



Agenda 60 ans et +
Avril

**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

<p>Mercredi 1er avril 10h30 au Centre Evadons nous</p> <p>Evadons nous /La campagne à Bras ouverts</p>	<p>Sortie à la journée. Le matin, nous irons à Chateaugiron, pour une balade aux environs du château et pique-nique. Chacun prévoit son repas. L'après midi chez Mélanie à « La ferme de papi Jean », atelier semis, découverte des graines et confection de bombes de graines que chacun ramènera chez soi. Sur inscription - 3€ - 8 places - Sortie en covoiturage 3,60€ à donner au chauffeur.</p>
<p>Jeudi 2 avril 14h au Centre Les Rencontres</p>	<p>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</p>
<p>Jeudi 2 avril 14h à 16h au Centre Les Jeudis de la Santé</p>	<p>Nous retrouvons l'association UFC que choisir qui viendra nous parler de l'eau. Une ressource à protéger. On ne peut pas vivre sans elle ! Dans notre pays, c'est si facile d'ouvrir le robinet ! Pourquoi s'en priver ? Et pourtant, la pollution des milieux aquatiques et les changements climatiques sont tellement préoccupants qu'ils nous imposent de faire attention à notre consommation. Sur inscription - Gratuit</p>
<p>Vendredi 3 avril 13h30 au Centre Evadons nous</p>	<p>Nous irons à pied à l'ancienne église St Laurent les étudiants en Master Métiers et Arts de l'Exposition de Rennes 2, nous ferons découvrir l'exposition d'art contemporain de l'artiste plasticien Romuald Jandolo intitulée "Bonne Chère". Sous la charpente d'une église désertée, une longue table se déploie. Drapée de tissus et dressée de céramiques aux formes organiques, elle compose le décor d'un banquet fantomatique. Le repas a-t-il déjà eu lieu ? Les convives sont-ils sur le point d'arriver ? Le doute s'installe, nourri par le vide et l'attente. Sur inscription - 2€ - 14 places</p>
<p>Mardi 7 avril 13h30 au Centre Evadons nous</p>	<p>Nous irons découvrir les coulisses du Festival Mythos. Sur inscription - Gratuit - 12 places</p>
<p>Mercredi 8 avril 14h au Centre Les Jeudis de la Santé</p>	<p>Nous retrouvons l'association UFC que choisir qui viendra échanger avec vous autour du sujet " Manger mieux sans dépenser plus. Face au danger d'une alimentation ultra-transformée, trop riche en graisse, en sel et en sucre comment choisir les meilleurs produits et équilibrer ses menus pour prendre soin de sa santé et de son microbiote, tout en préservant son budget. Sur inscription - Gratuit</p>

<p>Jeudi 9 avril 14h Evadons nous</p>	<p>Nous irons au Couvent des Jacobins pour le concert dirigé par la cheffe d'orchestre associée, Chloé Dufresne, qui partagera la scène avec la talentueuse violoncelliste Anne Gastinel. Chloé Dufresne et l'ONB poursuivront avec Le festin de l'araignée d'Albert Roussel, offrant un univers sonore riche en textures luxuriantes et mélodies joyeuses. Sur inscription - 5€ - 11 places</p>
<p>Jeudi 9, 16 et 23 avril 14h à 16h Rendez vous au Pôle associatif de la Marboudais. (salle Atlantique). Les Rencontres / Ma rue comme là bas</p>	<p>À Maurepas, 10 noms d'espaces publics sont nommés en référence à des jumelages entre la ville de Rennes et des villes amies en Europe et dans le monde. Cette réalité, relativement méconnue des habitants du quartier mais mise à l'honneur ces dernières années, est l'élément déclencheur de ce projet artistique que nous vous proposons. Venez découvrir "Ma rue comme là-bas" et participer à un projet créatif encadré par le collectif l'imprimerie Nocturne. L'imprimerie vous propose des ateliers, il est possible de participer aux 3 à 1 ou 2 au choix. Les enfants à partir de 6 ans sont les bienvenus sur les ateliers ayant lieu pendant les vacances scolaires. Sur inscription - Gratuit - 8 places</p>
<p>Vendredi 10 avril 14h30 Les Rencontres /Expo de fin d'année</p>	<p>On prépare l'expo de fin d'année ensemble et on a besoin de vous et de vos idées ! Autour d'un café Danièle et Gwendoline proposent de réfléchir aux ateliers créatifs qui permettront de réaliser les supports de l'expo de fin d'année. Pas de compétence exigée on peut se laisser guider. Sur inscription - Gratuit</p>
<p>Mardi 14 avril Horaires communiqués ultérieurement. Evadons nous</p>	<p>Journée à Vitré en train ou covoiturage (si suffisamment de voitures pour le transport), déjeuner libre sur place, à 14h30 visite guidée à travers les rues et ruelles du centre historique de Vitré. L'histoire de la cité n'aura plus de secrets pour vous ! Sur inscription - 9€ / 4.5€ carte sortie - 12 places La sortie si covoiturage 5,40€ à donner au chauffeur. Si sortie en train 24€ pour les billets aller/retour.</p>
<p>Mercredi 15 avril 14h Les Rencontres</p>	<p>Départ du centre pour une balade ensemble au Thabor Sur inscription - Gratuit</p>

<p>Jeudi 16 avril Vie associative</p>	<p>Les Olympiades intergénérationnelles sont de retour cette année après une première édition réussie ! Au programme des épreuves de mobilité, de mémoire et d'agilité pour petits et grands... suivies du goûter des champions ! Vos petits-enfants sont bienvenus 10 h : Rendez-vous cuisine pour préparer le goûter des Olympiades - 5 places / Atelier décoration - 5 places. 13h45 : Accueil des équipes Sur inscription - 2€ - 10 places. Il est possible de venir soutenir et encourager les équipes sans participer.</p>
<p>Mardi 28 avril 9h30 au Centre Les Rencontres</p>	<p>Nous irons à la maison de quartier La touche pour un déjeuner au masculin. Nous cuisinons ensemble le matin suivi d'un déjeuner. Sur inscription - 10€ / 5€ carte Sortir - 10 places</p>
<p>Mercredi 29 avril 14h Les Rencontres</p>	<p>Atelier créatif pour l'expo de fin d'année avec Danièle. Sur inscription - Gratuit</p>
<p>Mercredi 29 avril 19h au Centre Evadons Nous</p>	<p>Nous irons au TNB voir le spectacle "Le Songe d'une Nuit d'été" réuni théâtre et musique symphonique pour revisiter Shakespeare à partir de l'oratorio de Mendelssohn. L'Orchestre National de Bretagne accompagne une forêt enchantée où rêve et réalité se confondent. Sur inscription - 12€ / 5,50€ carte Sortir - 10 places</p>
<p>Jeudi 30 avril 14h30 - 16h30 Les Jeudis de la Santé</p>	<p>Ciné - débat avec ASALEE. La projection du film documentaire. Ce film, fruit du travail collectif des infirmières, médecins et patients, met en avant la réalité de l'action de terrain et ouvre la voie à une réflexion collective sur l'avenir de notre système de santé et la démocratie du « prendre soin ». La projection du documentaire sera suivie d'un temps de débat. Sur inscription - Gratuit</p>

Les Longs Prés et la Mutualité Française Bretagne organisent des ateliers **"Prendre soin de soi"** pour les personnes de 60 ans et plus - femmes et hommes. Ces ateliers sont avant tout un moment de plaisir, de partage et de bonne humeur.

Les 5 séances se dérouleront de 9h30 à 12h30 le mardi 31 mars puis les mercredis 8 avril, 29 avril, 6 mai et 13 mai 2026, de 9h30 à 12h, au Centre.

Les séances seront animées par un psychologue, socio-esthéticienne et un sophrologue.