



# Viens, je t'emmène

**Du 13 au 26 novembre 2023**

Plus de 100 propositions de sorties entre générations  
Viens, je t'emmène... au bal, au karaoké, à un atelier  
numérique, à une séance de bien-être...

**Rennes**

Ville Amie des Aînés

Le programme sur [metropole.rennes.fr/evenements](https://metropole.rennes.fr/evenements)

**Notre  
temps,**



**ReVAA**  
Rennes Ville-amie des aînés



**Ville de  
RENNES**

# Édito

Agir pour favoriser le lien social et la solidarité s'inscrit pleinement dans la politique de solidarité et de cohésion sociale de la Ville de Rennes. C'est notamment l'un des axes forts de la démarche Ville Amie des Aînés de l'Organisation Mondiale de la Santé, dans laquelle notre collectivité s'est engagée depuis de nombreuses années pour adapter son territoire au vieillissement.

C'est dans cet objectif que nous organisons chaque automne, avec les acteurs du territoire, l'événement "Viens, je t'emmène", qui propose pour sa 9ème édition plus de 100 rendez-vous propices aux échanges et aux rencontres.

Du 13 au 26 novembre, la programmation riche et variée invite à la sortie pour découvrir ou redécouvrir une activité, une association, un équipement. Un bal, du karaoké, du numérique, des cafés détente, des activités de bien-être ou encore de la couture, sont autant d'idées de sorties que vous pourrez réaliser au gré de vos envies, entre amis, entre voisins, en famille, seuls ou accompagnés.

Nous tenons à remercier les partenaires, bénévoles comme professionnels, et les services de la Ville et de notre Centre communal d'action sociale qui se mobilisent au quotidien pour favoriser le lien social intergénérationnel. Leur implication et leur énergie contribuent à faire de cet événement un temps fort de convivialité.

Nous souhaitons à chacune et chacun de passer de beaux moments de rencontres, de découverte et de partage.

**Nathalie Appéré**  
Maire de Rennes

**Christophe Fouillère**  
Adjoint à la Maire  
délégué au Vieillissement

## LUNDI 13 NOVEMBRE

Quartier Bourg L'Evêque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 10h00 à 11h00

### Viens, je t'emmène faire de la gym douce

Séance de gym douce, réveil articulaire. Séance de maintien de la posture, jeux d'équilibre, suivie d'un massage avec des balles.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Contact : 02 99 54 45 12  
ou [yanto.canova@mqlt.fr](mailto:yanto.canova@mqlt.fr)

6 rue du Cardinal Paul Gouyon – Rennes

Gratuit – Sans inscription

 Anatole France

 C2, 10 arrêt Anatole France

© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole



Quartier Villejean / Beaugard

IIII De 14h00 à 15h15 ou de 15h15 à 16h30

### Viens, je t'emmène à une séance de sport bien-être

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance découverte : gym douce, Pilates, stretching, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn  
Gymnase Félix Masson - 5 allée des Cévennes – Rennes

Gratuit – Sur inscription - Tenue confortable

  Pontchaillou

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 14h00 à 16h30

### Viens, je t'emmène faire de la couture

Cet atelier va permettre de vous initier à la couture ou de parfaire votre pratique. Chaque personne réalise ses propres objets (confection de vêtements, ameublement, accessoires, sacs, etc). Les différentes bases techniques seront abordées selon les réalisations ainsi que la connaissance de la machine à coudre.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc  
Contact : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## LUNDI 13 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h00

### Viens, je t'emmène à une conférence

"Elevage et statut juridique des animaux", par Gérard Maisse, membre de l'Académie d'Agriculture de France.

Organisé par l'Université du Temps Libre du Pays de Rennes

**Contact** : 02 99 35 04 24

Maison des Associations - 6 cours des Alliés - Rennes

Gratuit - Dans la limite des places disponibles

  Charles de Gaulle

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène jouer aux échecs

Débutant.e.s ou confirmé.e.s, vous êtes les bienvenu.e.s pour jouer aux jeux d'échecs.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan - Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Sainte Anne ou Anatole France,

  Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

### Quartier Bréquigny

|||| De 15h00 à 16h30

### Viens, je t'emmène jouer à "Questions pour un

### champion"

Deux équipes s'affrontent en répondant à des questions de culture générale tout en s'amusant.

Organisé par l'EHPAD des Champs Manceaux

**Contact** : 02 99 22 24 90 ou e.metayer@ccasrennes.fr

2A rue Jean Coquelin - Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Clémenceau

 C3 arrêt Champs Manceaux

### Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 15h15 à 16h30

### Viens, je t'emmène faire de la gym douce

Séance de gym douce assise, réveil articulaire, jeux variés d'adresse et de coordination et automassage. Séance animée par la chargée des activités physiques adaptées.

Organisé par l'EHPAD Raymond Thomas

**Contact** : 02.23.46.44.10

ou e.panaid@ccasrennes.fr

10 avenue Winston Churchill - Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Villejean-université

 12, 14 arrêt cours Kennedy



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

## LUNDI 13 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 15h15 à 17h00

### Viens, je t'emmène faire de la danse adaptée

Tout le monde peut danser. Une danse adaptée pour prendre du plaisir, libérer les corps, évacuer le stress. Réveil musculaire et danse avec de la musique rythmée puis temps de détente et relaxation. Bonne ambiance garantie. Et ce n'est pas tout : après l'effort, le réconfort. Nous partagerons une collation bien méritée.

Organisé par la résidence du Gast

**Contact** : 02 99 63 10 95 ou [m.levillain@ccasrennes.fr](mailto:m.levillain@ccasrennes.fr)

10 rue de la Perrière – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Les Gayeulles

26 boulevard Beaumont – Rennes (bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

Quartier Bourg L'Evêque / La Touche / Moulin du Comte

|||| De 14h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène aux mardis loisirs

Jeux de cartes, tarot, belote,...

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12  
ou [yanto.canova@mqlt.fr](mailto:yanto.canova@mqlt.fr)

6 rue du cardinal Paul Gouyon – Rennes

Sans inscription

  Anatole France

 C2, 10 arrêt Anatole France

## MARDI 14 NOVEMBRE

Quartier Thabor / Saint Hélier / Alphonse Guérin

|||| De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier diététique culinaire

Découvrir un atelier convivial où l'on réapprend à cuisiner en limitant le sucre, les matières grasses, en gardant le plaisir de cuisiner sainement.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou [accueil.rennes@centredeprevention.fr](mailto:rennes@centredeprevention.fr)



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

## MARDI 14 NOVEMBRE

### Quartier Bréquigny

|||| De 14h30 à 15h30

### Viens, je t'emmène à une séance de sport bien-être

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance découverte : gym douce, Pilates, stretching, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Bréquigny B1 – 12 boulevard Albert 1er – Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

 C5 arrêt Pigeon Blanc

### Quartier Cleunay

### Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 14h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène tricoter

Venez participer à un atelier tricot pour apprendre ou pour partager des idées, des conseils... Tous niveaux.

Organisé par l'association Les Trois Maisons

**Contact** : 02 23 42 07 96

Maison Marion du Fauoët

10 allée Marion du Fauoët – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Mabilais

 10 arrêt Voltaire

### Quartier Cleunay

### Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène

## découvrir Rennes

Sur un temps ludique et convivial, les participants découvriront ou redécouvriront la ville de Rennes à travers le temps et l'espace, échangeant souvenirs, anecdotes et futurs projets de la Ville.

Organisé par l'EHPAD de Cleunay

**Contact** : 02 99 65 25 30

70 rue Ferdinand de Lesseps – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Cleunay

 10 arrêt Guérinais



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

### Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène dans les coulisses de Planète Seniors

Projection de films de l'émission Planète Seniors, diffusée sur TVR. Échanges et débat.

Organisé par l'association Médias Seniors

En partenariat avec la résidence Espace et Vie La Bellangerais

**Contact** : 02 23 42 82 00

34 avenue des Monts d'Arrée - Rennes

Gratuit - Ouvert à tous publics

 C3, 14 arrêt Néruda

## MARDI 14 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au café détente de la Maison des Aînés et des Aidants

Temps convivial avec les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants autour d'un café.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sans inscription

Accès PMR

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle,

C5 arrêt Colombier

### Quartier Cleunay

### Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène à une conférence de Constant Pelhate : "du rêve au guidon", tour du monde à vélo. Débat / Film / Photos / Musique

Originaire de Drouges, en Ille et Vilaine, Constant Pelhate, 28 ans, se consacre aux voyages lents depuis 4 ans. En 2019, il part à bicyclette sur les routes du monde. Un voyage de plus de 2 ans pour lequel il écrit le livre "Du rêve au guidon". A son retour, il traverse la France en marchant. Il réalise alors le film "Marcher la France". En 2023,

il porte le projet "Au départ d'Ille et Vilaine pour le Secours Populaire", avec l'objectif de découvrir son département en canoë, à pied, à cheval et à vélo.

Organisé par la résidence seniors Espace et Vie Rennes La Mabilais

**Contact** : 02 99 01 17 00 ou animation.mabilais@espaceetvie.fr

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

### Quartier Centre

|||| De 15h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène à l'atelier Tricothon

Venez tricoter pour une action caritative. Il s'agit de tricoter des petits bonnets destinés à recouvrir des bouteilles de jus de fruit d'une grande marque, dans le but de récolter des fonds pour l'association Petits Frères des Pauvres. Cette action s'inscrit dans la lutte contre l'isolement des personnes de plus de 60 ans. Une équipe de tricoteurs.se tricote dans le grand hall des Champs Libres. Entrez dans la danse pour voir ce qu'il s'y tricote et, si affinités, tricotez avec eux.

Organisé par l'association Les Petits Frères des Pauvres

En partenariat avec Les Champs Libres

**Contact** : 06 50 59 58 71 - Réginald Cornier

Les Champs Libres - Le grand hall - 10 cours des Alliés - Rennes

Gratuit - Sans inscription

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Champs Libres



© Claire Huteau - Rennes Ville et Métropole

## MARDI 14 NOVEMBRE

Quartier Thabor / Saint Hélier /  
Alphonse Guérin

IIII De 15h15 à 16h15

### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier Pilates

Découvrir les bienfaits du Pilates, afin de  
conserver une bonne mobilité articulaire,  
d'assouplir son corps et d'améliorer  
l'équilibre et la posture.

Organisé par le centre de prévention Agirc-  
Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
[rennes@centredeprevention.fr](mailto:rennes@centredeprevention.fr)

26 boulevard Beaumont – Rennes (bâtiment  
AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

Quartier Jeanne d'Arc / Longs  
Champs / Beaulieu

IIII De 19h30 à 21h00

### Viens, je t'emmène à

## l'atelier d'écriture

Cet atelier s'adresse à toutes celles et ceux  
qui souhaitent jouer avec les mots, laisser  
gambader leur créativité, qu'ils aient ou  
non une expérience d'écriture. L'animatrice  
vous épaulera à travers des exercices  
ludiques basés sur des techniques  
éprouvées et des outils imaginatifs.  
Vous découvrirez en vous des trésors  
d'imagination insoupçonnés.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

**Contact** : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## MERCREDI 15 NOVEMBRE

Quartier Maurepas  
/ Bellangerais

IIII De 9 h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène à une séance de gym douce et remise en forme

Dans une ambiance conviviale, venez nous  
rejoindre pour une séance de sport bien-  
être, encadrée par des éducateurs sportifs  
diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville  
de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Trégain - 13 rue de Trégain –  
Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

  Gros Chêne

 14 arrêt Trégain

## MERCREDI 15 NOVEMBRE

### Quartier Thabor / Saint Hélier Alphonse Guérin

|||| De 14h00 à 16h00

#### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier sophrologie

Découvrir un atelier convivial où vous pourrez apprendre des techniques simples de relaxation dynamiques pour se détendre et se ressourcer.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
rennes@centredeprevention.fr

26 boulevard Beaumont - Rennes (bâtiment  
AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

  Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

### Quartier Bourg L'Evêque La Touche / Moulin du Comte

|||| De 14h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène prendre soin de toi

6 intervenantes seront là pour prendre soin de vous. Un moment de détente, de bienveillance et de rencontre autour de la réflexologie plantaire, palmaire et faciale, la psychologie positive, les huiles essentielles, la sophrologie, le shiatsu assis et le massage du dos et automassage doux du Qi Gong.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle  
d'Animation des Retraités Rennais)

En partenariat avec la résidence Léon  
Grimault (CCAS - Ville de Rennes)

**Contact** : 02 99 54 22 23

Résidence Léon Grimault - 1 rue du Pré de  
Bris - Rennes

Gratuit - Sur inscription

 11, C4, 54, 55 arrêt Guilloux Lorient



© Pixabay

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h00

#### Viens, je t'emmène à une conférence

"Le loup en Bretagne", par Nicolas Baron,  
professeur agrégé, docteur en histoire.

Organisé par l'Université du Temps Libre du  
Pays de Rennes

**Contact** : 02 99 35 04 24

Maison des associations 6 cours des Alliés  
- Rennes

Gratuit - Dans la limite des places disponibles

  Charles de Gaulle

 C1 et C3 arrêt Charles de Gaulle

## MERCREDI 15 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

#### Viens, je t'emmène à un après-midi ludique

Venez découvrir des jeux de société modernes ou jouer à des jeux plus classiques comme le Scrabble ou le Triominos. Vous pourrez aussi vous initier aux jeux vidéos. N'hésitez pas à venir avec vos petits-enfants. Un goûter sera partagé dans l'après-midi.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan – Rennes

Gratuit - Sur inscription

   Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de Jeunesse, 10 arrêt Dinan

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

#### Viens, je t'emmène à un après-midi convivial

Venez à un après-midi convivial autour d'un café. Un goûter sera partagé dans l'après-midi.

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 02 99 30 82 95

18 rue du Docteur Francis Joly – Rennes

Gratuit - Sur inscription

   Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes

### Quartier Le Blossne

IIII De 15h00 à 16h30

#### Viens, je t'emmène à un cercle de paroles

Un temps de parole ouvert à tous, animé par la chorégraphe de la Compagnie Erébé Kouliballets, autour de la question "Comment l'engagement se traduit dans le lien à l'autre".

Organisé par la maison de retraite Gaëtan Hervé - CCAS - Ville de Rennes.

En partenariat avec la Compagnie Erébé Kouliballets

**Contact** : 02.23.30.02.25 - Gladys

38 boulevard Oscar Leroux – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 13 arrêt Binquénais ou Binquénais Collège

### Quartier Cleunay

#### Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 16h30

#### Viens, je t'emmène à la chorale

La chorale "Bel Canto" de l'OPAR vous invite à venir écouter et pourquoi pas chanter. Un bel après-midi en perspective.

Organisé par la résidence seniors Espace et Vie Rennes La Mabilais.

En partenariat avec l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 01 17 00 ou animation.

mabilais@espaceetvie.fr

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## MERCREDI 15 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beauregard

IIII De 15h15 à 16h30

### Viens, je t'emmène pour un quiz musical

Dans une ambiance décontractée, venez tester vos connaissances musicales et pousser la chansonnette.

Organisé par l'EHPAD Raymond Thomas

**Contact** : 02.23.46.44.10 ou [e.panais@ccasrennes.fr](mailto:e.panais@ccasrennes.fr)

10 avenue Winston Churchill – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Villejean-université

 12, 14 arrêt Cours Kennedy

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 19 h 00 à 21 h 00

### Viens, je t'emmène faire du dessin

Enseignement des bases du dessin avec des exercices (perception des contours, des espaces et des proportions). Nous abordons différents thèmes : paysage, anatomie, nature morte, perspective... Utilisation de plusieurs médiums : fusain, sanguine, craie, stylo, etc. Chaque cours est l'occasion d'aborder des notions d'histoire de l'art.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

**Contact** : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## JEUDI 16 NOVEMBRE

Quartier Bourg L'Evêque  
La Touche / Moulin du Comte

IIII De 10h00 à 11h00

### Viens, je t'emmène faire de la gym douce

Séance de gym douce, réveil articulaire, séance de maintien de la posture, jeux d'équilibre, suivi d'un massage avec des balles.

Organisé par La Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12 ou [yanto.canova@mqtl.fr](mailto:yanto.canova@mqtl.fr)

6 rue du Cardinal Paul Gouyon – Rennes

Gratuit - Sans inscription

  Anatole France

 C2 et 10 arrêt Anatole France

Quartier Centre

IIII De 10h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène au yoga du rire

Une séance de yoga du rire pour passer un moment positif et bienveillant, se libérer des soucis du quotidien, lâcher prise. Adapté à tous.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

2 square de la Rance – Rennes

Gratuit - Sur inscription

   Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de Jeunesse, 10 arrêt Dinan



## JEUDI 16 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 10h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène au quiz musical

Travailler sa mémoire de manière ludique en participant au quiz musical : chansons d'hier et d'aujourd'hui.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Accès PMR

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

### Quartier Jeanne d'Arc

### Longs Champs / Beaulieu

IIII De 10h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène à l'atelier numérique

Si vous souhaitez vous faire aider dans une démarche administrative en ligne, vous initier à Word et Excel, vous perfectionner dans l'utilisation d'Internet ou des messageries électroniques, n'hésitez pas.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Contact : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

### Quartier Thabor / Saint-Hélier / Alphonse Guérin

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier équilibre

Découvrir un atelier où vous pourrez apprendre des exercices pour entretenir votre équilibre pour gagner en liberté dans une ambiance conviviale.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

Contact : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
[rennes@centredeprevention.fr](mailto:rennes@centredeprevention.fr)

26 boulevard Beaumont – Rennes (bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

## JEUDI 16 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 16h30

### Viens, je t'emmène au jeu de la santé

Participer à un atelier pleine conscience avec Aurélien Davy de la pause bonheur.

Organisé par le centre socioculturel Les Longs Prés

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

### Quartier Thabor / Saint-Hélier Alphonse Guérin

IIII De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène à un atelier mandala

Participer à un atelier mandala. Le coloriage de mandalas a des vertus à la fois artistiques et relaxantes. Ce temps ludique sera suivi d'un goûter convivial.

Organisé par l'association les Petits Frères des Pauvres

Contact : 06 50 59 58 71 ou [reginald.cornier@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:reginald.cornier@petitsfreresdespauvres.fr)

23 rue Rabelais – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 Jacques Cartier

 C3 arrêt Jacques Cartier

### Quartier Bréquigny

IIII De 14h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène au bal du lycée

Bal et temps festif pour tous les âges. Une petite collation est prévue pour les participants.

Organisé par les établissements pour personnes âgées du CCAS de la Ville de Rennes et les élèves de 1ère du Bac Pro Animation du Lycée Bréquigny

Contact : 02.23.30.02.25 - Gladys

Lycée Bréquigny - Foyer du lycée 7 rue Georges Graff - Rennes

Accès fléché côté rue Georges Graff

Gratuit - Sur inscription

 C3 arrêt Canada, C5 arrêt Lycée Bréquigny



## JEUDI 16 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 15h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène au café détente de la Maison des Aînés et des Aidants

Temps convivial avec les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants autour d'un café.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Entrée libre

Accès PMR

  Charles de Gaulle, b Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

### Quartier Cleunay

#### Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène dans les coulisses de Planète Seniors

Projection de films de l'émission Planète Seniors, diffusée sur TVR. Échanges et débat.

Organisé par l'association Médias Seniors.

En partenariat avec la résidence Seniors Espace et Vie La Mabilais

**Contact** : 02 99 01 17 00 ou animation.  
mabilais@espaceetvie.fr

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit - Entrée libre

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

### Quartier Thabor / Saint-Hélier Alphonse Guérin

|||| De 15h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène au café détente du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne

Temps convivial avec les professionnels du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne autour d'un café.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
rennes@centredeprevention.fr

26 boulevard Beaumont – Rennes (bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

## VENDREDI 17 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas Bellangerais

|||| De 9h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Célia, animatrice multimédia, vous propose un atelier : "savoir utiliser son smartphone, gestion des applications, gestion des paramètres."

Organisé par le centre socioculturel Les  
Longs Prés

**Contact** : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt  
Le Blizz

### Quartier Le Blossne

|||| De 10h15 à 11h45

### Viens, je t'emmène à une séance de sport bien-être

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance de sport bien-être, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville  
de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Cercle Paul Bert Landrel – 10 chemin du  
Landrel - Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

  Blossne

 12 arrêt Landrel

### Quartier Jeanne d'Arc Longs Champs / Beaulieu

|||| De 10h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène apprendre l'anglais

Venez apprendre ou perfectionner votre anglais dans une ambiance détendue.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

**Contact** : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

### Quartier Maurepas Bellangerais

|||| De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Célia, animatrice multimédia vous propose un atelier : "savoir utiliser son smartphone, gestion des applications, gestion des paramètres."

Organisé par le centre socioculturel Les  
Longs Prés

**Contact** : 02 99 38 43 86

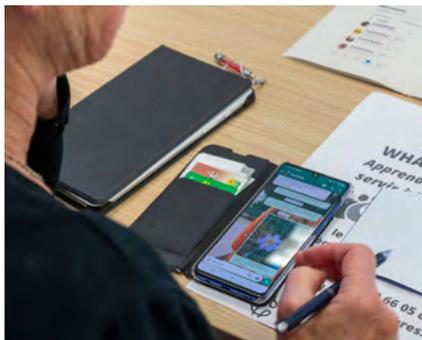
3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt  
Le Blizz

© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole



## VENDREDI 17 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h00

#### Viens, je t'emmène à la découverte de WhatsApp

Pierre, animateur multimédia, vous fera découvrir l'application WhatsApp sur votre smartphone. Outil qui permet d'envoyer des messages, des photos pour rester en contact avec ses enfants et petits-enfants, amis.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Sainte Anne ou Anatole France,

  Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

### Quartier Le Blosne

IIII De 14h00 à 16h00

#### Viens, je t'emmène composer ton terrarium

Atelier végétal : découvrez toutes les étapes de création d'un terrarium et repartez avec votre terrarium personnalisé. Si vous le pouvez, penser à apporter un contenant hermétique de type bocal Le Parfait de 2L.

Organisé par Globalcité/Bistrot Mémoire Rennais.

En partenariat avec le centre social Ty Blosne

**Contact** : 06 30 77 64 75

7 bd de Yougoslavie – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  arrêt Le Blosne

 13 arrêt Le Blosne

### Quartier Cleunay

#### Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h30 à 15h45

#### Viens, je t'emmène à une séance multisport tonique

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance de sport bien-être, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase de la Courrouze – 6 allée Florence Arthaud - Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

  Courrouze

 C6 arrêt cœur de Courrouze

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h00

#### Viens, je t'emmène à la lecture publique de slam

Lecture publique de slam d'une bénévole, écrit tout au long de l'année.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Accès PMR

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

## VENDREDI 17 NOVEMBRE

### Quartier Cleunay Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène à une conférence "Voyage philatélique autour du monde à la découverte de femmes pionnières"

Une conférence très vivante, animée par Evelyne et Fernand Nedjar. Ces pionnières de tous les continents, qu'ils ont sélectionnées, sont connues par leurs aventures à travers l'histoire mondiale. Leurs empreintes restent indélébiles. Les aléas du temps n'ont jamais ébranlé l'image de ces femmes aux pouvoirs charismatiques qui ont marqué les plus grandes nations.

Organisé par la résidence seniors Espace et Vie Rennes La Mabilais.

En partenariat avec la Société Philatélique de Rennes

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit

 Mabilais

 10 arrêt Mabilais

### Quartier Centre

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, Je t'emmène écouter et fredonner nos belles chansons françaises et partager un petit goûter

Nous écouterons un duo d'artistes et nous reprendrons ensemble des chansons françaises traditionnelles.

Organisé par l'antenne d'Astrée à Rennes.

En partenariat avec le duo Catherine et Christophe et la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 06 21 21 16 19 ou [rennes@astree.asso.fr](mailto:rennes@astree.asso.fr)

Maison des Aînés et des Aidants - 34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Accès PMR

 Charles de Gaulle

 Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

### Quartier Centre

IIII De 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène dans l'animation de l'exposition : intelligences différentes par nature

Les êtres doués d'intelligence sont nombreux : bactéries, végétaux, animaux et intelligences artificielles.

Cette exposition montre en 4 espaces les différentes intelligences, leurs fonctionnements et leurs échanges. Une exposition aux salles colorées, pleines de fantaisie et de surprises.

Organisé par Les Champs Libres

**Contact** : 02 23 40 66 05 ou [accessibilite@leschampslibres.fr](mailto:accessibilite@leschampslibres.fr)

### Espace des Sciences - 10 cours des Alliés - Rennes

Sur réservation (2,50 €, 5 €, 7 € ou gratuit selon votre situation). A l'attention des personnes malentendantes, appareillées ou non : prêt de casque d'amplification et de colliers magnétiques. (A demander lors de la réservation).

  Charles de Gaulle,

  Gares

 C1, C3 arrêt Champs Libres

## VENDREDI 17 NOVEMBRE

### Quartier de Villejean Beaugard

|||| De 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène faire le tour du monde en vélo adapté

Séance de 10,15 ou 20 minutes de vélo avec entraînement moteur. Deux vélos vous seront proposés : mobilisation des jambes ou des bras pour une balade virtuelle qui vous emmènera à la mer, à la campagne ou à la montagne.

Organisé par l'EHPAD Raymond Thomas - CCAS - Ville de Rennes

**Contact** : 02.23.46.44.10 ou [e.panais@ccasrennes.fr](mailto:e.panais@ccasrennes.fr)

10 avenue Winston Churchill – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Villejean-université

 12, 14 arrêt Cours Kennedy



© Pixabay

### Quartier / Francisco-Ferrer Landry / Poterie

|||| De 15h30 à 17h30

### Viens, je t'emmène danser et partager un moment convivial et gourmand

Venez danser à la résidence et partager un goûter avec les résidents.

Organisé par la Résidence Service Séniors  
Espace et Vie - Rennes Poterie

**Contact** : 02 99 86 56 00

32 square Ludovic Trarieux – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Poterie

 C1 arrêt CARSAT, C2 arrêt Ronceray

## DIMANCHE 19 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène dans les coulisses de Planète Seniors

Projection de films de l'émission Planète Seniors, diffusée sur TVR. Échanges et débat.

Organisé par l'association Médias Seniors

En partenariat avec l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Sainte Anne ou Anatole France,

  Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

## LUNDI 20 NOVEMBRE

### Quartier Bourg L'Evêque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 10h00 à 11h00

### Viens, je t'emmène faire de la gym douce

Séance de gym douce, réveil articulaire. Séance de maintien de la posture, jeux d'équilibre, suivi d'un massage avec des balles.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12  
ou [yanto.canova@mqlt.fr](mailto:yanto.canova@mqlt.fr)

6 rue du Cardinal Paul Gouyon – Rennes

Gratuit - Sans inscription

  Anatole France

 C2, 10 arrêt Anatole France

### Quartier Villejean / Beauregard

IIII De 14h00 à 15h15 ou de 15h15 à 16h30

### Viens, je t'emmène à une séance de sport bien-être

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance découverte : gym douce, Pilates, stretching, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Félix Masson - 5 allée des Cévennes – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

  Pontchaillou

### Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Pierre, animateur multimédia, propose de vous initier à la sécurité informatique sur votre ordinateur : mails, virus et informations personnelles.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Sainte Anne ou Anatole France

  Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

## LUNDI 20 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène jouer aux échecs

Débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus.e.s pour jouer aux jeux d'échecs.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Sainte Anne ou Anatole France

  Sainte Anne



© Pixabay

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

### Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

|||| De 14h30 à 15h30 et/ou de 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène faire de la gym

Dans une ambiance décontractée mais studieuse, vous serez guidé.e.s par un professionnel tout au long de la séance. Ce dernier vous fera travailler de la tête au pied. A ne pas rater.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

**Contact** : 02 99 36 70 38

5 bd Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## MARDI 21 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas / Bellange-ris

|||| De 9 h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène à une séance de gym douce et remise en forme

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance de sport bien-être, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Trégain - 13 rue de Trégain – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

  Gros Chêne

 114 arrêt Trégain

### Quartier Centre

|||| De 10h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène au karaoké

Venez chanter les grands classiques de la chanson française dans une ambiance conviviale.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Accès PMR

  Charles de Gaulle, b Colombier  
 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

## MARDI 21 NOVEMBRE

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

|||| De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène apprendre la calligraphie

Du grec kallos et graphein qui se traduit par "belle écriture", pratiquer la calligraphie, c'est apprendre à observer, se concentrer, prendre conscience de son souffle et de la position de son corps. C'est un moyen excellent pour s'exprimer et partager sentiments et émotions avec beauté et profondeur. L'enluminure est un monde de couleurs et la nature omniprésente (végétale, animale et minérale) a bien inspiré les enlumineurs au Moyen-Age. L'enluminure s'adresse à toute personne, débutante ou confirmée et même ne sachant pas dessiner.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

**Contact** : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Thabor / Saint-Hélier  
Alphonse Guérin

|||| De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier diététique culinaire

Découvrir un atelier convivial où l'on réapprend à cuisiner en limitant le sucre,

les matières grasses, en gardant le plaisir de cuisiner sainement.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou

[accueil.rennes@centredeprevention.fr](mailto:accueil.rennes@centredeprevention.fr)

26 boulevard Beaumont – Rennes -  
(bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares



© Franck Hamon - Rennes Ville et Métropole

Quartier Bourg L'Evêque  
La Touche / Moulin du Comte

|||| De 14h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène aux mardis loisirs

Jeux de cartes, tarot, belote,...

Organisé par le Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12 ou

[yanto.canova@mqtl.fr](mailto:yanto.canova@mqtl.fr)

6 rue du Cardinal Paul Gouyon – Rennes

Sans inscription

  Anatole France

 C2, 10 arrêt Anatole France

## MARDI 21 NOVEMBRE

### Quartier Bréquigny

IIII De 14h30 à 15h30

### Viens, je t'emmène à une séance de sport bien-être

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance découverte : gym douce, Pilates, stretching, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Bréquigny B1 – 12 boulevard Albert 1er – Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

 C5 arrêt Pigeon Blanc

### Quartier Cleunay

### Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène fabriquer des décorations de Noël

Atelier créatif pour fabriquer des petites décorations de Noël, suivi d'un goûter.

Organisé par l'association Les Trois Maisons

**Contact** : 02 23 42 07 96

Maison Marion du Fauouët

10 allée Marion du Fauouët - Rennes

Gratuit - Sur inscription

 Mabilais

 10 arrêt Voltaire



© Pixabay

### Quartier Cleunay

### Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène dans les coulisses de Planète Seniors

Projection de films de l'émission Planète Seniors, diffusée sur TVR. Échanges et débat.

Organisé par l'association Médias Seniors

En partenariat avec l'EHPAD de Cleunay - CCAS - Ville de Rennes

**Contact** : 02 99 65 25 30

70 rue Ferdinand de Lesseps – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Cleunay

 10 arrêt Guérinais

## MARDI 21 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au café détente de la Maison des Aînés et des Aidants

Temps convivial avec les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants autour d'un café.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sans inscription - Accès PMR

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier



### Quartier Cleunay

### Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène partager un après-midi musical avec le Groupe "Passe-moi le Celte"

Trois musiciens vezinois imprégnés de culture bretonne vous font voyager de l'Irlande à l'Europe Centrale en passant, bien sûr, par la Bretagne. Patrice, chanteur et guitariste est accompagné de Patrick, clarinettiste et de Louis à l'accordéon diatonique. Ils ont invité Jean-Yves, violoniste thoréfoléen à se joindre à eux pour ce moment musical et convivial.

Organisé par la résidence seniors Espace et Vie La Mabilais

**Contact** : 02 99 01 17 00 ou animation.mabilais@espaceetvie.fr

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

### Quartier Le Blosne

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène dans les coulisses de Planète Seniors

Projection de films de l'émission Planète Seniors, diffusée sur TVR. Échanges et débat.

Organisé par l'association Medias Seniors.

En partenariat avec la maison de retraite Gaëtan Hervé - CCAS - Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 30 02 25 - Gladys

38 boulevard Oscar Leroux – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 13 arrêt Binquenais ou Binquenais

Collège

## MARDI 21 NOVEMBRE

Quartier Thabor / Saint-Hélier  
Alphonse Guérin

|||| De 15h15 à 16h15

### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier Pilates

Venez découvrir les bienfaits du Pilates, afin de conserver une bonne mobilité articulaire, d'assouplir son corps et d'améliorer l'équilibre et la posture.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
rennes@centredeprevention.fr

26 boulevard Beaumont - Rennes - (bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

 Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

Quartier Thabor / Saint-Hélier /  
Alphonse Guérin

|||| De 17h00 à 18h30

### Viens, je t'emmène à une conférence sur l'amour

"L'importance de l'amour et de la tendresse dans notre bien-vieillir à tous", animée par Vincent CHOVE, conférencier, photographe et poète.

Organisé par la résidence services seniors  
Les Jardins d'Arcadie

**Contact** : 02 23 06 14 06

63 rue d'Antrain - Rennes

Gratuit - Sur inscription

 Jules Ferry

 C3 arrêt Rectorat

## MERCREDI 22 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 10h00 à 11h30

### Viens, je t'emmène à un rendez-vous Conso animé par l'UFC-Que Choisir

L'association UFC-Que Choisir vous propose un rendez-vous Conso : protection des données personnelles et risque numérique.

Organisé par le centre socioculturel Les Longs Prés.

En partenariat avec l'association UFC-Que Choisir

**Contact** : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés - Rennes

Gratuit - Sur inscription

 Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

Quartier Bréquigny

|||| De 12h00 à 15h00

### Viens, je t'emmène déjeuner pour un champion

Déjeunons ensemble à la bibliothèque lors d'un Quiz déjanté et convivial autour de galettes savoureuses. Déjeuner offert par la bibliothèque.

Organisé par la bibliothèque Clôteaux-Bréquigny

**Contact** : 02.23.62.26.91

84 rue d'Angleterre - Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5 arrêt Lycée Bréquigny

**MERCREDI 22 NOVEMBRE**

Quartier Thabor / Saint-Héliér  
Alphonse Guérin

IIII De 14h00 à 16h00

## Viens, je t'emmène à une séance d'atelier sophrologie

Découvrir un atelier convivial où vous pourrez apprendre des techniques simples de relaxation dynamiques pour se détendre et se ressourcer.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
rennes@centredeprevention.fr

26 boulevard Beaumont – Rennes -  
(bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

Quartier Cleunay  
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h00 à 17h00

## Viens, je t'emmène jouer au Scrabble

Venez passer un après-midi convivial en jouant au Scrabble. Tous niveaux, pas de compétition, juste le plaisir de jouer.

Organisé par l'association Les Trois Maisons

**Contact** : 02 23 42 07 96

Maison Héloïse

13 rue de Redon - Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Mabilais

 C6 arrêt Redon, 10 arrêt Mabilais

Quartier Villejean / Beaugard

IIII De 14h30 à 16h30

## Viens, je t'emmène en Afrique

La troupe Wato Siita nous fait voyager à travers des histoires traditionnelles riches en enseignements. Des conteurs africains et une koriste nous transportent grâce à leurs tenues traditionnelles et la kora, un instrument de musique africain. Une performance artistique captivante d'1h30, suivie de 30 minutes d'échanges sur la relation entre la kora et les contes africains et les enseignements que ces derniers véhiculent.

Organisé par Globalcité / Bistrot Mémoire Rennais

**Contact** : 06 30 77 64 75

Ferme de la Harpe (Cafétéria)

Avenue Charles et Raymonde Tillon –  
Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Kennedy

 12 arrêt Meynier, La Harpe, C4, 14 arrêt Bois Labbé



## MERCREDI 22 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène dans les coulisses de Planète Seniors

Projection de films de l'émission Planète Seniors, diffusée sur TVR. Échanges et débat.

Organisé par l'association Médias Seniors

En partenariat avec le centre socioculturel Les Longs Prés

**Contact** : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit sur inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

Quartier Bourg L'Evêque  
/ La Touche / Moulin du Comte

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène pour un super Loto

Venez vous amuser et passer un après-midi de détente et de convivialité en jouant au Loto. Vous serez peut-être l'un de nos heureux gagnants. Une collation vous sera offerte, l'occasion de faire des rencontres et d'échanger avec les participants (30 lots sont prévus).

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

En partenariat avec la résidence Léon Grimault - CCAS - Ville de Rennes

**Contact** : 02 99 59 35 47

Résidence Léon Grimault - 1 rue du Pré de Bris – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 11, C4, 54, 55 arrêt Guilloux Lorient

Quartier Villejean / Beaugard

IIII De 15h15 à 16h30

### Viens, je t'emmène jouer au Triominos et au Scrabble

Passionné.e. de jeux, venez vous détendre pour un après-midi convivial autour de jeux de société.

Organisé par l'EHPAD Raymond Thomas - CCAS - Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 46 44 10 ou e.panais@ccasrennes.fr

10 avenue Winston Churchill – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Villejean-université

 12, 14 arrêt Cours Kennedy

## JEUDI 23 NOVEMBRE

Quartier Bourg L'Evêque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 10h00 à 11h00

### Viens, je t'emmène faire de la gym douce

Séance de gym douce, réveil articulaire, séance de maintien de la posture, jeux d'équilibre, suivie d'un massage avec des balles.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12 ou yanto.canova@mqtt.fr

6 rue du Cardinal Paul Gouyon – Rennes

Gratuit - Sans inscription

  Anatole France

 C2, 10 arrêt Anatole France

## JEUDI 23 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 10h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène aux remue-méninges

Travailler sa mémoire de manière ludique en participant au quiz de culture générale. Pour tous niveaux.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sur inscription- Accès PMR

 Charles de Gaulle

 Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

### Quartier Centre

IIII De 10h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène au yoga du rire

Une séance de yoga du rire pour passer un moment positif et bienveillant, se libérer des soucis du quotidien, lâcher prise. Adapté à tous.

Organisé par l'OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)

**Contact** : 02 99 54 22 23

2 square de la Rance – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Sainte Anne

 12 arrêt Auberge de Jeunesse, 10 arrêt Dinan

### Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène parler du numérique

Venez apprendre de façon ludique à mieux connaître les termes du numérique à la mode en 2023 : ChatGPT, TikTok, NFT... Le numérique n'aura plus de secret pour vous.

Organisé par la bibliothèque Les Champs Libres

**Contact** : 02 23 40 66 05 ou [accessibilite@leschampslibres.fr](mailto:accessibilite@leschampslibres.fr)

10 cours des Alliés – Rennes

Gratuit - Inscription obligatoire (Places limitées) A l'attention des personnes malentendantes, appareillées ou non : prêt de casque d'amplification et de colliers magnétiques. (A demander lors de la réservation).

 Charles de Gaulle

 Gares

 C1, C3 arrêt Champs Libres

## JEUDI 23 NOVEMBRE

Quartier Thabor / Saint-Héliér  
Alphonse Guérin

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à une séance d'atelier équilibre

Venez découvrir un atelier où vous pourrez apprendre des exercices pour entretenir votre équilibre, pour gagner en liberté dans une ambiance conviviale.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.rennes@centredeprevention.fr

26 boulevard Beaumont – Rennes (bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

  Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

Quartier Bourg L'Evêque  
La Touche / Moulin du Comte

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène créer un album photo

Découvrez et créez facilement un album photo en ligne.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12 ou stephane@mqlt.fr

6 rue du Cardinal Paul Gouyon – Rennes

Gratuit - Sur inscription (Limité à 5 places)

  Anatole France

 C2 et 10 arrêt Anatole France



Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 16h30

### Viens, je t'emmène à la rencontre des Mam Roz

Venez rencontrer trois femmes retraitées qui ont participé à un Rose Trip dans le désert, dans le cadre d'Octobre Rose. Ce challenge sportif et solidaire a été l'aboutissement d'une récolte de fonds pour les reverser aux associations "Le ruban rose", "Enfants du désert" et "Jeune et Rose Bretagne" et organiser des actions d'information et de prévention du cancer du sein.

Organisé par le centre socioculturel Les Longs Prés.

En partenariat avec les Mam Roz du désert

**Contact** : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit - Sans inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

## JEUDI 23 NOVEMBRE

### Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 14h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène à la réfection de fauteuil

Venez découvrir cette activité qui permet d'appréhender les techniques du métier de tapissier d'ameublement tout en conservant la manière traditionnelle et en utilisant le vocabulaire spécifique à ce métier. C'est un atelier qui privilégie le rythme et l'indépendance de chacun.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

**Contact** : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

### Quartier Centre

IIII De 15h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène au café détente de la Maison des Aînés et des Aidants

Temps convivial avec les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants autour d'un café.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sans inscription - Accès PMR

  Charles de Gaulle, b Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

### Quartier Thabor / Saint-Hélier / Alphonse Guérin

IIII De 15h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène au café détente du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne

Temps convivial avec les professionnels du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne autour d'un café.

Organisé par le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25 ou accueil.  
rennes@centredeprevention.fr

26 boulevard Beaumont – Rennes (bâtiment AG2R La Mondiale)

Gratuit - Sur inscription

   Gares

 C1, C2, 11, 12 arrêt Gares

### Quartier Cleunay / Arsenal-Re- don / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène au piano-bar

Un après-midi sympathique, autour de Didier Berthelot au piano. Venez l'écouter et chanter. Musicalement et amicalement.

Organisé par la résidence seniors Espace et Vie Rennes La Mabilais.

En partenariat avec Didier Berthelot

**Contact** : 02 99 01 17 00 ou animation.  
mabilais@espaceetvie.fr

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## JEUDI 23 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 16h00 à 17h30

### Viens, Je t'emmène découvrir un documentaire réalisé par les habitants du Colombier et +

Projection du vidéomaton réalisé par les résidents de la résidence autonomie du Colombier et des bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants (rencontres avec ceux qui font vivre la dalle du Colombier), suivie de la comédie documentaire : "Papa s'en va" de Pauline Horovitz.

Organisé par les Comptoirs du Doc, le PHAKT, la résidence autonomie du Colombier et la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 99 65 19 70

PHAKT - 5 place des Colombes – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Colombier

 C2, C5 arrêt Colombier

## VENDREDI 24 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 9h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Célia, animatrice multimédia vous propose un atelier : "savoir utiliser son smartphone. Gestion des applications, gestion des paramètres..."

Organisé par le centre socioculturel Les Longs Prés

**Contact** : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

### Quartier Le Blosne

IIII De 10h15 à 11h45

### Viens, je t'emmène à une séance de sport bien-être

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance de sport bien-être, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Cercle Paul Bert Landrel – 10 chemin du Landrel – Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

  Blosne

 12 arrêt Landrel



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

## VENDREDI 24 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène

## partager des astuces pour adapter son logement

Anaëlle Guichoux, ergothérapeute, nous partage des astuces pour adapter son logement tout simplement et vieillir plus sereinement à domicile.

**Organisé par Globalcité/Bistrot Mémoire Rennais**

En partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 06 30 77 64 75

**Maison des Aînés et des Aidants - 34 place du colombier - Rennes**

Gratuit - Sur inscription - Accès PMR

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

## Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Célia, animatrice multimédia, vous propose un atelier : "savoir utiliser son smartphone. Gestion des applications, gestion des paramètres..."

**Organisé par le centre socioculturel Les Longs Prés**

**Contact** : 02 99 38 43 86

**3 rue des Longs Prés - Rennes**

Gratuit - Sur inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

## Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Bal de Maurepas

Après-midi dansant intergénérationnel, animé par les lycéens du Lycée Jeanne d'Arc.

Boissons et goûter offerts et préparés par les habitants avec la Cohue

**Organisé par la coordination des aînés du Nord-Est de Rennes**

En partenariat avec : Aiguillon

Construction, association Jeanne d'Arc, La Cohue, Centre social de Maurepas, Centre socioculturel des Longs Prés, Lycée Jeanne d'Arc, Direction de quartier Nord-Est, Maison des Aînés et des Aidants, Les Petits Frères des Pauvres, OPAR, Unis-Cité.

**Contact** : Centre socioculturel des Longs prés : 07.67.20.54.77  
Centre social de Maurepas : 02.99.27.48.27

**Centre socioculturel des Longs Prés**

**3 rue des Longs Prés - Rennes**

Gratuit - Sur réservation

Si besoin pour être accompagné.e jusqu'au bal, rendez-vous devant la station de métro Gayeulles à partir de 13h30

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz

## Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 14h30 à 15h45

### Viens, je t'emmène à une séance multisport tonique

Dans une ambiance conviviale, venez nous rejoindre pour une séance de sport bien-

être, encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports / Ville de Rennes

**Contact** : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase de la Courrouze – 6 allée Florence Arthaud - Rennes

Gratuit – Sur inscription – Tenue confortable

 Courrouze

 C6 arrêt cœur de Courrouze

## VENREDI 24 NOVEMBRE

Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène chanter ensemble

Groupe de chant convivial porté par une bénévole. Aucun niveau requis.

Organisé par le Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier – Rennes

Gratuit - Sur inscription - Accès PMR

 Charles de Gaulle

 Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5 arrêt Colombier

Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à une conférence de Constant Pelhate, 2<sup>ème</sup> partie : "Marcher la France", de la Méditerranée à la Manche. Un film de Matthias Tyrlik et Constant Pelhate

Originaire de Drouges en Ille et Vilaine, Constant, 28 ans, se consacre aux voyages lents depuis 4 ans, En 2019, il part à bicyclette sur les routes du monde. Un voyage de plus de deux ans pour lequel il



écrit le livre : "Du rêve au guidon". A son retour, il traverse la France en marchant. Il réalise le film : "Marcher la France". En 2023, il porte le projet : "Au départ d'Ille et Vilaine pour le Secours Populaire" avec pour objectif de découvrir son département en canoë, à pied, à cheval et à vélo.

Organisé par la résidence seniors Espace et Vie Rennes La Mabilais

Contact : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## VENDREDI 24 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beaugard

||| De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène chanter avec Jérôme Rouillé

Jérôme Rouillé, guitariste chanteur et animateur, nous emmènera chanter un répertoire de chansons françaises à l'occasion de la fête des anniversaires.

Organisé par l'EHPAD Raymond Thomas

Contact : 02 23 46 44 10 ou [e.panais@ccasrennes.fr](mailto:e.panais@ccasrennes.fr)

10 avenue Winston Churchill – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Villejean-université

 12, 14 arrêt Cours Kennedy

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

||| De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au foyer

Le foyer est un lieu de vie ouvert à tous

afin de partager des expériences, des envies, des besoins. Un lieu où toutes les générations se retrouvent pour créer du lien. Ce lieu se veut accueillant, chaleureux, ouvert à tous. A bientôt.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Contact : 02 99 36 70 38

5 boulevard Alexis Carrel – Rennes

Gratuit - Sur inscription

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## SAMEDI 25 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

||| De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène à une balade à petits pas dans le quartier des Gayeulles

Des bénévoles des Longs Prés proposent une balade à petits pas dans le quartier suivie d'un goûter au centre socioculturel des Longs Prés. Le rythme est adapté aux personnes marchant doucement.

Organisé par le centre socioculturel Les Longs Prés

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Longs Prés, C5 arrêt Le Blizz



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

**DIMANCHE 26 NOVEMBRE**

## Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène à un après-midi convivial

Venez passer un après-midi convivial autour d'un café. Un goûter sera partagé dans l'après-midi.

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 02 99 30 82 95

18 rue du Docteur Francis Joly – Rennes

Gratuit - Sur inscription

  Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes

## Quartier Centre

IIII De 16h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène voir un documentaire sur les émissions de cuisine

Le goût des Français et des Françaises pour les émissions de cuisine n'est plus à démontrer.

En puisant dans les archives de l'INA et les ressources du web, cette rencontre présente l'histoire et les évolutions.

Organisé par Les Champs Libres

En partenariat avec la cinémathèque

**Contact** : 02 23 40 66 05 ou [accessibilite@leschampslibres.fr](mailto:accessibilite@leschampslibres.fr)

Les Champs Libres

10 cours des Alliés – Rennes

Gratuit - Sans inscription

  Charles de Gaulle,

  Gares

 C1, C3 arrêt Champs Libres



**sortir!**

LOISIRS, SPORT & CULTURE pour toutes et tous

Vos activités à prix réduits, pensez-y!

Plus d'infos sur [sortir-rennesmetropole.fr](http://sortir-rennesmetropole.fr)

 KerriCo

 RENNES MÉTROPOLE

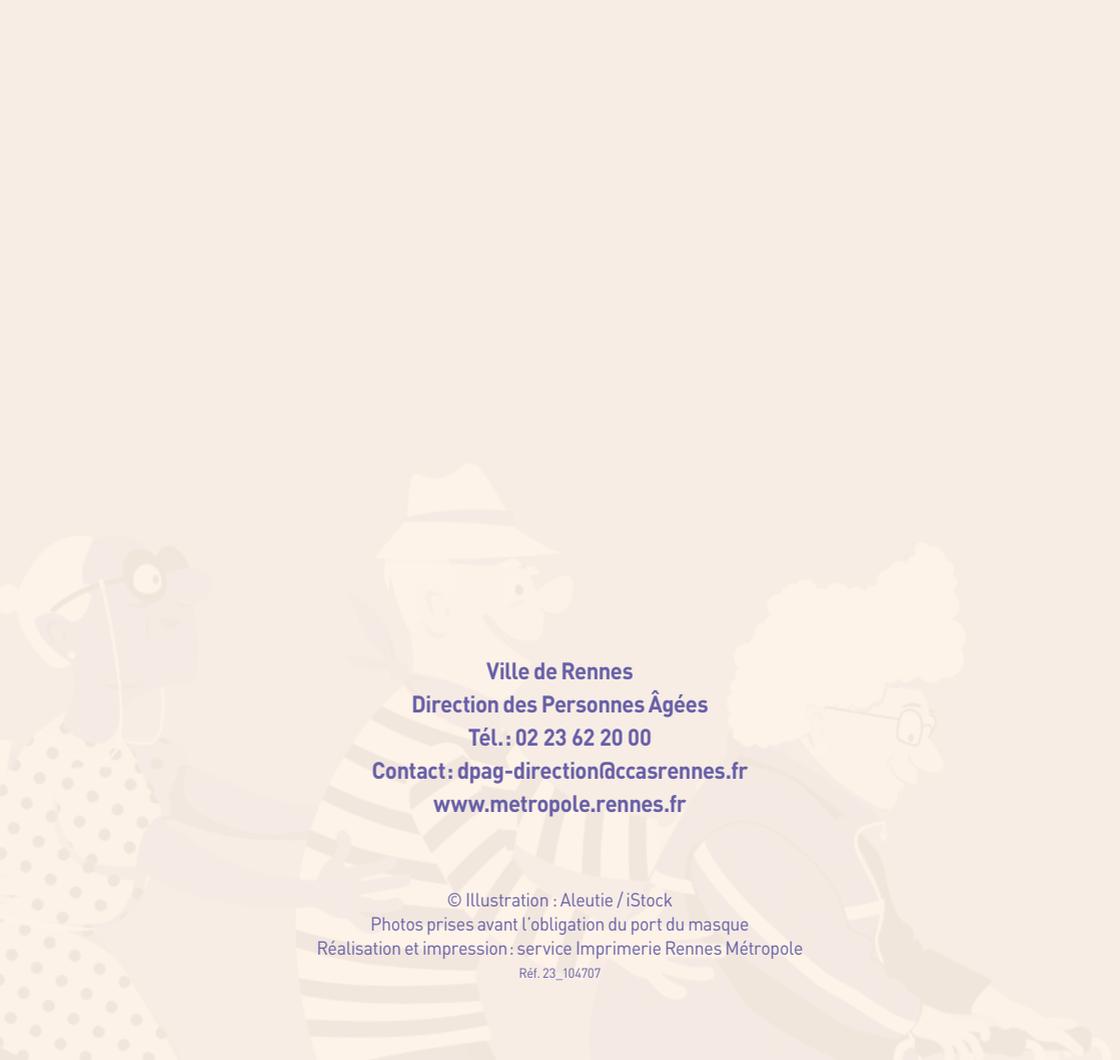
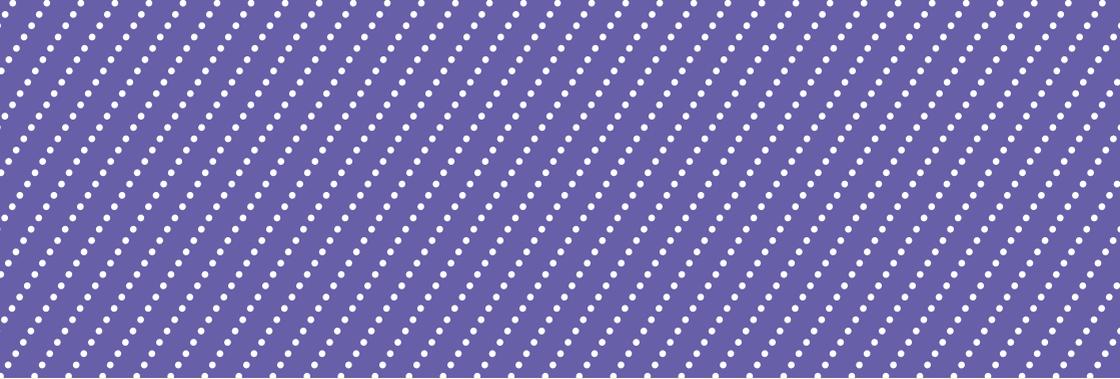
 l'après le social partagé

 STAR partenaire

Les partenaires financiers : Rennes Métropole, Département d'Ille & Vilaine, Région Bretagne, CAF, ADOHLM et les communes adhérentes







Ville de Rennes  
Direction des Personnes Âgées  
Tél. : 02 23 62 20 00  
Contact : [dpag-direction@ccasrennes.fr](mailto:dpag-direction@ccasrennes.fr)  
[www.metropole.rennes.fr](http://www.metropole.rennes.fr)

© Illustration : Aleutie / iStock  
Photos prises avant l'obligation du port du masque  
Réalisation et impression : service Imprimerie Rennes Métropole  
Réf. 23\_104707