



Viens, je t'emmène

Du 12 au 24 novembre 2024

100 propositions de sorties entre générations
Viens, je t'emmène... en balade, au bal, à une conférence,
à une exposition...

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



STAR
partenaire

IR Ville de
RENNES

Édito

La 10^e édition de l'évènement « Viens, je t'emmène » a lieu cette année du 12 au 24 novembre.

Depuis 2015, la Ville de Rennes organise ce rendez-vous automnal avec les acteurs du territoire pour proposer aux aînés de toute génération des animations, des sorties et des découvertes. Ces moments de rencontre, d'échange et de partage expriment l'engagement de la Ville pour favoriser le lien social et la solidarité. C'est notamment l'un des axes forts du label « Rennes Ville Amie des Aînés », dont la Ville a obtenu la plus haute distinction l'an dernier.

Nous nous sommes engagés dans cette démarche initiée par l'Organisation Mondiale de la Santé avec la volonté que notre ville soit adaptée à tous, et notamment aux plus âgés : du logement à l'environnement, en passant par les transports et la participation citoyenne. Ce label, certifié par l'APAVE, récompense l'engagement et l'ensemble des actions entreprises avec les partenaires, les habitantes et les habitants, engagés à nos côtés.

C'est dans cet esprit que la programmation de l'évènement « Viens, je t'emmène » pour 2024 a été co-construite avec les associations, les équipements de quartier, les services de la Ville et du CCAS, pour proposer une diversité de sorties pendant deux semaines. Balades, expositions, activités physiques, conférences, bal, activités numériques... Autant d'animations auxquelles chaque participante, chaque participant peut convier une personne de son entourage, famille, ami, voisin, pour partager ensemble un moment de convivialité.

Nous remercions chaleureusement les partenaires, professionnels et bénévoles pour leur contribution à la réalisation de cette 10^{ème} édition, ainsi que de leur implication tout au long de l'année pour favoriser le lien social des seniors et agir pour la prévention de l'isolement.

Nous vous souhaitons à toutes et tous un bel événement.

Nathalie Appéré
Maire de Rennes

Christophe Fouillère
Adjoint à la Maire
délégué au Vieillessement

MARDI 12 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beaugard

IIII De 14h00 à 15h15

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Kennedy - 6 Cr du Président JF Kennedy - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université

Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre", avec la présence des membres du groupe

Quatre podcasts nous plongent dans les récits intimes de six jeunes retraités, qui nous parlent de leur vie après la fin de leur parcours professionnel. Découvrons comment ils appréhendent le temps libéré. Une exposition de douze photos illustre de façon légère cette nouvelle page de vie.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre" des rendez-vous 4C des Champs Libres
"Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec Les Champs Libres et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole, Ville de Rennes, association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : 06 84 10 11 93

Les Champs Libres - RDC - 10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène tricoter et papoter

Venez participer à un projet commun autour du tricot que vous soyez débutant ou initié. Matériel sur place ou possibilité d'amener le vôtre.

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr

7 Square St Exupéry - Rennes

  Gros Chêne

 C1, 14 arrêt Painlevé



© Jérémie Lusseau & Antoine Yon / IRIS Pictures

MARDI 12 NOVEMBRE

Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène au #RDV4C "Dessine-moi un.e retraité.e"

Les Rendez-vous 4C des Champs libres permettent de se retrouver régulièrement autour d'un intérêt commun pour apprendre et "faire" ensemble. Ils sont ouverts à tous, gratuits et sans inscription. Soyez les bienvenus ce mardi pour partager, écouter, échanger sur votre vie de nouveau retraité ou à l'approche de cette étape.

Organisé par quelques citoyens retraités, dans le cadre des rendez-vous 4C des Champs Libres "Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec Les Champs Libres

Entrée libre - Gratuit

Contact : 06 84 10 11 93

Les Champs Libres - Vie du citoyen, à l'étage
- 10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

Quartier Villejean / Beauregard

IIII 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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Kennedy - 6 Cr du Président JF Kennedy - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université



© Freepik

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h30 à 17h00

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

Projection des films du magazine Planète Seniors. Il s'agit de montrer l'actualité au quotidien à travers le regard des Seniors. Après la présentation de 2 films (30mn), les participants sont invités à échanger par rapport aux sujets évoqués.

Organisé par l'association Médias Séniors

En partenariat avec la Résidence Espace et Vie La Bellangerais

Gratuit - Sur inscription

Contact : 06 87 24 64 60 ou
mediasseniors35@gmail.com

34 av des Monts d'Arrée - Rennes

 C3, 14 arrêt Condate ou Neruda

Quartier Bréquigny

IIII De 14h30 à 16h00

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la **Direction des Sports - Ville de Rennes**

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Bréquigny – 12 boulevard Albert 1^{er} - Rennes

 C5 arrêt Pigeon Blanc

Quartier Centre

IIII Entre 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au café détente

Temps convivial animé par les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants, pour se rencontrer et discuter autour d'un café offert.

Organisé par la **Maison des Aînés et des Aidants**

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 18h15 à 19h15

Viens, je t'emmène à la sophrologie

La sophrologie est une méthode d'entraînement personnel basée sur des techniques d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière en fait un art de vivre. Principaux champs d'action : gestion du stress, amélioration du sommeil, gestion de la douleur, régulation des émotions, accompagnement en cas de maladie, confiance en soi et estime de soi, renforcement des fonctions cognitives et de la mémoire.

Organisé par l'**association Jeanne d'Arc**

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

MERCREDI 13 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 9h00 à 10h30

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Trégain - 13, rue de Trégain - Rennes

  Gros Chêne

 14 arrêt St Exupéry

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 10h00 à 11h30

Viens, je t'emmène faire la lecture à des enfants

Venez faire la lecture à des enfants de 3 à 5 ans dans un centre de loisirs. Vous serez intégrés dans une équipe d'animation.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 10h30 à 12h00

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Trégain - 13, rue de Trégain - Rennes

  Gros Chêne

 14 arrêt St Exupéry



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

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

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène prendre soin de toi

Six 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 sophrologie, le massage shiatsu dos, la danse libre/assise, l'aromatologie et la psychologie positive.

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

En partenariat avec la Résidence Léon Grimault (CCAS-Ville de Rennes) et Sylvie Hurel

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23

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

 11, C4, 54, 55 arrêt Guilloux Lorient

Quartier Centre

|||| De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre", avec la présence des membres du groupe

Quatre podcasts nous plongent dans les récits intimes de six jeunes retraités, qui nous parlent de leur vie après la fin de leur parcours professionnel. Découvrons comment ils appréhendent le temps libéré. Une exposition de douze photos illustre de façon légère cette nouvelle page de vie.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre" des rendez-vous 4C des Champs Libres "Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec Les Champs Libres et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole, Ville de Rennes, association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : 06 84 10 11 93

Les Champs Libres - RDC - 10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h00

Viens, je t'emmène à une conférence

"Les mythes bibliques en littérature" par Isabelle Durand, professeure de littérature comparée.

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

Gratuit - Dans la limite des places disponibles

Contact : 02 99 35 04 24

Maison des Associations - 6 cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

Quartier Villejean / Beauregard

|||| De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène pour un quiz musical

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

Organisé l'EHPAD Raymond thomas (CCAS-Ville de Rennes)

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 46 44 10

10 av Winston Churchill - Rennes

  Villejean-Université

 12, 14 arrêt cours Kennedy

MERCREDI 13 NOVEMBRE

Quartier Cleunay /
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à la Chorale

La Chorale "Bel Canto" de l'OPAR vous invite à un après-midi musical convivial, où vous pourrez écouter, fredonner et chanter...

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec l'OPAR

Gratuit - Inscription souhaitée

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

 Mabilais

 10 arrêt Mabilais

Quartier Centre

IIII De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au pays zen découvrir la musicothérapie

Muriel Bellier, musicothérapeute, vous fera découvrir son métier, sa passion. Un beau moment de partage en perspective dans un espace propice à la convivialité en compagnie de l'équipe de GlobalCité dont Amandine Besnard, psychologue. Elles vous dévoileront le pouvoir de la musique : une source de relation !

Organisé par l'association GlobalCité - Bistrot Mémoire

Gratuit - Sans inscription

Contact : 06 30 77 64 75 ou
contact@globalcite.fr

Salon de thé My by Bouvier - 89 B Mail

François Mitterrand - Rennes

 Mabilais

 C4 arrêt Chèques Postaux

Quartier La Pommeraie

IIII De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène à prendre soin de toi

Avec Céline Degryse nous vous proposons un atelier pour apprendre à gérer vos émotions et à prendre soin de vous. Un moment de détente et de bien-être

Organisé par la résidence sénior Espace et Vie Poterie

En partenariat avec Céline Degryse - Equilibre Essentiel

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 99 86 56 00 ou
animation.poterie@espaceetvie.fr

32, Square Ludovic Trarieux - Rennes

 @ La Poterie

 C1, C2 arrêt Carsat



© Pexels-Pixabay

JEUDI 14 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 9h30 à 11h30

Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Florence vous propose un atelier "Navigation sur internet". Réagir face aux sollicitations : Accepter ou pas les mises à jour, cookies, notifications, navigateur par défaut, comprendre comment fermer les pop-up et les pubs de jeux.

Organisé par le Centre socioculturel Les longs Prés

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés - Rennes

  Gayeulles

 C5 arrêt Blizz, 14 arrêt Longs Prés

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 10h00 à 11h30

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Le Blossne

IIII De 10h00 à 12h00

Viens, je t'emmène marcher

Activité marche douce : Venez marcher en groupe et découvrir la ville, ses parcs ou ses quartiers. Départ du Centre de Santé du Blossne tous les jeudis à 10h, l'idée est de favoriser la reprise de l'activité physique et de rompre avec la sédentarité par une activité douce et adaptée.

Organisé par le Centre de Santé Communautaire du Blossne

Gratuit - Inscription conseillée

Contact : 02 99 41 95 10 ou 07 83 21 43 45

27 place Jean Normand - Rennes

  Le Blossne



© Julien Mignot - 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 dans la bienveillance et la positivité, se libérer des soucis du quotidien, lâcher prise. Ouvert à tous.

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23

2 Square de la Rance - Rennes

  Sainte-Anne

 12 arrêt auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

JEUDI 14 NOVEMBRE

Quartier Centre

IIII De 10h30 à 12h00

Viens, je t'emmène tester des jeux vidéo de la SWITCH

Venez tester votre dextérité avec de la danse, du sport ou des jeux de réflexion sur la Switch ! Bonne humeur et fou rire garantis !

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 13h30 à 17h00

Viens, je t'emmène en balade

Deux parcours possibles : petite et grande randonnée. RDV : parking église St Augustin à confirmer et covoiturage avec participation.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc



© Freepik

Quartier Bréquigny

IIII De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène participer à un quizz gourmand !

Venez participer à un grand quizz gourmand ! Autour d'un café gourmand et de questions sur la gastronomie, trouvez les bonnes réponses et faites gagner votre équipe. Un rendez-vous joyeux pour fins gourmets qui aiment rire sans modération !

Organisé par la Bibliothèque Clôteaux Bréquigny

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02.23.62.26.91 et/ou bibliotheque.cloteaux-brequigny@ville-rennes.fr

84 rue d'Angleterre - Rennes

 C5 arrêt Lycée Bréquigny

Quartier Centre

|||| De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre", avec la présence des membres du groupe

Quatre podcasts nous plongent dans les récits intimes de six jeunes retraités, qui nous parlent de leur vie après la fin de leur parcours professionnel. Découvrons comment ils appréhendent le temps libéré. Une exposition de douze photos illustre de façon légère cette nouvelle page de vie.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre" des rendez-vous 4C des Champs Libres "Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec Les Champs Libres et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole, Ville de Rennes, association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : 06 84 10 11 93

Les Champs Libres - RDC - 10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

Quartier Sud-gare

|||| De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène découvrir l'art du fil Kraft

Eliane, quelques bénévoles et personnes accompagnées par l'association, vous proposent de participer à un atelier créatif de fil Kraft : vous pourrez concevoir vos propres décorations.

Organisé par les Petits Frères des Pauvres

Gratuit - Sur inscription

Contact : Eliane au 06 15 32 72 66 ou eliane.kasprzak@petitsfreresdespauvres.fr

23 rue Rabelais - Rennes

  Jacques Cartier

 C3 arrêt Jacques Cartier

Quartier Centre

|||| De 15h00 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 2024 : ChatGPT, TikTok, NFT... Le numérique n'aura plus de secret pour vous.

Organisé par Les Champs Libres

Gratuit - Inscription obligatoire (Places limitées)

À l'attention des personnes malentendantes, appareillées ou non : prêt de casque d'amplification et de colliers magnétiques. (À demander lors de la réservation).

Contact : 02 23 40 66 05 ou accessibilite@leschampslibres.fr

10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

JEUDI 14 NOVEMBRE

Quartier Bréquigny

|||| De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène jouer au bowling sur table

Venez passer un moment convivial et chaleureux en jouant au bowling sur table. Le but étant de faire un strike ou un spar avec un jeu de quilles et boule en mousse. Que les meilleurs gagnent !

Organisé par l'EHPAD des Champs Manceaux (CCAS-Ville de Rennes)

Gratuit - Sur inscription

Contact : Elisabeth, Coordinatrice vie sociale - 02 99 22 24 90 ou e.metayer@ccasrennes.fr

2a rue Jean Coquelin - Rennes

 C3 arrêt Champs Manceaux



© Pexels-Skitterphoto

Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Concert

Venez passer un moment fort sympathique en compagnie du Groupe de Musique Celtique "Passe-moi le Celte". Patrice au chant et à la guitare, Louis à l'accordéon, Patrick à la clarinette et Jean-Yves au violon, vous ferons même danser.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec le Groupe "Passe-moi le Celte" de Vezin

Gratuit - Inscription souhaitée

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

Quartier Centre

|||| Entre 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au café détente

Temps convivial animé par les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants, pour se rencontrer et discuter autour d'un café offert.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier

VENDREDI 15 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 9h30 à 11h30

Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Florence vous propose un atelier "Navigation sur internet". Réagir face aux sollicitations : Accepter ou pas les mises à jour, cookies, notifications, navigateur par défaut, comprendre comment fermer les pop-up et les pubs de jeux.

Organisé par le Centre socioculturel Les longs Prés

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés - Rennes

  Les Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

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 découverte : gym douce, Pilates, stretching, encadrée par les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Hautes Ourmes - 12 Allée le Roséno - Rennes

  La Poterie

 C2 arrêt Poterie

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène partager une balade à bicyclette et tricyclette au parc des Gayeulles

Vous n'êtes pas (ou plus) cycliste : Venez retrouver le plaisir d'une promenade en groupe à vélo. Vous serez emmené(e) dans un vélo triporteur à assistance électrique, confortablement assis(e) sur la banquette avant. Venez partager le plaisir de vous promener en pleine nature grâce aux 2 triporteurs (2 pilotes) et le joyeux groupe de cyclistes accompagnateurs.

Vous êtes cycliste : Venez partagez votre plaisir de la balade à vélo à côté des deux vélos triporteurs. Seul, en famille ou avec des amis, prenez le temps de profiter, en groupe, à petite vitesse de la nature environnante.

Vous envisagez de vous engager dans une activité bénévole : Venez-vous balader mais aussi discuter avec les bénévoles de l'association « À Vélo Sans Âge ».

Organisé par le Centre socioculturel Les longs Prés

En partenariat avec "À Vélo Sans Âge"
Antenne de Saint-Grégoire <https://www.facebook.com/AVSASG/>

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés - Rennes

  Les Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole



VENDREDI 15 NOVEMBRE

Quartier Cleunay /
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène chanter et danser avec tes chansons préférées

Animation musicale pour chanter et même danser sur des chansons qui vous rappelleront des souvenirs... Suivi d'un goûter.

Organisé par l'association **Les Trois Maisons**

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 67 27 66

Maison Héloïse - 13 rue de Redon - Rennes

  Mabilais

 C6 arrêt Redon

Quartier Cleunay /
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h30 à 15h45

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la **Direction des Sports - Ville de Rennes**

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Courrouze - Allée du Bois Habité
- Rennes

  La Courrouze

 C6 arrêt Jules Verne

Quartier Centre

IIII De 15h00 à 16h30

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

Projection des films du magazine Planète Seniors. Il s'agit de montrer l'actualité au quotidien à travers le regard des Seniors. Après la présentation de 2 films (30mn), les participants sont invités à échanger par rapport aux sujets évoqués.

Organisé par l'association **Médias Seniors**

En partenariat avec la **Résidence autonomie du Colombier (CCAS - Ville de Rennes)**

Gratuit - Sur inscription

Contact : 06 87 24 64 60 ou
mediasseniors35@gmail.com ou Fanny
02 99 30 92 17

2 Allée Marcel Viaud - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C5 arrêt Pont de Nantes



© Pixabay

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, le vendredi de 15h à 17h dans les locaux de la JA. Un moment pour jouer, échanger, discuter et créer des projets. Venez nous rejoindre !

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou
accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 16h00

Viens, je t'emmène bouger tes neurones

Atelier convivial autour de jeux et d'exercices pour faire travailler les méninges (jeu de mémoire, de réflexion, quiz, petit bac, etc.).

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23 ou
accueil@opar.fr

2 allée Joseph Gemain - Rennes

  Cleunay

 10 arrêt Ferdinand de Lesseps

Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à une Conférence

Evelyne et Fernand Nedjar vous invitent à découvrir "L'univers d'Emile Zola au fil du timbre" dans une conférence bien vivante. Très intéressant !

Organisé par la Résidence Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Evelyne et Fernand NEDJAR - Société Philatélique de Rennes

Gratuit - Inscription Souhaitée

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

SAMEDI 16 NOVEMBRE

Quartier Centre

|||| De 9h30 à 11h30

Viens, je t'emmène pour une Re-mise en selle

Encadré par des moniteurs vélo diplômés : Apprentissage de l'équilibre et exercices de maniabilité sur plateau sécurisé. Puis vous aurez la possibilité de suivre une initiation à la circulation en ville. Vélo et équipement de sécurité fournis par l'association.

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

En partenariat avec Roazhon Mobility

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23

20 rue Chicogné - Rennes

Colombier

C5 et C6 arrêt Cité judiciaire

C1, C4 et 11 arrêt Place de Bretagne

Quartier Villejean / Beauregard

|||| De 14h00 à 17h30

Viens, je t'emmène au thé dansant de Villejean

Un groupe d'habitantes organise un thé dansant avec la venue d'un orchestre live pour permettre aux jeunes de plus de 60

ans de se retrouver autour d'une danse et passer un moment convivial !

Organisé par un collectif de jeunes de plus de 60 ans - Association Rencontre et Culture

Avec le soutien de la maison de quartier de Villejean

5€ pour les adhérents de l'association Rencontre et Culture / 8€ pour les non adhérents (une collation et un rafraîchissement sont compris dans le ticket d'entrée)

Contact : Pauline 07 69 29 81 90

12 rue de Bourgogne - Rennes

Villejean-Université

C4 arrêt Université, 14 arrêt Villejean-Churchill

Quartier La Pommeraie

|||| De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène découvrir une œuvre artistique "Point de fuite : Nighthawks d'Edward Hopper"

Cathy Lecruble, diplômée de l'école des Beaux-Arts, propose une approche ludique et participative de la peinture. Apprendre à regarder, c'est la première clé pour comprendre un tableau et appréhender le travail d'un artiste. En participant à cette rencontre, apprenez des techniques simples et accessibles pour apprécier davantage vos futures visites au musée ! Pour le dernier rendez-vous de l'année, Cathy vous propose de découvrir le tableau Nighthawks d'Edward Hopper.

Organisé par les Bibliothèques de Rennes

Gratuit - Sur inscription

Contact : Bénédicte 02 23 62 26 39

Bibliothèque Landry - 100 rue de

Chateaugiron - Rennes

C1 arrêt Villebois-Mareuil

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

Quartier Cleunay /
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à une après-midi jeux de société

Après-midi détente et conviviale autour de
jeux de société, suivi d'un goûter.

Organisé par l'association **Les Trois Maisons**

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 99 67 27 66

Maison des Familles - 2 allée Joseph Gémain
Rennes

  Cleunay

 10 arrêt Cleunay



© Claire Huteau - Rennes Ville et Métropole

LUNDI 18 NOVEMBRE

Quartier Bréquigny

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène jouer au Club OPAR des Clôteaux

Après-midi convivial autour de la
découverte de jeux de société, d'activités
ludiques variées (quizz, petit bac, jeu de
communication etc.). Papotage et bonne
humeur sont toujours au rendez-vous.

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr

15 Avenue Georges Graff - Rennes

 C5 arrêt Lycée Bréquigny

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre "

À travers les témoignages de six jeunes
retraité.es, découvrons comment elles et
ils appréhendent le temps libéré, vivent leur
rapport à l'amour et font face à la réalité de
la fin de vie. Photos et podcasts.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre"
des rendez-vous 4C des Champs Libres
"Dessine-moi un.e retraité.e"

*En partenariat avec le Centre social
Maurepas et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole,
Ville de Rennes, Les Champs Libres,
association Iris Pictures).*

Entrée libre - Gratuit

Contact : Catherine 06 16 32 73 33

Espace Social Commun Simone Iff - 12 bis
rue Guy Ropartz - Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

LUNDI 18 NOVEMBRE

Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène jouer aux Echecs

Débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus pour jouer aux jeux d'Echecs.

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23

62 rue de Dinan - Rennes

  Sainte-Anne

  Sainte-Anne

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h00

Viens, je t'emmène à une conférence

"Les algues, une richesse pour la Bretagne ?" par Michèle Bonenfant, docteure et chercheuse en biologie végétale.

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

Gratuit - Dans la limite des places disponibles

Contact : 02 99 35 04 24

Maison des Associations - 6 cours des Alliés Rennes

  Charles de Gaulle

 C1 et C3 arrêt Charles de Gaulle

Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 15h15 à 16h30

Viens, je t'emmène Faire de la gym douce

Séance de gym douce assise, réveil articulaire, jeux de coordination.

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 46 44 10

10 avenue Winston Churchill - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Université, 12 et 14 arrêt Cours Kennedy

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

|||| De 15h15 à 16h15

Viens, je t'emmène à la gym

L'atelier Gym Bien-Être se veut doux et adapté. Venez bouger votre corps sous les conseils d'un professionnel.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

© Freepik



MARDI 19 NOVEMBRE



© Richard Volante - Rennes Ville et Métropole

Quartier La Pommeraie

|||| De 10h30 à 12h00

Viens, je t'emmène découvrir les coups de cœur 2024 des bibliothécaires

Rendez-vous d'échange de coups de cœur lecture, "Lire au Landry" vous inspire pour des idées cadeaux pour Noël. Que vous souhaitez simplement faire de nouvelles découvertes ou bien présenter vos ouvrages préférés : romans, BD, livres d'art, essais... tout est permis.

Vous pouvez aussi juste venir écouter ce qui se raconte et piocher des idées de lectures.

Un focus sur la rentrée littéraire de septembre sera aussi proposé.

Organisé par les Bibliothèques de Rennes

Gratuit - Sur inscription

Contact : Bénédicte 02 23 62 26 39

Bibliothèque Landry - 100 rue de
Chateaugiron - Rennes

 C1 arrêt Villebois-Mareuil

Quartier Centre

|||| De 10h30 à 12h00

Viens, je t'emmène à Remue Méninge

Remue-méninge est un quiz de culture générale convivial où on apprend en s'amusant !

Organisé par la Maison des Aînés et des
Aidants

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

 @ Charles de Gaulle

 B Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier

MARDI 19 NOVEMBRE

Quartier Centre

|||| De 14h00 à 17h00

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.ses tricoterà 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 les Petits frères des Pauvres

En partenariat avec Les Champs Libres

Gratuit - Sans inscription

Contact : Claudie 06 70 57 52 70

ou reginald.cornier@

petitsfreresdespauvres.fr

Les Champs Libres - Espace Muséocube

RDC - 10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

Quartier Centre

|||| De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène à "l'expo Fake news : art, fiction, mensonges"

Découverte de la mini-exposition Fake news : art, fiction, mensonges. Médiation autour de cette exposition sur l'information et les médias. Dans une société où une information chasse l'autre, comment se prémunir et reconnaître ces "fausses informations", comment se fabriquent-elles ? comment les repérer ?

Organisée par le Jeu de Paume

En partenariat avec le Club Presse Bretagne et la fondation EDF

Gratuit : Sur inscription

Contact : 02 21 02 22 40 ou

contact@jeudepaumerennes.fr

12, rue Saint Louis - Rennes

  Sainte-Anne

  Sainte-Anne

 C2 arrêt Les Lices, C4 et 11 arrêt Place de Bretagne



© Les Petits Frères des Pauvres

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

|||| De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène faire de l'enluminure-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, minérale) a bien inspiré les enlumineurs qui nous ont précédés au Moyen-Âge. L'enluminure s'adresse à toute personne, débutante ou confirmée, et même ne sachant pas dessiner.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou
accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 14h00 à 15h30

Viens, je t'emmène faire une dictée

Venez participer à la dictée du Club OPAR de Maurepas, animée par une bénévole. Une bonne occasion d'écrire, et de tester son orthographe et sa grammaire !

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr

7 Square St Exupéry - Rennes

  Gros Chêne

 C1, 14 arrêt Painlevé

Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre "

À travers les témoignages de six jeunes retraité.es, découvrons comment elles et ils appréhendent le temps libéré, vivent leur rapport à l'amour et font face à la réalité de la fin de vie. Photos et podcasts.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre"
des rendez-vous 4C des Champs Libres
"Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec le Centre social
Maurepas et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole,
Ville de Rennes, Les Champs Libres,
association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : Catherine 06 16 32 73 33

Espace Social Commun Simone Iff - 12 bis
rue Guy Ropartz - Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

Quartier Villejean / Beauregard

|||| De 14h00 à 15h15

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville
de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Kennedy - 6 Cr du Président JF
Kennedy - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université

MARDI 19 NOVEMBRE



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

Quartier Bréquigny

IIII De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène au bal du "Lycée Bréquigny"

Les personnes âgées et les élèves de la classe de 1ère Bac Pro Animation vous accueillent sur la piste de danse, pour un bal qui traverse les époques et unit les générations ! Après-midi animé par la chanteuse Ann-Laora. Attention places limitées, pensez à vous inscrire !

Organisé par le Pôle Etablissements et le Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile du CCAS de Rennes

En partenariat avec le Lycée Bréquigny

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 30 02 25 demandez l'animatrice

Lycée Bréquigny - Salle Joséphine Baker - 7 avenue Georges Graff - Rennes

C5 arrêt Bréquigny

Accès côté avenue Georges Graff

Quartier Cleunay /

Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène fabriquer des décors de Noël

Atelier créatif pour fabriquer des petites décorations de Noël à partir d'éléments de récupération.

Organisé par l'association Les Trois Maisons

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 67 27 66

Maison Marion du Fauoët - 10 allée Marion du Fauoët - Rennes

Mabilais

10 arrêt Voltaire ou Mabilais

Quartier Bréquigny

IIII De 14h30 à 16h00

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Bréquigny - 12 boulevard Albert 1er - Rennes

C5 arrêt Pigeon Blanc

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène à une séance de travaux manuels créatifs avec la technique du macramé

Dans une ambiance créative et de détente, venez créer une plume en macramé de la couleur de votre choix et ainsi travailler la dextérité dans vos doigts, la mémoire pour le plaisir de ramener votre réalisation à la maison.

Organisé par la Résidence seniors La Bellangerais

Gratuit - Sur inscription

Contact : Hélène 02 23 42 82 00

34 av des Monts d'Arrée - Rennes

 C3 arrêt Neruda

Quartier Centre

IIII Entre 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au café détente

Temps convivial animé par les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants, pour se rencontrer et discuter autour d'un café offert.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

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

IIII De 15h00 à 18h00

Viens, je t'emmène à un moment musical

Venez nous rejoindre pour un temps convivial animé par Yannick Marquet au violon et à l'accordéon. Une collation vous sera offerte.

Organisé par l'association Astrée

En partenariat avec la Maison de quartier la Touche

Gratuit - Sur inscription

Contact : 06 21 21 16 19 ou

rennes@astree.asso.fr

6 rue Cardinal Paul Gouyon - Rennes

  Anatole France

 C2 et 10 arrêt Anatole-France

MARDI 19 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beauregard

IIII 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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Kennedy - 6 Cr du Président JF Kennedy - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université

MERCREDI 20 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 9h00 à 10h30

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Trégain - 13, rue de Trégain - Rennes

  Gros Chêne

 14 arrêt St Exupéry

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 10h30 à 12h00

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 les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 – Nolwenn

Gymnase Trégain - 13, rue de Trégain - Rennes

  Gros Chêne

 14 arrêt St Exupéry

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène échanger au café associatif

Vernissage de l'exposition "D'une vie à l'autre", suivi de rencontres et échanges au café associatif sur le thème « Dessine-moi un retraité ».

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre" des rendez-vous 4C des Champs Libres "Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec le Centre social Maurepas et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole, Ville de Rennes, Les Champs Libres, association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : Catherine 06 16 32 73 33

Centre social Maurepas - Espace Social Commun Simone Iff - 12 bis rue Guy Ropartz Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

IIII De 14h00 à 15h30

Viens, je t'emmène faire la lecture à des enfants

Venez faire la lecture à des enfants de 3 à 5 ans dans un centre de loisirs. Vous serez intégrés dans une équipe d'animation.

Organisé par l'association **Jeanne d'Arc**

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou
accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre "

À travers les témoignages de six jeunes retraité.es, découvrons comment elles et ils appréhendent le temps libéré, vivent leur rapport à l'amour et font face à la réalité de la fin de vie. Photos et podcasts.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre"
des rendez-vous 4C des Champs Libres
"Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec le Centre social
Maurepas et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole,
Ville de Rennes, Les Champs Libres,
association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : Catherine 06 16 32 73 33

Espace Social Commun Simone Iff - 12 bis
rue Guy Ropartz - Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h00

Viens, je t'emmène à une conférence

"Les Protestants et Nantes : de la traite
négrière à la Révolution industrielle"
par Charles Nicol, docteur en histoire et
théologie.

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

En partenariat avec les PUR

Gratuit - Dans la limite des places disponibles

Contact : 02 99 35 04 24

Maison des Associations - 6 cours des Alliés
Rennes

  Charles de Gaulle

 C1 et C3 arrêt Charles de Gaulle

© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole



MERCREDI 20 NOVEMBRE

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

IIII De 14h30 à 17h00

Viens, je t'emmène au 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. C'est aussi 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)

Gratuit - Sur inscription

Contact : Jérôme (Coordinateur de Vie Sociale) 02 99 59 35 47 ou j.leroux@ccasrennes.fr

Résidence Léon Grimault - 1 Rue Pré de Bris
Rennes

 C4 arrêt Guilloux, 11 arrêt Guilloux-Lorient

Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène au bal du quartier Centre

Venez passer un bon moment de détente au Bal du quartier centre... suivi d'un goûter.

Organisé par l'association la Tour
D'Auvergne

En partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 99 30 10 89 ou 02 23 62 21 45
ou contact@tourdauvergneasso.com

8 Passage du Couëdic - Rennes

 C5 arrêt Cité Judiciaire

Quartier Cleunay /
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène en Voyage avec Constant Pelhate

Projection-Film Documentaire "Au bout de chez soi" de Constant Pelhate. Après un tour du monde à vélo, une traversée de la France à pied, pourquoi ne pas voyager chez moi ? "Au bout de chez soi" est un voyage initiatique et poétique, en itinérance, sur mes terres, pour les comprendre et les contempler. En canoë, à pied, à cheval et à vélo, quatre micro-aventures, 60 jours, à vagabonder et à déambuler, s'extasier et rencontrer, en partant de mon toit d'Ille-et-Vilaine.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Etahlep / Constant Pelhate

Gratuit - Inscription souhaitée

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

Quartier Centre

|||| De 18H30 à 20H00

Viens, je t'emmène au Café Citoyen sur la santé mentale des Aînés

La santé mentale des aînés : comment la préserver ? Venez vous informer, vous exprimer et débattre sur le sujet.

Organisé par **Les Champs Libres**

En partenariat avec le Service Santé de la Ville de Rennes

Gratuit – Sur inscription

À l'attention des personnes malentendantes, appareillées ou non : prêt de casque d'amplification et de colliers magnétiques. (À demander lors de la réservation).

Contact : 02 23 40 66 05 ou accessibilite@leschampslibres.fr

Café des Champs Libres - 10 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

  Gares

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11, 12, 63, 7 arrêt Gares

JEUDI 21 NOVEMBRE

© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole



Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 9h30 à 11h30

Viens, je t'emmène à un atelier numérique

Florence vous propose un atelier "Navigation sur internet" Limiter les sollicitations, les pièges : Reconnaître une fausse bannière, un pop-up très proche de l'action en cours. Installer un bloqueur de publicité.

Organisé par le **Centre socioculturel Les longs Prés**

Gratuit – Sur inscription

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés - Rennes

Métro b Les Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

Quartier Centre

|||| De 10h30 à 11h30

Viens, je t'emmène au Yoga du rire

Une séance de yoga du rire pour passer un moment dans la bienveillance et la positivité, se libérer des soucis du quotidien, lâcher prise. Ouvert à tous.

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

Gratuit – Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23

2 square de la Rance - Rennes

  Sainte-Anne

  Sainte-Anne

 12 arrêt Auberge de jeunesse, 10 arrêt Dinan

JEUDI 21 NOVEMBRE

Quartier Centre

IIII De 11h00 à 12h00

Viens, je t'emmène à la dictée de la Maison des aînés et des aidants

Venez tester votre orthographe et votre grammaire en vous amusant !

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène jouer aux palets et au Mölkky

Animation autour du jeu de palet et de Mölkky (jeu de quilles finlandais). Venez jouer avec nous que vous soyez débutant ou confirmé.

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr

139 Rue d'Antrain - Rennes

  Gros Chêne

 C3 arrêt Volney

© Christophe Le Dévéhat - Rennes Ville et Métropole



Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre"

À travers les témoignages de six jeunes retraité.es, découvrons comment elles et ils appréhendent le temps libéré, vivent leur rapport à l'amour et font face à la réalité de la fin de vie. Photos et podcasts.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre" des rendez-vous 4C des Champs Libres "Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec le Centre social Maurepas et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole, Ville de Rennes, Les Champs Libres, association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : Catherine 06 16 32 73 33

Espace Social Commun Simone Iff - 12 bis rue Guy Ropartz - Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

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

Projection des films du magazine Planète Seniors. Il s'agit de montrer l'actualité au quotidien à travers le regard des Seniors. Après la présentation de 2 films (30mn), les participants sont invités à échanger par rapport aux sujets évoqués.

Organisé par l'association Médias Séniors

En partenariat avec la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

Gratuit - Inscription souhaitée

Contact : 06 87 24 64 60 ou 02 99 01 17 00
ou mediasseniors35@gmail.com

5 rue Claude Bernard - Rennes

 Mabilais

 10 Arrêt Mabilais

Quartier Jeanne d'Arc / Longs Champs / Beaulieu

|||| De 15h00 à 17h00

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

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou
accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Centre

|||| Entre 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au café détente

Temps convivial animé par les bénévoles de la Maison des Aînés et des Aidants pour se rencontrer et discuter autour d'un café offert.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C1, C3 arrêt Charles de Gaulle

 C5, C6 arrêt Colombier

Quartier Le Blosson

|||| De 15h30 à 17h00

Viens, je t'emmène à un quiz musical

Tendez l'oreille et faites appel à votre mémoire pour trouver les noms des chansons et des artistes pour ce quiz musical concocté à partir de différents thèmes !

Organisé par la Maison de Retraite Gaëtan Hervé (CCAS-Ville de Rennes)

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 23 30 02 25 demandez
l'animatrice

38 boulevard Oscar Leroux - Rennes

 13 arrêt Binquenais ou Binquenais Collège

VENDREDI 22 NOVEMBRE

Quartier Cleunay /
Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 9h30 à 10h30

Viens, je t'emmène à une séance de gym équilibre

Ensemble de série d'exercices de renforcements musculaires, de petits jeux ludiques et d'étirements permettant de s'assouplir, de travailler la proprioception, de se muscler et de travailler l'équilibre.

Organisé par l'association Les Trois Maisons

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 67 27 66

Maison des Familles - 2 allée Joseph Gémain
Rennes

  Cleunay

 10 arrêt Cleunay



© Freepik

Quartier Jeanne d'Arc /
Longs Champs / Beaulieu

IIII De 9h45 à 10h45

Viens, je t'emmène faire du Yoga (hatha yoga)

Le Yoga est une science de la vie qui trouve son origine en Inde. Les postures ou asanas font travailler le corps en étirant et tonifiant les muscles, les articulations, la colonne vertébrale et tout le squelette. Les asanas agissent aussi sur tous les organes internes et permettent à l'organisme de conserver une santé rayonnante. Tout ceci avec des exercices de respiration : c'est le pranayama.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 36 70 38 ou
accueil@jeannedarcasso.com

5 Bd Alexis Carrel - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Le Blossne

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 découverte : gym douce, Pilates, stretching, encadrée par les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes.

Organisé par la Direction des Sports - Ville
de Rennes

Gratuit - Sur inscription - Tenue confortable

Contact : 02 23 62 15 25 - Nolwenn

Gymnase Hautes Ourmes - 12 Allée le
Roséno - Rennes

  La Poterie

 C2 arrêt Poterie



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au bal d'automne

Bal d'automne proposé par le groupe de coordination des aînés de Maurepas et les élèves du lycée Jeanne d'Arc. Détente garantie !

Organisé par La Coordination des aînés de Maurepas

En partenariat avec le Lycée Jeanne d'arc

Gratuit - Réservation conseillée

Contact : 02 99 38 43 86 ou 02 99 27 48 27

Espace social commun Simone IFF - 12 bis rue Guy Ropartz - Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à l'exposition "D'une vie à l'autre "

À travers les témoignages de six jeunes retraité.es, découvrons comment elles et ils appréhendent le temps libéré, vivent leur rapport à l'amour et font face à la réalité de la fin de vie. Photos et podcasts.

Organisé par le groupe "D'une vie à l'autre" des rendez-vous 4C des Champs Libres "Dessine-moi un.e retraité.e"

En partenariat avec le Centre social Maurepas et (AGIRC-ARCO, Crédit Agricole, Ville de Rennes, Les Champs Libres, association Iris Pictures).

Entrée libre - Gratuit

Contact : Catherine 06 16 32 73 33

Espace Social Commun Simone Iff - 12 bis rue Guy Ropartz - Rennes

  Les Gayeulles

 14 arrêt Europe

Quartier Sud-gare

IIII De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène participer 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 les Petits Frères des Pauvres

Gratuit - Sur inscription

Contact : Chantal 06 72 33 10 61

ou [reginald.cornier@](mailto:reginald.cornier@petitsfreresdespauvres.fr)

petitsfreresdespauvres.fr

23 rue Rabelais - Rennes

  Jacques Cartier

 C3 arrêt Jacques Cartier

VENDREDI 22 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène au pays zen en confectionnant un terrarium

Participez à un atelier végétal unique en son genre : Découvrez toutes les étapes de création et repartez avec votre terrarium ! Vous pouvez même apporter votre contenant en verre si vous le souhaitez.

Organisé par GlobalCité - Bistrot Mémoire

Gratuit - Sur inscription

Contact : 06 30 77 64 75 ou
contact@globalcite.fr

Maison de quartier Le cadran - 11 Avenue
André Mussat - Rennes

 C4 arrêt Cucillé-Frac



© Julien Mignot - Rennes Ville et Métropole

Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène marcher

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir et les bienfaits de la marche en groupe dans une ambiance conviviale et dynamique sur Villejean et ses environs. Une tenue et des chaussures confortables et vous voilà prêt à participer ! Céline et Vincent, Kinésithérapeutes, vous donnent rendez-vous devant l'espace santé Olivier Sabouraud pour un parcours d'environ 5km.

Organisé par l'association Avenir Santé
Villejean Beaugard

Gratuit - Inscription conseillée

Contact : 06 40 88 70 14

Départ de l'espace santé Olivier Sabouraud -
7 rue de Normandie - Rennes

  JF Kennedy

 12 arrêt Normandie, 14 arrêt Cours
Kennedy

Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène au Concert de Pierre Chérel

Concert de Pierre Chérel, chanteur de variétés. Accompagné de sa bande sonore, il chante les tubes du XX^{ème} et XX^{1ème} siècle, il enchantera les cœurs le temps d'un après-midi !

Organisé par la Résidence seniors La
Bellangerais

Gratuit - Sans inscription

Contact : Hélène 02 23 42 82 00 ou
animation.rennes@espaceetvie.fr

34 avenue des Monts d'Arrée - Rennes

 C3, 14 arrêt Condate ou Neruda

Quartier Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Piano-Bar

Didier vous invite à un après-midi sympathique. Quelques notes à la clef, quelques chansons... amusalement vôtre...

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Didier Berthelot

Gratuit - Inscription souhaitée

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 Arrêt Mabilais

Quartier La Pommerais

|||| De 15h30 à 17h00

Viens, je t'emmène au Thé dansant avec Jérôme Robert

La résidence Espace et Vie et Jérôme Robert vous invitent à un thé dansant. Un moment festif et convivial.

Organisé par la Résidence sénior Espace et Vie Poterie

En partenariat avec Jérôme Robert

Gratuit - Inscription souhaitée

Contact : 02 99 86 56 00 ou
animation.poterie@espaceetvie.fr

32, Square Ludovic Trarieux - Rennes

  La Poterie

 C1, C2 arrêt Carsat

SAMEDI 23 NOVEMBRE

Quartier Centre

|||| De 9h30 à 11h30

Viens, je t'emmène pour une Re-mise en selle

Encadré par des moniteurs vélo diplômés : Apprentissage de l'équilibre et exercices de maniabilité sur plateau sécurisé. Puis vous aurez la possibilité de suivre une initiation à la circulation en ville. Vélo et équipement de sécurité fournis par l'association.

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

En partenariat avec Roazhon Mobility

Gratuit - Sur inscription

Contact : 02 99 54 22 23

20 rue Chicogné - Rennes

  Station Colombier

 C1, C4 et 11 arrêt Place de Bretagne

 C5 et C6 arrêt Cité judiciaire

Quartier Maurepas / Bellangerais

|||| De 14h30 à 16h00

Viens, je t'emmène faire une balade à Petits Pas avec les bénévoles des Longs Prés

Retrouvons-nous devant le centre des Longs Prés pour nous promener et bavarder ensemble au rythme des personnes qui marchent plus lentement.

Organisé par le Centre socioculturel Les Longs Prés

Gratuit - Inscription conseillée

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés

  Les Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / Bellangerais

IIII De 9h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au vide grenier des Longs Prés

Pour la 2ème année l'association les Longs Prés organise un vide grenier en intérieur. Venez faire des bonnes affaires.

Organisé par le Centre socioculturel Les longs Prés

Entrée libre - Gratuit

Contact : 02 99 38 43 86

3 rue des Longs Prés - Rennes

  Les Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

Quartier Cleunay /

Arsenal-Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Théâtre ce Dimanche

La FETTAAR a le plaisir de vous accueillir ce dimanche pour découvrir la pièce de Théâtre jouée par une des troupes du théâtre amateur de l'agglomération rennaise. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec la Fédération des Troupes de Théâtre Amateur de l'Agglomération Rennaise

Gratuit - Inscription souhaitée

Contact : 02 99 01 17 00 ou

accueil.mabilais@espaceetvie.fr

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 Arrêt Mabilais

sortir!

**LOISIRS,
SPORT &
CULTURE
pour toutes
et tous**

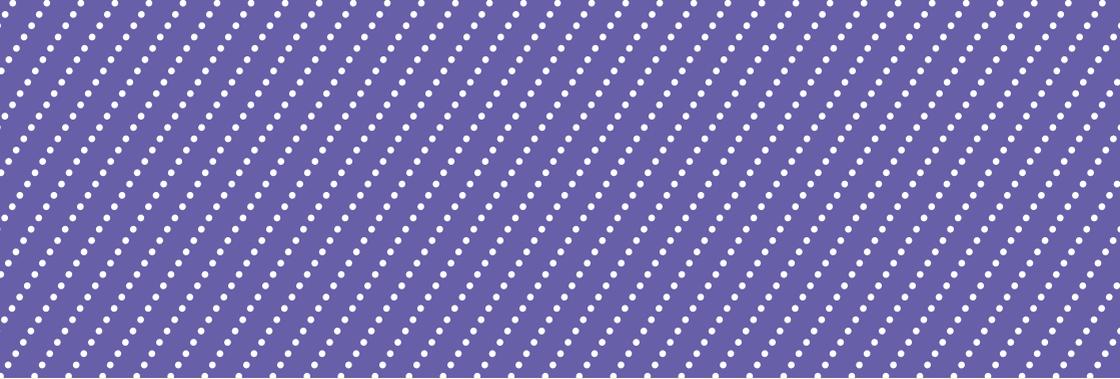
Vos activités à prix réduits, pensez-y!
Plus d'infos sur sortir-rennesmetropole.fr

**RENNES
MÉTROPOLE** **l'apras** **STAR**
le service patrimoine partenaire

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

Conception & Illustration : Bureau Cassini © www.guide-rennes.fr / Logo Sortir! © France 3 Bretagne





Ville de Rennes
Direction des Personnes Âgées
Tél. : 02 23 62 20 00
Contact : dpag-direction@ccasrennes.fr
www.metropole.rennes.fr

© Illustration couverture : Aleutie / iStock
Réalisation et impression : service Imprimerie Rennes Métropole
Réf. 24_117246