

LA LETTRE DES LONGS PRÉS

Janvier - Février - Mars 2026 / n°31



Edito

L'année 2025 a été marquée par une dynamique particulièrement encourageante.

Si elle n'a pas été exempte de difficultés, elle a surtout été jalonnée de nombreuses avancées structurantes et d'innovations pour l'Association.

Dès janvier 2025, la signature de la nouvelle convention 2025-2031 avec la Ville de Rennes a constitué l'aboutissement d'un long travail partenarial, tout en ouvrant de nouvelles perspectives de projets et de développement. En juin 2025, l'obtention de l'agrément Espace de Vie Sociale (EVS) délivré par la CAF, est venue confirmer la reconnaissance et la pertinence de nos actions. Enfin, en mars 2025, le soutien des citoyennes et citoyens dans le cadre du 7^e budget participatif de la Ville de Rennes a permis au projet du « Jardin à l'angle de la rue » d'être retenu.

Dans cette dynamique, le Centre s'est également enrichi d'un nouvel espace, « le Café du coin », ouvert depuis le 1^{er} octobre 2025 et aménagé dans les anciens locaux de la bibliothèque et de la salle numérique.

L'Assemblée générale prévue le 21 janvier sera l'occasion de revenir sur ces projets, d'en échanger collectivement et de partager les orientations à venir.

Cap sur l'année 2026 ! Nous la souhaitons tout aussi bénéfique et enthousiasmante que l'année écoulée.

Très belle année 2026 à toutes et tous.

Vie du Centre

Des nouvelles têtes aux Longs Prés

Mathilde

Je suis heureuse de rejoindre l'équipe des Longs Prés en tant qu'Animatrice culturelle au Café du Coin. Investie depuis plusieurs années dans le milieu associatif, j'ai développé un profil polyvalent en animation, communication et gestion de projet.

Ma mission ici est de faire vivre le Café du Coin et d'en faire un lieu d'échanges et de rencontres conviviales pour les gens du quartier.

Curieuse et passionnée, j'ai à cœur de proposer des animations variées et d'accompagner les initiatives des usagers.

Vous pourrez me trouver au Café les mercredis et samedis pour un atelier ou simplement pour discuter autour d'une boisson.



Sheryhane

Je m'appelle Sheryhane, je suis directrice du centre de loisirs ainsi qu'animatrice à l'accompagnement à la scolarité depuis fin novembre 2025.

J'ai travaillé pendant plusieurs années dans l'animation, puis dans un établissement scolaire dans le quartier de Villejean. Je suis donc ravie de découvrir un nouveau quartier de Rennes avec de nouvelles personnes. Je suis très enthousiaste à l'idée de participer au développement du secteur enfance, dans la continuité du travail des collègues avant moi, tout en étant en collaboration avec l'ensemble de l'équipe des Longs Prés.

Je suis présente du mardi au jeudi lors des périodes scolaires et toute la semaine pendant les vacances scolaires.

A très vite !

Fêttons Noël ensemble

Ce vendredi 19 décembre au matin, il y avait à la salle familiale du Pôle associatif de la Marbaudais de l'effervescence. Nous étions, avec les volontaires en service civique d'Uniscités en plein préparatif pour le repas "Fêttons Noël Ensemble à Maurepas".

95 convives attendus, des tables à dresser, des décorations réalisées en amont dans les structures du quartier à positionner. La sono et le matériel à installer, les portes s'ouvrent, il est déjà midi. Chacun peut prendre place, les sourires en disent long sur le plaisir de fêter Noël ensemble autour du menu de fête !

La suite : de la musique, une bonne ambiance et un repas délicieux. Quelques pas de danse pour certains, le temps file et il est déjà l'heure de se quitter.

Un grand merci à Adrien et aux jeunes d'Uniscités et à l'ensemble des partenaires du quartier qui ont contribué à l'organisation de cette belle journée festive.



Les Jeudis de la santé 2026

Cette année, dans le cadre des Jeudis de la santé " Pour notre futur soyons présents " le premier trimestre était consacré au sujet délicat qu'est celui de la mort.

Des temps forts ont été proposés, notamment le sublime concert du Chœur Mortel en octobre dernier, des espaces de paroles avec la Coopérative funéraire des cafés philo avec Marie David, ou encore un cycle de Qi gong avec Lucile milliard pour accompagner le deuil. Ce sujet a répondu à une demande, une attente pour certains, pour d'autres, il a été difficile d'y être confronté.

Pour 2026, Les Jeudis de la santé aborderont la santé environnementale à travers diverses conférences avec La Mutualité Française et UFC Que Choisir notamment.

Egalement, à partir de janvier différents cycles et conférences sont prévues : Sommeil, marche douce adaptée au Parc des Gayeulles, vélo santé, activités physiques adaptées.

Tout pour être en forme pour cette nouvelle année qui démarre !

Information et communication à l'ère numérique

Cette année de janvier à mars, nous vous proposons une thématique pour mieux comprendre le circuit de l'information à l'heure actuelle. Différents temps seront proposés afin de se questionner par rapport aux médias par le biais d'ateliers participatifs et d'échanges avec des professionnels.

Des visites seront organisées à Ouest France, Ici Armorique et TV Rennes.

Fake news, indépendance des médias, traitement de l'information avec l'intelligence artificielle, son utilisation dans ce cadre. Vous pourrez échanger, questionner afin de mieux comprendre.

Un agenda regroupant toutes les dates est disponible dans le hall et sur le site internet du centre.



ORGANISÉ PAR LE SECTEUR 60 ANS ET +

Evadons nous

Information et communication
à l'ère numérique



Quoi ?

Des temps d'information et de sensibilisation aux médias, des rencontres avec des professionnels, des visites...

Comprendre le circuit du traitement de l'information, par le biais d'ateliers participatifs et d'échanges avec des professionnels.

Quand ?

Mardi 10 janvier de 12h à 14h : Assister à l'enregistrement en direct de TV RENNES

Lundi 9 février de 10h à 12h : Visite Ici Armorique

Mardi 10 février de 13h45 à 15h45 : La fresque de l'information avec Baptiste Blandet.

Jeudi 19 février de 14h à 16h : La fresque de l'info avec Baptiste Blandet (interg)

Mardi 3 mars de 14h00 : L'économie des médias avec Nils Solaro

Lundi 9 mars de 21h à 23h : Visite Ouest France - 6€ - 11 à 15 pers

Mardi 10 mars de 14h à 15h45 : « Moi journaliste avec Baptiste Blandet »

Mardi 17 mars à 14h : Rencontre avec Jean Christophe Collet « Comment l'IA est utilisée dans le traitement de l'information ? »

Tous les rendez-vous seront sur inscription à l'accueil du Centre. Les rencontres et visites seront gratuites et en transport en commun. A l'exception de la visite de Ouest France qui sera payante et en covoyage.

Les femmes de Maurepas, nouvelle édition !

Le samedi 7 mars 2026, à 14h30, en partenariat avec Lillico et La Maison du Projet, nous vous proposerons "La balade des femmes de Maurepas". Vous avez peut-être assisté à la première édition 2024 de cette marche à l'initiative d'habitantes du quartier et adhérentes des Longs Prés.

Un parcours au cœur de notre quartier qui mettait à l'honneur 12 femmes connues ou reconnues auxquelles des noms de rues ou de structures ont été attribués.

Une nouvelle balade, une nouvelle édition du livret avec 15 femmes à l'honneur cette fois ci. A découvrir ou re-découvrir.



La vie associative

Vous l'attendiez ? Le Café du coin est enfin ouvert et il vous attend !

Vous l'attendiez ? Le Café du coin est enfin ouvert et il vous attend !

Le 1er octobre 2025 le Centre des Longs Prés a inauguré son nouvel espace convivial : le Café du coin. Cet espace est ouvert à tout le monde (adhérent comme non-adhérent) et propose un coin café/goûter, un espace jeux de société ainsi qu'un espace créatif.

Fruit d'un chantier participatif avec près de 20 bénévoles, ce projet a également été rendu possible grâce à tout un travail d'enquête de terrain mené avec un autre groupe de bénévoles, dans le quartier. Grâce à ce travail, nous avons pu obtenir un agrément auprès de la CAF 35. Les Longs Prés sont désormais reconnus, et ce au moins jusqu'en décembre 2026, comme « Espace de Vie Sociale ».



Si vous pouvez venir librement sur les horaires d'ouverture, vous pouvez également suivre de près les programmations d'activités qui sortiront chaque mois. De la création d'œuvres communes, à des ateliers créatifs, en passant par des soirées jeux, des mini-concerts, des spectacles ou encore des projections... il y en aura pour tous les âges et pour tous les goûts ! N'attendez plus et venez découvrir ce nouvel espace géré par Océane, Mathilde et des bénévoles.

Date à retenir : Le mercredi 14 janvier, discutons ensemble de l'animation et de la vie du Café du coin !



« Soirée remerciements bénévoles projet EVS – Café du coin du 26 novembre 2025 »

Les remerciements aux bénévoles

Quelques mots pour remercier tous les bénévoles qui contribuent à la vie de l'association et plus particulièrement à celles et ceux qui se sont investis et qui s'investissent chaque semaine sur le nouveau projet EVS – Café du Coin. Merci pour votre temps, votre aide et votre bonne humeur !

Un peu de douceur pour terminer l'année.

Pour terminer 2025, les bénévoles de la bibliothèque ont organisé des lectures de contes pour les plus petits. Merci à Guisi, Marcelle, Jo, Sylvie et Chantal pour ces moments suspendus aux côtés des enfants du quartier, de la Crèche des Longs Prés et de l'école des Gantelles. Enfants comme adultes en redemandent, de nouvelles lectures auront donc lieu en 2026, alors restez informé !



Un nouveau rendez-vous !

Le 7 mars pour vous, vos conjointes, vos filles, vos soeurs, amies...

Aux Longs Prés en mars, on parle de vous Mesdames !

Pour la première fois au centre, nous organisons le samedi 7 mars, un après-midi consacré à la santé et aux bien-être des femmes, quel que soit leur âge. Plusieurs intervenants seront présents et aborderont divers thèmes par le biais de rencontres, d'ateliers pratiques, de témoignages ou de documentation.

Cet évènement sera imaginé pour que chacun, puisse bénéficier de clés de compréhension sur la santé des femmes. Comprendre pour mieux vivre en tant que femme au quotidien, mais aussi comprendre pour mieux soutenir et accompagner les femmes autour de soi, tels sont les buts de cette journée.

La programmation arrive bientôt !

A noter : Retrouvez également du 2 au 20 mars une exposition informative sur l'endométriose et une exposition photo en noir et blanc sur les femmes usagères des Longs Prés.



2ème édition des Olympiades intergénérationnelles

Après une belle première en 2025, les Olympiades intergénérationnelles des Longs Prés reviennent cette année pour votre plus grand bonheur.

L'occasion pour les petits comme pour les plus grands de se rencontrer et de partager un après-midi ensemble en s'amusant en équipe autour de plusieurs épreuves adaptées, fun et ludiques.

On vous attend nombreux le jeudi 16 avril pour découvrir les nouvelles épreuves !



LE RETOUR DU CENTRE DE LOISIRS POUR CET HIVER !

L'équipe d'animation des Longs Prés est ravie de rouvrir les portes du centre de loisirs du 16 février au 27 février 2026.

Les enfants de 6 à 11ans y seront accueillis et se verront proposer un programme riche en activités manuelles, culturelles, sportives et en grands jeux.

En bonus au programme, une activité intergénérationnelle autour du numérique avec le secteur 60ans et +

Les inscriptions se dérouleront du lundi 12 janvier au mercredi 28 janvier 2026.

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter Sheryhane.

LES ATELIERS NUMÉRIQUES SENIOR 2026

Vous souhaitez vous initier au numérique, acquérir de l'autonomie, utiliser au mieux les réseaux sociaux, gérer votre messagerie et effectuer des achats en ligne, nous vous proposons des ateliers numériques.

Jeudi ou vendredi de 9h30 à 11h30

Inscriptions à l'accueil du Centre.



ATELIERS NUMÉRIQUES SENIOR

JANVIER A JUIN 2026

Jeudi ou vendredi 9h30 à 11h30

JANVIER

Création d'images

- Retouche photo avec Photo sur PC
- GIMP retouche photo
- GIMP peinture digitale

Jeudi 8 et 15 ou vendredi 9 et 16 janvier

- Canva affiche et carte postale
- Envoyer une carte animée

Jeudi 22 et 29 ou vendredi 23 et 30 janvier

FEVRIER

Photo tri (apportez vos câbles et clefs usb)

- Transférer photos du tel au PC avec câble
- Transférer photos du tel au PC sans câble
- Ranger (créer dossier et album, renommer, retrouver avec la recherche etc.)
- Google photos, drive... doublons, que faire ?

Jeudi 5 et 12 février

vendredi 6 et 13 février

MARS

Intelligence Artificielle

PC et Smartphone

- Un peu d'histoire, IA recherche, texte, image, son
- Test et pratique

Jeudi 5 ou vendredi 6 mars

Sécurité

PC et Smartphone

- Sécuriser son ordinateur, installer des logiciels de sécurité.

Jeudi 12 ou vendredi 13 mars

Applications

PC et Smartphone

- Installer, désinstaller, MicrosoftStore, Playstore et Appstore.

Jeudi 19 ou vendredi 20 mars

Gmail et Google Drive

PC et Smartphone

- Savoir utiliser, enregistrer un contact, envoyer et répondre à un mail...
- A quoi sert google drive ?

Jeudi 26 ou vendredi 27 mars

Gratuit - Sur inscription

 [leslongsprés](#)

 Les Longs Prés Centre socioculturel

www.leslongsprés.fr
02.99.38.43.86
1 rue des Longs Prés - 35700 Rennes