



Agenda 60 ans et + Novembre

**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

Mardi 3 novembre 14h à 16h au Centre 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 de l'artiste allemande Paula Modersohn-Becker, 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 - 10 places
Jeudi 5 novembre 14h30-16h30 Les Jeudis de la Santé	Atelier avec Lamia Alidinnah Kandjee « le ventre centre de nos émotions » ,Lamia vous expliquera comment prendre soin de son ventre émotionnellement et physiquement. Durant cet atelier, nous explorerons ensemble les liens entre ventre, émotions, alimentation et respiration. Lamia vous guidera également dans un auto-massage du ventre, une invitation à ralentir, à écouter cette partie de notre corps et à renouer avec elle en douceur. Sur inscription - 12 places - 8€ / Sortir 4€ / Non adhérent 14€
Vendredi 6, 13, 20, 27 novembre 10h30 à 12h30 Les Jeudis de la Santé	Cycle d'ateliers Bien être psychique animé par le centre de prévention Agircc Arrco Part 'âge. Sur inscription - Gratuit
Mardi 10, 17 et 24 novembre Les rencontres/Ma rue comme là bas	Ateliers artistiques proposés par Ismaël et Alice graphistes rennais .Ce projet de quartier « Ma rue comme là-bas » mettra en avant les villes jumelées avec Rennes dont Erlangen .Des ateliers avec les classes de CE1 de l'école des Gantelles, il est possible de faire 1 ou plusieurs ateliers. Sur inscription – Gratuit - Départ du Centre à 14h (14h15-16h15 à l'école)
Jeudi 12, 19 et 26 novembre 14h30 à 16h30 Les Jeudis de la Santé	Atelier gestion des émotions avec Pass' port mieux être. Comprendre les mécanismes d'hyper adaptation, développer une posture relationnelle plus équilibrée, identifier et comprendre ses émotions ou encore gérer les tensions et les colères,voici quelques-uns des sujets qui seront abordés. Sur inscription - 15 places 25€ les 3 ateliers / Sortir 19€ / 31€ non adhérent - 1atelier 9€.

Vendredi 13 nov 14h au Centre Les Jeudis de la Santé	Atelier « Santé et éco -gestes » du cycle avec la MCE Gratuit – Sur inscription
Lundi 16 novembre 15h au Centre Les rencontres/vie du centre	Rendez-vous dans le hall pour une visite commentée de l'exposition par l'artiste Laurent Quenec'hdu. Inscription souhaitée
Mardi 17 novembre 13h45 Les rencontres	Départ du centre pour balade urbaine avec Valérie et Georges, proposée et commentée par Jeanne qui nous fera découvrir le quartier « Les Mottais » 4km environ, durée 1h30. Sur inscription - Gratuit - Prévoir titre de transport
Mercredi 18 novembre 14h au Centre Les rencontres	Nous irons rendre ensemble pour la visite commentée « Découverte des livres rares et précieux de la Bibliothèque de l'Université Rennes 2 » Comment étaient fabriqués les premiers livres imprimés ? Quels moyens avait-on pour illustrer les ouvrages scientifiques sur les plantes ou les animaux sous l'Ancien Régime? La Bibliothèque de Rennes 2 dispose d'un fonds ancien et patrimonial composé d'environ 34 000 ouvrages imprimés. Couvrant une période allant de la fin du XVe siècle jusqu'à la Première Guerre mondiale, il contient des ouvrages historiques, littéraires, religieux et juridiques, des atlas, des récits de voyages et des livres scientifiques qui reflètent, par leur éclectisme, la conception encyclopédique du savoir caractérisant les anciennes bibliothèques. Venez en découvrir une sélection ! Sur inscription - 18 places - 2€
Jeudi 19 novembre 14h à l'Espace social commun 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 au Centre social uniquement
Vendredi 20 novembre 14h à 17h Les Rencontres / Les 4 saisons de Maurepas Prévoir chaussures adaptées à la danse et non marquantes	Viens je t'emmène au Bal de l'automne à l'association Jeanne d'Arc, nous nous retrouvons sur place pour le bal intergénérationnel animé par les jeunes du lycée Jeanne D'arc, pedibus possible à partir de 13h50 à l'arrêt "Jeanne D'arc" du C5 . Gratuit . Il est apprécié d'apporter un goûter qui sera partagé avec les participants ensemble vers 16h, boissons offertes.

Samedi 21 novembre 13h45 au Centre Les samedis des Longs Prés	Guidés par une médiatrice, plongez dans l'univers lumineux d'un Schubert jeune et inspiré. Laissez-vous emporter par la fraîcheur et l'élégance de la Symphonie n°5 de Schubert ! Ce concert commenté d'une heure, mêle écoute, échanges et jeux musicaux pour explorer avec curiosité le monde symphonique. Sur inscription - 10 places - 6€
Mercredi 25 novembre 14h au Centre Les rencontres/Viens je t'emmène	« Viens je t'emmène à la balade des femmes de Maurepas » et à la redécouverte de notre quartier. Inscription souhaitée - Boissons chaudes au retour participation libre.
Vendredi 27 novembre Séjour 2027	Réunion d'informations pour le séjour 2027 en Vendée. Un séjour sera proposé en juin 2027 en bord de mer, si vous êtes intéressés, cette réunion vous permettra de découvrir ce projet et d'échanger avec les participants du séjour 2026.
Viens-je t'emmène du 16 au 28 novembre dans tous les quartiers de Rennes. Des propositions qui sont des occasions de découvrir des activités, mais avant tout de rencontrer de nouvelles personnes et de passer des moments conviviaux. Si les activités sont destinées aux seniors, les Rennaises et Rennais de toutes les générations peuvent s'y associer en accompagnant un proche ou une connaissance qui sort peu ou pas.	

Informations groupes whatsapp 60 ans et +



En complément de notre site internet et du tableau d'affichage situé dans le hall du Centre, vous avez la possibilité de rejoindre deux groupes WhatsApp dédiés aux 60 ans et plus. Informations à l'accueil ou auprès de Gwendoline.



A noter dans votre agenda

Mercredi 2 décembre à 18h30 : Assemblée générale des Longs Prés

Du 14 au 18 décembre Semaine du café de Noël

Jeudi 17 décembre : Repas "Fêtons Noël Ensemble" le jeudi 17 décembre à 12h Pôle associatif de la Marbaudais, inscriptions à partir du 16 novembre.

Des ateliers de décoration pour les tables et la salle du repas de Noël auront lieu entre le 2 et 15 décembre ici et dans les structures partenaires, nous avons besoin d'aide, même si vous ne participez pas au repas vous êtes les bienvenus.