



Agenda 60 ans et + **Octobre**

**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

Jeudi 1er octobre 14h30 au Centre Les jeudis de la santé	Lancement des Jeudis de la santé « Santé mentale, on agit ! » Une conférence animée par Morgane Baudet psychologue. A l'issue vous pourrez rencontrer les professionnels et échanger sur les ateliers et cycles qu'ils proposeront au long de cette saison. Agenda complet de la programmation distribué ce jour. Sur inscription - Gratuit - 30 places
Samedi 3 octobre Les samedis des Longs Prés/Ma rue comme là bas	Journée allemande « Fêtons Erlangen » « Ma rue comme là-bas. » 9h30 Rendez-vous en cuisine. Sabrina partagera et vous initiera à la réalisation des recettes allemandes typiques (plat et dessert) 10 places pour l'atelier - Repas Gratuit pour les cuisiniers 12h30 Rejoignez nous pour un déjeuner allemand Il est possible de demander un plat végétarien.15 places 14h30 : Animations découvertes de l'Allemagne et de la ville d'Erlangen.Présentation du projet « Ma rue comme là-bas ».Les panneaux des rues de Brno et Exeter réalisés seront présentés . Sur inscription - 30 places - Gratuit Il est possible de venir uniquement à la présentation sans venir au repas.
Mardi 6 octobre 13h45 au Centre Les Rencontres	Balade urbaine avec Valérie et Georges. Nous vous proposons d'effectuer un parcours d'environ 7 km au départ des Longs Prés. Rythme tranquille et pauses sur le trajet. Nous irons vers le nord du parc des Gayeulles, (vers les Louvries, Dominique Savio). Gratuit sur inscription Sur inscription - Gratuit
Jeudi 8 octobre Les Jeudis de la Santé	Atelier réflexologie animé Anne Marquant, reflexologue . Enchaînement d'automassages sur les mains, visage ou pieds issu de la réflexologie. Apprendre l'autostimulation de zones réflexes activant notre système nerveux. Exercices de relaxation profonde. Atelier 1 / 14h à 15h30 Atelier 2 / 15h45 à 17h00 12 places par atelier - 10€ / 5€ carte sortir - 16€ non adhérent

Vendredi 9 octobre 10h30 - 12h30 (9 et 16 octobre, 6-13-20-27 novembre 4 et 11 décembre) Les Jeudis de la Santé	Atelier bien être psychique - Développer ses ressources personnelles et maintenir le plaisir d'agir au quotidien : un atelier convivial pour avancer ensemble vers un mieux-être durable. Vous souhaitez préserver votre équilibre psychologique ? Attention Cet atelier vous engage sur un cycle de 8 séances . Sur inscription - Gratuit
Vendredi 9 octobre 14h00 - 16h30 Les rencontres/Ma rue comme là bas	Atelier proposé par Sabrina une découverte de l'histoire de l'art à travers des mouvements et artistes germanophones. Dans un premier temps, la présentation théorique permettra de découvrir l'œuvre d'un.e artiste , le contexte social et historique . Une occasion aussi pour découvrir l'Allemagne différemment. Les participants pourront ensuite expérimenter le style, les matériaux et les techniques de l'artiste, pour réaliser leur propre œuvre. Un atelier destiné à toutes personnes curieuses de découvrir un univers artistique Sur inscription - Gratuit - 12 places
Mardi 13 octobre 10h00 - 13h Les Rencontres	Atelier cuisine et dégustation avec Simon de Champipote. Champipote c'est quoi ?C'est un concept et des valeurs participer à rendre la ville souveraine en alimentation, revaloriser des lieux urbains inutilisés. Favoriser le circuit court.Il sera possible d'acheter des champignons à l'issue si vous le souhaitez. Pleurote Jaune, ERYNGII (faux-cèpes), NAMEKO, pleurote pulmonaire, crinière de lion et autres. Sur inscription - 12 places - 12€ / 6€ carte sortir
Mercredi 14 octobre 14h30 - 16h00 Les Jeudis de la Santé	Atelier faisant parti du cycle Santé avec la Maison de la consommation et de l'environnement «La santé dans mon logement». Sur inscription - Gratuit
Jeudi 15 octobre 14h à 15h30 Les Rencontres	Café philo avec Aurélien Davy de la Pause Bonheur. Un atelier ouvert à tous les habitants, partager ses réflexions et écouter celles des autres dans une ambiance conviviale. Sur inscription - Gratuit - 15 places
Jeudi 15 octobre 16h - 18h Les Rencontres En cas de mauvaise météo l'événement aura lieu au PAM.	Retrouvons nous rue de Brno pour les Festivités "Ma rue comme là-bas", à partir de 16h animations avec la maison de l'Europe, le cabinet photo, le cercle celtique . 16h30 : Goûter tchèque, bar à tisanes avec la Loupiote. Dévoilement du panneau et de la mosaïque de Brno en présence de l'élue de quartier Cécile Papillion et de Marie de l'imprimerie nocturne.

Vendredi 16 octobre 10h30 - 12h30 Les Jeudis de la Santé	Atelier 2 du cycle bien être psychique réservé aux personnes engagées sur le cycle complet.
Vendredi 16 octobre 15h au Centre Les rencontres/Ma rue comme là bas	Nous irons ensemble à l'école des Gantelles . L'occasion de découvrir le projet artistique « Ma rue comme là-bas » avec Ismaël artiste de l'Imprimerie nocturne. Dans les semaines à venir tous les habitants sont invités à créer, réaliser un panneau qui sera mis dans la rue d'Erlangen. Présentation du projet et goûter allemand avec les élèves de CE1 impliqués dans cet évènement de quartier. Gratuit - Pour faciliter l'organisation inscription souhaitée.
Mardi 20/10 ou Jeudi 22/10 (date confirmée après le 5/10) Evadons nous	Proposition de nous rendre à St Malo en train pour une journée aux couleurs de la Route du rhum avec un accès privilégié aux pontons. Course transatlantique en solitaire mythique reliant tous les quatre ans Saint-Malo, à Pointe-à-Pitre, en Guadeloupe. Pour les billets de train si vous possédez la carte avantage seniors vous pouvez prendre directement vos billets à tarif préférentiel l'indiquer à l'inscription, sinon Gwendoline prend les billets que vous paierez à prix coûtant. Sur inscription - 10 places
Mercredi 21 octobre 14h30 au centre Les Rencontres	Retrouvons nous pour un après-midi jeux ou balade aux Gayeulles fonction de la météo et des envies du moment. Inscription souhaitée
Mercredi 28 octobre 15h au Centre Les Rencontres	Nous irons ensemble au Jeu de Paume pour une animation contée et une exposition « Berceuses du monde ». Sur inscription - Gratuit - 15 places
Jeudi 29 octobre 14h30 Les Rencontres	Venez à la rencontre des bénévoles de Médias Seniors, association 1901, qui a pour objectif de valoriser la vieillesse , elle réalise 2 émissions avec la chaîne TVRennes : Planète Seniors est réalisée à partir d'un thème particulier, par des seniors et Cpratique est réalisée en direct par des professionnels pour sensibiliser sur un sujet précis. Inscription souhaitée - Gratuit