". Elle proposera des productions de l'artiste, réalisées avec des élèves de l'école Toni Morrisson et du collège Clotilde Vautier ainsi que des adultes du LAP/Keur Eskemm. Cette exposition évoquera notre rapport aux objets dans notre quotidien. Sur inscription - Gratuit - 15 places
Mardi 13 janvier 11h au Centre Evadons nous	Nous irons à TV Rennes, qui est une chaîne de télévision locale française, inaugurée à son lancement par le président de la République, elle fut la première télévision locale créée en France pour l'enregistrement du direct. Sur inscription - Gratuit - 15 personnes.
Mercredi 14 janvier 14h au Centre Evadons nous	Nous irons au Musée des Beaux-Arts pour découvrir au cours d'une visite guidée l'exposition « La jeunesse des Beaux-Arts » faisant suite à l'exposition Rennes 1922, cette nouvelle manifestation propose de redécouvrir l'effervescence artistique rennaise du 19 ^e siècle. Sur inscription - 5€ / 2.5€ Carte sortir - 20 places
Jeudi 15 janvier 14h au Centre Jeudis de la santé	Les actifs libérés de Rennes, un collectif de jeunes retraités qui a créé une exposition itinérante intitulée "D'une Vie à l'autre" que vous découvrez sur les murs du patio. Les retraités partagent leurs expériences sur le temps libéré, la vie sociale, la relation à la famille, l'amour et la mort. Venez les rencontrer. Sur inscription - Gratuit - 20 places
Vendredi 16, 23 et 30 janvier 9h30 - 11h00 Jeudis de la santé	Ateliers Activités physiques adaptées animés par Kiné Ouest Prévention. Sur inscription - Gratuit
Vendredi 16 janvier 14h30 au Centre Jeudis de la santé	Conférence sur le sommeil animée par Brain Up. A l'issue de la conférence il sera possible de s'inscrire au cycle d'ateliers proposés. Sur inscription - Gratuit - 30 places
Mercredi 21 et 28 janvier Jeudis de la santé	Sortie de marche douce adaptée à tous avec Gabin, éducateur sportif . Venir avec tenue et chaussures confortables. Rendez vous à la patinoire à 14h Sur inscription - Gratuit - 12 places

Mercredi 21 janvier à 18h30 : Assemblée générale

Jeudi 22 janvier 14h30 au Centre Les Rencontres	Le Japon est le pays où l'on vit le plus vieux au monde, mais comment y vit-on vraiment ? Cet atelier propose de discuter des clichés et réalités des 60 ans et + dans un autre pays afin de réfléchir sur les enjeux du vieillissement. Un moment de partage imagé et d'interactions pour comprendre le fonctionnement de la société nippone grâce aux expériences de recherche de Quentin Danielou doctorant en sociologie. Sur inscription - Gratuit
Samedi 24 janvier 13h45 au Centre Evadons nous	Nous irons aux Jacobins pour le concert "An American in Paris". Le compositeur américain George Gershwin, en 1926, découvre la ville de Paris et éprouve ce qu'on appelle « le mal du pays ». Il décide à son retour aux États-Unis, de décrire en musique ses promenades parisiennes et les sons qu'il a entendus là-bas. Cette sortie sera encadrée par un bénévole référent. Sur inscription - 5€ - 11 places
Mardi 27 janvier 14h - 15h30 Les rencontres	"Le temps du rangement" avec Agnès Busnouf qui viendra vous présenter son métier "Home organizer" et des conseils de tri et de rangement de vos espaces de vie. Sur inscription - Gratuit
Jeudi 29 janvier Jeudis de la santé	Frances assos santé viendra vous proposer un temps d'échanges autour des directives anticipées gratuit Sur inscription
Vendredi 30 janvier 14h30 Jeudis de la santé	1er atelier du cycle sommeil Sur inscription - Gratuit

A noter dans vos agendas

Jeudi 5 février : Conférence "Stop aux polluants" avec la mutualité française

Lundi 9 février à 10h : Visite Ici Armorique

Mardi 10 février à 13h45 : La fresque de l'info avec Baptiste Blandet