



# Viens, je t'emmène

**Du 10 au 22 novembre 2025**

Plus de 120 propositions de sorties entre générations  
Viens, je t'emmène... au jardin, au bal, en balade,  
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



**Ville de  
RENNES**

Du 10 au 22 novembre 2025, le programme « Viens, je t'emmène » revient pour sa 11<sup>e</sup> édition avec plus de 120 rendez-vous : balades, gym, yoga, expositions, conférences, musique, chant, bal, ateliers bien-être, loto, repas partagés, jardinage, numérique... et bien d'autres encore !

Pendant deux semaines, les associations, des résidences seniors, des lycées, les services de la Ville, du CCAS de Rennes et de Rennes Métropole, proposent aux seniors de partager des moments de détente et de convivialité. C'est une belle occasion de faire des rencontres, créer du lien intergénérationnel, mais aussi de découvrir ou redécouvrir des activités et des lieux.

N'hésitez pas à convier une personne de votre entourage, famille, amis ou voisins, pour profiter ensemble de ces instants de partage.

**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)

**RENNES MÉTROPOLE**

**l'apras**  
le social partagé

**STAR**  
partenaire

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

## LUNDI 10 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 13h00 à 19h00

## Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive : ces détériorations deviennent une métaphore de l'érosion de la mémoire collective et de l'idéalisme politique. Par un travail de recadrage, l'artiste interroge les limites du documentaire et revisite son propre passé. Damage devient un geste de reconnexion, intime et politique. Le Glaz Festival est une biennale de la photographie artistique engagée à Rennes. Plusieurs dizaines d'artistes nationaux et internationaux se retrouvent en Bretagne avec une proposition de photographies artistiques et personnelles qui interrogent, décryptent et analysent le monde et les comportements humains.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes – Rennes

 Charles de Gaulle

 Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h00 à 15h00

## Viens, je t'emmène à une marche nordique "Tout en douceur"

Thomas, éducateur sportif vous guidera "Tout en douceur" dans une marche nordique sans recherche de vitesse. Vous découvrirez ainsi une activité facile, permettant l'amplitude de mouvement et le maintien du capital santé : Un atout majeur pour Bien Vivre les années qui passent... Bâtons fournis.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport-Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou [zentonic35@orange.fr](mailto:zentonic35@orange.fr)

**RDV** : Parking de la patinoire Le Blizz - 8 Av. des Gayeulles - Rennes

Bus C5 arrêt Le Blizz



© Karine Nicollet / Rennes Ville et Métropole

## LUNDI 10 NOVEMBRE

### Quartier Sud-Gare

|||| De 14h00 à 16h00

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

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, vivent leur rapport à l'amour et font face à la réalité de la fin de vie. Douze photos illustrent de façon légère et décalée cette nouvelle page de la vie. Exposition visible à la Maison de Quartier Ste-Thérèse jusqu'au 22 novembre.

Organisé par le Collectif "D'Une Vie à l'Autre"

En partenariat avec la Maison de Quartier Ste-Thérèse

Gratuit

**Contact** : 06 73 36 54 50

14 rue Jean Boucher - Rennes

  Jacques Cartier

 12 arrêt Ormeaux

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 14h00 à 16h00

## Viens, je t'emmène faire une bande dessinée numérique

À partir d'une présentation des fonctionnalités d'un logiciel, les participant.es réalisent leurs propres planches numériques. Ils et elles s'aident de la tablette ou d'un ordinateur pour associer décors et personnages, intégrer les bulles... et mettre en page leurs histoires.

En un tournemain, les participant.es créent une BD numérique à imprimer (trois images). Possibilité d'apporter son ordinateur ou sa tablette, ou d'utiliser celles de la Maison de Quartier.

Organisé par la Maison de Quartier la Bellangerais

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

## Viens, je t'emmène à une conférence

Vous êtes grands-parents, bénévoles-lectures dans une école, intéressé.e.s par l'école et son avenir ? Cette conférence "Mission impossible l'école méritocratique" vous est destinée : "Le débat public sur l'École ne peut être que passionné puisqu'il en va de l'avenir de nos enfants et de nous-même. Olivier Bobineau, le conférencier, est sociologue, politologue et économiste.

Organisé par l'Université du temps libre  
En partenariat avec les Presses universitaires de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 35 04 24 ou [contact@utlrennes.fr](mailto:contact@utlrennes.fr)

Maison des associations - Auditorium - 6 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

 C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle



## Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 15h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène au café papote

Rendez-vous à la cafétéria de la Maison de Quartier pour partager un moment convivial d'échange et de rencontre autour d'un café, d'un thé, ou d'un jeu de société...

Organisé par la Maison de Quartier la Bellangerais

Gratuit - Sans inscription

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

## Quartier Centre

|||| De 15h00 à 16h30

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

Projection de films du Magazine Planète Séniors : il s'agit de montrer des sujets d'actualité tournés en Ille et Vilaine avec le regard des séniors. Après la diffusion de 2 ou 3 films (30mn), place aux échanges libres avec les participant.es.

Organisé par l'association Médias Séniors  
En partenariat avec la Résidence Autonomie du Colombier

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 30 92 17

2 Allée Marcel Viaud - Rennes

 (a) Charles de Gaulle

 (b) Colombier

 C2, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5, C6  
arrêt Colombier

## Quartier Jeanne d'Arc/ Long-Champs / Beaulieu

|||| De 15h30 à 16h30

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

La Gym Bien-Être s'adresse aux personnes souhaitant entretenir leur forme tout en douceur dans un cadre convivial et rassurant. Les séances ont pour objectif l'amélioration du bien-être et du mental, les exercices sont ludiques mélangeant travail articulaire et musculaire.

Organisé par la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact** : 02 99 36 70 38

Entrée temporaire au 16 rue Guillaume Lejean - Rennes

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## Quartier Bourg l'Evesque / La Touche / Moulin du Comte

|||| De 16h15 à 17h15

### Viens, je t'emmène à une séance de Gym Douceur

Etes-vous motivé(e) pour rester en forme ? Venez découvrir une séance gym " Tout en douceur " (position debout ou assise) encadrée dans la bonne humeur par Thomas éducateur sport-santé. La séance se déroule en mini groupe dans un espace chaleureux. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert durant lequel nous vous présenterons nos ateliers trimestriels gratuits pour séniors.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

 (a) Anatole France

 C1 arrêt Brest Verdun

## MERCREDI 12 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 9h30 à 12h00

## Viens, je t'emmène découvrir le café des Longs Prés

Café ouvert à tous. Animé par Océane. Lieu de convivialité et rencontre entre habitants du quartier.

Organisé par le CSC les Longs Prés

Gratuit

**Contact** : 02 99 38 43 86

1 rue des Longs Prés - Rennes

   Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés



© Freepik

### Quartier Centre

|||| De 13h00 à 19h00

## Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard,

altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

   Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 13h30 à 15h00

## Viens, je t'emmène à une séance de sport intergénérationnelle

Participer à l'école municipale des sports et pratiquer avec les enfants de 7 à 11 ans.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Direction des sports 02 23 62 15 44

Gymnase Trégain - 13 rue de Trégain - Rennes

  Gros-Chêne

 C2 arrêt Painlevé, C3 arrêt Gros-Chêne

### Quartier Villejean / Beauregard

|||| De 14h00 à 15h30

## Viens, je t'emmène au campus de Rennes 2 à la découverte de ses œuvres d'art et de l'exposition "The Garden"

Avez-vous déjà vu l'art à Rennes 2 ?

Nous vous proposons de partir à la découverte des œuvres d'art sur le campus

de Rennes 2 ! Un parcours en plein air qui vous fera voyager dans l'histoire du campus et de la commande publique d'œuvres d'art. Nous en profiterons pour vous présenter également l'exposition temporaire de Sian Davey, photographe britannique dont la série photographique The Garden est présentée en plein air également.

« Et si nous remplissons notre jardin de fleurs sauvages et d'abeilles, et que nous invitions les gens que nous rencontrons par-dessus le mur du jardin à entrer pour que tu les photographies ? ». C'est ce que déclara Luke, le fils de Siân Davey, durant l'hiver 2020, dans la cuisine, alors que le jardin arrière de la maison était abandonné depuis au moins dix ans. Ce qui suivit fut un pèlerinage : un acte continu visant à cultiver un espace fondé sur l'amour, une offrande révérencieuse à l'humanité. C'est ainsi qu'est né The Garden.

**Organisé par le service culturel de Rennes 2**  
**En partenariat pour l'exposition de Sian Davey avec : Glazfestival #2, Rencontres Internationales de la Photographie Rennes Bretagne**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Laura Donnet 02 99 14 11 47 ou [laura.donnet@univ-rennes2.fr](mailto:laura.donnet@univ-rennes2.fr)

Hall du Tambour - Université Rennes 2  
Bâtiment O - Place du recteur Henri Le Moal - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h00 à 15h30

### Viens, je t'emmène à une séance de sport intergénérationnelle

Participer à l'école municipale des sports et pratiquer avec les enfants de 7 à 11 ans

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

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Direction des sports 02 23 62 15 44

Gymnase Jules Isaac - 9 rue du Morbihan - Rennes

 C3 arrêt Morbihan

## Quartier Villejean / Beauregard

IIII De 14h30 à 16h30

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

Projection de films du Magazine Planète Séniors : il s'agit de montrer des sujets d'actualité tournés en Ille et Vilaine avec le regard des séniors. Après la diffusion de 2 ou 3 films (30mn), place aux échanges libres avec les participant.es.

**Organisé par l'association Médias Séniors**  
**En partenariat avec La Maison de Quartier de Villejean - Association Rencontre et Culture**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 59 04 02 ou Pauline 07 69 29 81 90

12 rue de Bourgogne - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université, 14 arrêt Villejean-Churchill

## MERCREDI 12 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 17h00

## Viens, je t'emmène au Bal du Quartier

Venez vous rencontrer et danser au son de vos morceaux de musique préférés. Rafraîchissements offerts. Vos fabrications de gâteaux à partager seront les bienvenus.

Organisé par la TA

En partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit

**Contact** : Anne Marinig 06 25 92 46 88 ou [coordination@tourdauvergneasso.com](mailto:coordination@tourdauvergneasso.com)

8, passage du Couëdic - Rennes

  Charles De Gaulle

  Colombier

 C5 arrêt Cité Judiciaire

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

## Viens, je t'emmène à une conférence

Comprendre la maladie de Parkinson en 2025 : progrès, promesses et réalités. Une conférence "Santé" donnée par le Docteur Sophie Drapier, neurologue.

Organisé par l'Université du temps libre

En partenariat avec les Presses universitaires de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 35 04 24 ou [contact@utlrennes.fr](mailto:contact@utlrennes.fr)

Maison des associations – Auditorium - 6 Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

 C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Bourg l'Evesque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 14h30 à 17h00

## Viens, je t'emmène au Super Loto à la Résidence Léon Grimault

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 nombreux gagnants. Une collation vous sera offerte. C'est aussi l'occasion de faire des rencontres et d'échanger avec les participants (30 Lots à gagner)

Organisé par l'Association Saint Vincent de Paul

En partenariat avec la Résidence Léon Grimault (CCAS de Rennes)

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 69 35 47 ou [j.leroux@ccasrennes.fr](mailto:j.leroux@ccasrennes.fr)

Résidence Léon Grimault - 1 Rue Pré de Bris - Rennes

 C4 arrêt Guilloux, 11 arrêt Guilloux-Lorient



© Claire Huteau / Rennes Ville et Métropole

## Quartier Cleunay / Arsenal / Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène à une Conférence "En passant par la Lorraine, découvrons ses personnages célèbres au fil des timbres"

Une Conférence très vivante, animée par Evelyne et Fernand Nedjar. Ces Femmes et ces Hommes ont forgé l'Histoire de la Lorraine. Par leurs talents, leurs innovations, leurs aventures, ces personnalités d'exception ont offert un grand destin à leur région de naissance et d'adoption. Epoustouflante, la vie de ces écrivains, peintres, scientifiques, militaires, artistes et politiciens lorrains, se lit comme un roman.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Evelyne et Fernand Nedjar

Gratuit - Inscriptions souhaitées

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## Quartier Bourg l'Evesque / La Touche / Moulin du Comte

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène là où les mots me ressemblent

Envie d'écrire sans pression, juste pour vous ?

Cet atelier, animé par Anne Le Prêtre, bénévole à GlobalCité, vous propose un moment à part pour jouer avec les mots, revenir à votre histoire, explorer ce que

vous avez envie de dire ou de découvrir. Des propositions d'écriture accessibles, un cadre bienveillant, et quelques idées de lecture autour du récit de vie pour nourrir l'envie d'écrire. Aucune expérience nécessaire, juste un stylo, un peu de curiosité... et vous.

Organisé par GlobalCité

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 59 51 23

Salon de thé MY Bouvier – 89 Bis Mail  
François Mitterrand - Rennes

  Mabilais

 C4,11 arrêt Chèques Postaux

## Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 15h00 à 17h00

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

Venez faire une séance de 20 mn sur nos vélos adaptés pour un moment d'évasion. Assis sur chaise ou fauteuil roulant, en pédalant vous verrez le paysage défiler sur grand écran. Itinéraires variés dans le monde entier.

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

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 46 44 10 ou

[e.panaais@ccasrennes.fr](mailto:e.panaais@ccasrennes.fr)

10 av Winston Churchill - Rennes

  Villejean-Université

 12, 14 arrêt Cours Kennedy

## MERCREDI 12 NOVEMBRE

### Quartier Le Blosne

|||| De 15h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène à une séance de sport intergénérationnelle

Participer à l'école municipale des sports et pratiquer avec les enfants de 7 à 11 ans.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact :** Direction des sports 02 23 62 15 44

Gymnase Portugal - 15 Bvd du Portugal - Rennes

  Italie

 C3 arrêt Alma

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène à une marche nordique "Tout en douceur"

Thomas, éducateur sportif vous guidera "Tout en douceur" dans une marche nordique sans recherche de vitesse.

Vous découvrirez ainsi une activité facile, permettant l'amplitude de mouvement et le maintien du capital santé : Un atout majeur pour Bien Vivre les années qui passent... Bâtons fournis. Petit groupe.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport-Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact :** 06 71 26 90 04 ou zentonic35@orange.fr

RDV : Parking de la patinoire Le Blizz - 8 Av. des Gayeulles - Rennes

 C5 arrêt Le Blizz

### Quartier Bourg l'Evesque La Touche / Moulin du Comte

|||| De 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène à un duo d'activités physiques

Vous aimez les activités variées et souhaitez préserver votre forme ? Venez vivre une séance d'1 heure durant laquelle vous découvrirez 2 activités véritables atouts pour votre forme : 20mn de marche avec bâtons nordiques le long du canal + 40mn d'exercices gymniques en salle dans un cadre chaleureux. La séance se déroulera en mini groupe, encadrée dans la bonne humeur par Thomas, éducateur sportif. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert durant lequel nous vous présenterons nos ateliers trimestriels séniors gratuits.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact :** 06 71 26 90 04 ou zentonic35@orange.fr

16 rue de La Petite Touche - Rennes

  Anatole France

 C1,10 arrêt Brest Verdun

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène à une conférence de voyage, suivie d'une dégustation d'insectes

Des aventures portées par la soif de rencontres, par le silence d'un désert à cheval, le Transsibérien, l'océan Atlantique à la force du vent et les sommets des montagnes des Andes. Plus de 30 000 kilomètres, de l'Asie jusqu'à l'Amérique

pour aller à la rencontre de l'humain au fil des routes, des regards, et des histoires partagées. Des dizaines de milliers de kilomètres sans prendre l'avion.

Raconté par Nicolas Aimard, l'animateur coordonnateur de la résidence.

**Organisé par La résidence du GAST (CCAS - Ville de Rennes)**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Nicolas Aimard 02 99 63 10 95  
ou [n.aimard@ccasrennes.fr](mailto:n.aimard@ccasrennes.fr)

**10 rue de la Perrière - Rennes**

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêts Gayeulles



© Arnaud Loubry / Rennes Ville et Métropole

**Quartier Bourg l'Evesque /  
La Touche / Moulin du Comte**

|||| De 17h00 à 18h00

**Viens, je t'emmène à une  
séance de Fitness**

Vous êtes actif.ve et souhaitez préserver votre forme ? Venez vivre une séance de Fitness en mini groupe, encadrée dans la bonne humeur par Thomas, éducateur sportif. Selon les caprices de la météo et l'envie du groupe : La séance se déroulera dans un cadre chaleureux en salle ou sur

cour fleurie aménagée. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert.

**Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
[zentonic35@orange.fr](mailto:zentonic35@orange.fr)

**16 rue de La Petite Touche - Rennes**

  Anatole France

 C1, 10 arrêts Brest Verdun

**Quartier Jeanne d'Arc /  
Long-Champs / Beaulieu**

|||| De 19h00 à 20h30

**Viens, je t'emmène faire du  
théâtre d'impro**

L'atelier d'improvisation est un travail qui permet de prendre confiance en soi, de faire confiance à sa spontanéité et de mettre à profit ses passages sur scène pour développer une aisance à l'oral et dans l'espace.

**Organisé par la JA de Rennes**

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact** : 02 99 36 70 38

**Ferme des Gallets - 26 av Pierre Donzelot -  
Rennes**

 C2 arrêts Gallet

## JEUDI 13 NOVEMBRE

Quartier Cleunay / Arsenal /  
Redon / La Courrouze

|||| De 9h30 à 10h30

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

Venez participer à un cours de gym d'équilibre pour être plus à l'aise dans vos mouvements

Organisé par l'association Les Trois Maisons

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 67 27 66

Maison Marion du Fauuët - 10 allée Marion du Fauuët - Rennes

 Mabilais

 C4, 11 arrêt Chèques Postaux, 10 arrêt Voltaire

Quartier Bourg l'Eveque /  
La Touche / Moulin du Comte

|||| De 9h30 à 10h30

### Viens, je t'emmène à une séance de Gym séniors actifs

Vous êtes actif.ve et souhaitez préserver votre forme ? Venez vivre une séance de Fitness en mini groupe, encadrée dans la bonne humeur par Thomas, éducateur sportif. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

 Anatole France

 C1,10 arrêt Brest Verdun

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 9h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène ranger les photos du téléphone

Trop de photos dans le téléphone ? Vous ne savez pas comment les transférer, les classer, les retrouver ? Vous utilisez WhatsApp sans trop savoir ce que vous faites ? On va vous aider à vous y retrouver ! Venez avec votre smartphone, le câble du smartphone, et une clef USB ou votre PC portable. On va tout ranger ensemble avec Florence animatrice numérique !

Organisé par CSC Les Longs Prés

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 38 43 86

1 rue des Longs Prés - Rennes

 Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

Quartier Le Blossne

|||| De 10h00 à 12h00

### Viens, je t'emmène marcher



© Elisabeth Lein / Rennes Ville et Métropole

Venez nous retrouver avant 10h00 au centre de Santé du Blosne au 26, place Jean Normand pour un café suivi d'une marche tout en douceur, dans le quartier ou à la découverte d'un parc de Rennes. Activité accessible, ouverte à tous.tes dans le but de se remettre en mouvement et maintenir une bonne santé.

**Organisé par le Centre de Santé  
Communautaire du Blosne**

Gratuit

**Contact** : 02 99 41 95 10

26 Place Jean Normand - Rennes

  Le Blosne

 13 arrêt Le Blosne

## Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 10h00 à 12h00

### Viens, je t'emmène marcher à petits pas

Venez découvrir ce temps convivial de marche où l'on parle de tout et de rien et où la vitesse n'est pas forcément la bienvenue ! Nous flânons autour de la Maison de quartier du Cadran à la découverte du parc et des autres ! Déambulateurs et animaux de compagnie bienvenus !

**Organisé par Avenir Santé Villejean  
Beaugard**

**En partenariat avec La Maison de quartier  
Beaugard - Le Cadran**

Gratuit

**Contact** : Isabelle 07 85 13 62 39

RDV au CADRAN - 11 Avenue André Mussat -  
Rennes

 C4, 14 arrêt Cucillé Frac

## Quartier Sud-Gare

|||| De 10h30 à 15h30

### Viens, je t'emmène préparer et déguster un bon repas

Participer à l'élaboration d'un bon repas avec des recettes d'automne proposées par Marie-Odile et Eliane. Les participants dégusteront le fruit de leur cuisine tous ensemble, et par la même occasion, feront la connaissance des uns et des autres dans la plus grande convivialité.

**Organisé par Les Petits Frères des Pauvres**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Eliane 06 15 32 72 66 ou  
[eliane.kasprzak@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:eliane.kasprzak@petitsfreresdespauvres.fr)

23 rue Rabelais - Rennes

  Jacques Cartier

 C3 arrêt Jacques Cartier

## Quartier Centre

|||| De 10h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène rire

Une séance de yoga du rire pour se détendre, penser à soi. Le rire a de nombreux bienfaits sur notre santé : réduit le stress, renforce le système immunitaire, l'optimisme, la confiance en soi... le tout dans la bienveillance et la convivialité.

**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](mailto:accueil@opar.fr)

2 Square de la Rance - Rennes

  Sainte-Anne

 12 arrêt Square de la Rance, 10 arrêt Dinan

## JEUDI 13 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 10h30 à 11h45

### Viens, je t'emmène faire une séance de Gym douce assise

Venez mobiliser votre corps tout en douceur et en musique avec l'animatrice Hélène qui expliquera les mouvements aux rythmes de chacun. Echauffements, renforcements musculaires, étirements et parcours d'équilibre au programme.

Organisé par la Résidence Seniors Espace et Vie La Bellangerais

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Hélène 02 23 42 82 00

34 avenue des Monts d'Arrée - Rennes

 C3,14 arrêt Condate

Quartier Centre

IIII De 13h00 à 19h00

### Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2,C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle

Quartier Villejean / Beaugerard

IIII De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène partager une balade à tricycle



© Anne-Cécile Esteve / Rennes Ville et Métropole

Vous n'êtes pas (ou plus) cycliste : Venez retrouver le plaisir d'une promenade en triporteur. 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 (dotés chacun de 2 places assises à l'avant) conduits par les bénévoles de l'association À Vélo Sans Âge.

Organisé par l'association À Vélo Sans Âge  
En partenariat avec la Maison de Quartier de Villejean - Association Rencontre et Culture

Gratuit - Sans inscription

**Contact** : Pauline 07 69 29 81 90

12 rue de Bourgogne - Rennes

  Villejean Université ou Kennedy

 C4 arrêt Université, 14 arrêt Winston Churchill

## Quartier Bréquigny

IIII De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène jardiner tout en douceur en prenant soin de soi et de la nature

Envie de jardiner en douceur tout en prenant soin de vous et de la nature ? Rejoignez-nous pour partager un moment convivial, apprendre de nouvelles astuces et redécouvrir le plaisir de jardiner en toute sérénité quel que soit votre niveau.

Au programme : Des gestes et postures adaptés pour jardiner sans se faire mal, des astuces simples pour favoriser la biodiversité, des conseils pour sécuriser votre espace de jardinage. Et plein de petites idées pour jardiner malin... Naturellement !

Organisé par la Direction des déchets et des réseaux d'énergies - Rennes Métropole  
En partenariat avec le CPSA de Combourg

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 62 20 44 ou 02 23 62 20 00  
ou [politique.gerontologique@ccasrennes.fr](mailto:politique.gerontologique@ccasrennes.fr)

Le lieu de RDV sera communiqué lors de l'inscription



© Arnaud Loubry / Rennes Ville et Métropole

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

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

Vous maîtrisez les bases du patchwork et souhaitez partager vos savoirs et échanger avec des personnes partageant la même passion ? Ou tout simplement, venir découvrir. Le club patchwork vous ouvre ses portes !

Organisé par Maison de Quartier la Bellangerais

Gratuit - Sans inscription

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

## Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

IIII De 14h30 à 16h30

### 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 la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact** : 02 99 36 70 38

Entrée temporaire au 16 rue Guillaume Lejean - Rennes

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## JEUDI 13 NOVEMBRE

### Quartier Le Blosne

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène... voir le film *La Dame de Saint-Lunaire*

Le film documentaire d'Agathe Oléron présente l'histoire d'une femme qui a vécu à Saint-Lunaire entre 1950 et 1991 et qui pendant 40 ans a construit sa maison de bric et de broc à la manière du Facteur Cheval. La projection sera suivie d'une discussion avec la réalisatrice.

Organisé par la **Bibliothèque Triangle**  
En partenariat avec la **Maison des Aînés et des Aidants**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Sandra, bibliothécaire  
médiatrice 02 23 62 26 59

3 Bd de Yougoslavie - Rennes

  Triangle

 12 arrêt Gide, 13, 61 arrêt Triangle

### Quartier Centre

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Café Détente



© Freepik

Venez passer un moment convivial autour d'un café offert par les bénévoles de la Maison des aînés et des aidants.

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

 C2, C3 arrêt Charles De Gaulle, C5, C6  
arrêt Colombier

### Quartier Cleunay / Arsenal / Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Concert

Le Groupe "Passe-moi le Celte" revient ! Venez passer un moment très convivial avec Patrice au Chant et à la Guitare, Louis à l'Accordéon, Patrick à la Clarinette, et Jean-Yves au Violon, en musique celtique ; à regarder, écouter, chanter et danser !

Organisé par la **Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais**

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

Gratuit - Inscriptions souhaitées

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 15H45 à 16H45

### Viens, je t'emmène à une marche nordique "Tout en douceur"

Thomas, éducateur sportif vous guidera "Tout en douceur" dans une marche nordique sans recherche de vitesse. Vous découvrirez ainsi une activité facile, permettant l'amplitude de mouvement et le maintien du capital santé : Un atout majeur pour Bien Vivre les années qui passent... Bâtons fournis. Petit groupe.

**Organisé par Zentonic de la Fédération Sport-Santé FFEPGV**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

**RDV** : Parking de la patinoire Le Blizz - 8 Av. des Gayeulles - Rennes

 C5 arrêt Le Blizz

## VENDREDI 14 NOVEMBRE

## Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

IIII De 9h00 à 10h00

### Viens, je t'emmène faire du 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 la JA de Rennes**

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact** : 02 99 36 70 38

**Entrée temporaire au 16 rue Guillaume Lejean - Rennes**

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc



© Freepik

## VENDREDI 14 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 10h00 à 12h00

## Viens, je t'emmène à une conférence avec la chambre des notaires d'Ille et Vilaine

La chambre des notaires d'Ille et Vilaine vous propose un temps d'information sur le thème "Succession et héritage". Démarches et formalités.

Organisé par le CSC Les Longs Prés  
En partenariat avec la chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Gratuit - Sur Inscription

**Contact** : 02 99 38 43 86

1 rue des Longs Prés - Salle Frida Kahlo - Rennes

  Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

### Quartier Centre

|||| De 13h00 à 19h00

## Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C5, C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Villejean / Beaugerard

|||| De 14h00 à 15h30

## Viens, je t'emmène marcher avec des kinésithérapeutes

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 pour un parcours d'environ 5km.

Organisé par Avenir Santé Villejean Beaugerard

Gratuit - Inscription conseillée

**Contact** : 06 40 88 70 14

RDV : Espace Santé Olivier Saboureaud - 7 rue de Normandie - Rennes

  Kennedy

 12 arrêt Normandie

### Quartier Sud Gare

|||| De 14h00 à 17h00

## Viens, je t'emmène jardiner tout en douceur en prenant soin de soi et de la nature

Envie de jardiner en douceur tout en prenant soin de vous et de la nature ? Rejoignez-nous pour partager un moment convivial, apprendre de nouvelles astuces et redécouvrir le plaisir de jardiner en toute sérénité quel que soit votre niveau.

Au programme : Des gestes et postures adaptés pour jardiner sans se faire mal, des astuces simples pour favoriser la biodiversité, des conseils pour sécuriser votre espace de jardinage. Et plein de petites idées pour jardiner malin... Naturellement !

Organisé par la Direction des déchets et des réseaux d'énergies - Rennes Métropole  
En partenariat avec le CPSA de Combourg et l'association Les Petits Frères des Pauvres

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 88 90 13 28

23 rue Rabelais - Rennes

  Jacques Cartier

 arrêt Jacques Cartier

## Quartier Villejean / Beaugerard

|||| De 14h00 à 15h30

## Viens, je t'emmène aux Rencontres Internationales de la photographie à Rennes 2



© Arnaud Loubry / Rennes Ville et Métropole

Dans le cadre du Glazfestival #2, Julian et Jonathan, Sarah Mei Herman / 13 octobre-12 décembre 2025

Julian & Jonathan constitue le projet le plus vaste de la photographe néerlandaise Sarah Mei Herman : dans une série qui s'étend sur plus de vingt ans, elle illustre la relation entre son père et son demi-frère.

Dans une certaine mesure, ses souvenirs de jeunesse avec son père trouvent un écho dans la vie de Jonathan. L'artiste est fascinée par cette relation triangulaire, par la proximité et la distance partagées et changeantes, et par le sentiment étrange d'observer un monde auquel elle n'appartient pas.

Organisé par le service culturel de Rennes 2  
En partenariat avec Glazfestival #2,  
Rencontres Internationales de la  
Photographie Rennes Bretagne

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Laura Donnet 02 99 14 11 47 ou  
laura.donnet@univ-rennes2.fr

Galerie La Chambre claire - Université  
Rennes 2 Bâtiment P - Place du recteur  
Henri Le Moal - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université

## Quartier Bréquigny

|||| De 14h30 à 16h30

## Viens, je t'emmène au Karaoké

Venez chanter vos chansons préférées accompagnés par Lalo Chant'âge à la guitare ou au piano.

Ou venez juste vous ambaner au rythme de la musique.

Organisé par le Centre social des Champs  
Manceaux et l'OPAR  
En partenariat avec l'EHPAD des Champs  
Manceaux (CCAS Rennes)

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 50 86 70

Salle des lumières - Centre Social des  
Champs manceaux - 15 rue Louis et René  
Moine - Rennes

  Clémenceau

 C3 arrêt Champs Manceaux

## VENDREDI 14 NOVEMBRE

### Quartier Villejean / Beaugard

|||| De 14h30 à 16h30

#### Viens, je t'emmène souffler un coup

Envie d'un moment pour vous détendre, respirer et lâcher prise ? Venez découvrir la sophrologie avec Françoise Rossignol, une méthode douce et non médicamenteuse accessible à tous, pour favoriser le bien-être et lutter contre l'isolement. Au programme : respiration, relaxation, échanges et sourires partagés !

Organisé par GlobalCité

En partenariat avec la Maison de quartier Le Cadran

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 59 51 23

Maison de quartier Le Cadran - 11 avenue André Mussat - Rennes

 C4, 14 arrêt Département 35, 12 arrêt Dulac

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

#### Viens, je t'emmène à la Boum "Des gens-T" (T comme Toniques)



© Arnaud Loubry / Rennes Ville et Métropole

Vous avez envie de vous déhancher sur une musique des années 60 aux années 90 ; alors, rejoignez-nous au Jeu de Paume.

Organisé par Le Collectif "D'Une Vie à l'Autre"

En partenariat avec le Jeu de Paume

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 21 02 22 40

12 rue Saint Louis - Rennes

   arrêt Saint Anne

Navette Centre-Ville arrêt Couvent des Jacobins

 C1 arrêt Les Lices

### Quartier La Pommeraie

|||| De 15h à 16h30

#### Viens, je t'emmène visiter à distance et en direct Strasbourg, la petite France au cœur de l'Alsace

Accompagné d'un guide certifié d'état, vous découvrirez les ruelles médiévales, les places emblématiques dont la place de la Cathédrale et les trésors d'architecture qui témoignent de son riche passé.

Organisé par la Résidence Senior Espace et Vie la Poterie

En partenariat avec Travel Me

Gratuit - Sur Inscription

**Contact** : 02 99 86 56 01 ou

[animation.poterie@espaceetvie.fr](mailto:animation.poterie@espaceetvie.fr)

32 Square Ludovic Trarieux - Rennes

  Poterie

 C1 arrêt Carsat, C2, 11 arrêt Gohier

## Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Foyer

Venez profiter d'un moment convivial avec les adhérents de la JA. Autour d'un café ou d'un thé, venez jouer, discuter, rigoler en bonne compagnie.

Organisé par la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 36 70 38

Entrée temporaire au 16 rue Guillaume  
Lejean - Rennes

 C5, 10 arrêt Jeanne d'Arc

## Quartier Cleunay / Arsenal / Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène traverser la Slovénie avec Constant Pelhate

À l'Automne 2024, Constant Pelhate se lance sur la Traversée Transverzala, un sentier de randonnée Slovène inauguré en 1953 par Ivan Sumljak. Une marche poétique à travers les montagnes, un voyage de dépassement physique et intérieur au cœur de la nature et de l'Histoire Slovène. Venez rencontrer Constant Pelhate pour la présentation de son film "La traversée Slovène".

Organisé par la Résidence Séniors Espace et  
Vie La Mabilais

En partenariat avec Constant Pelhate

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## Quartier Villejean / Beaugard

IIII De 15h15 à 16h30

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

Venez tester votre culture musicale dans la joie et la bonne humeur, en poussant la chansonnette avec nous. Chansons des années 1940 à aujourd'hui. En fin d'animation, nous vous invitons à partager une collation.

Organisé par L'EHPAD Raymond Thomas  
(CCAS Rennes)

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 46 44 10 ou

[e.panais@ccasrennes.fr](mailto:e.panais@ccasrennes.fr)

10 av, Winston Churchill – Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université, 12, 14 arrêt  
Cours Kennedy

## SAMEDI 15 NOVEMBRE

### Quartier Villejean / Beaugard

IIII De 14h00 à 17h30

#### Viens, je t'emmène au thé dansant de Villejean

Envie de se retrouver autour d'une danse et pour passer une après-midi très conviviale, peu importe son âge alors le thé dansant de Villejean est fait pour vous !

Un orchestre live sera présent de 14h00 à 17h30 pour vous faire danser !

Organisé par l'association Rencontre et Culture - Maison de Quartier de Villejean

Entré 5€ adhérents MQV / 8€ non adhérents MQV - Sans inscription

**Contact :** Pauline 07 69 29 81 90

12 rue de Bourgogne - Rennes

  Villejean-Université

 C4 arrêt Villejean-Université, 14 arrêt Villejean-Churchill



© Anne-Cécile Esteve / Rennes Ville et Métropole

### Quartier Centre

IIII De 14h00 à 18h00

#### Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact :** 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 15h00 à 16h30

#### Viens, je t'emmène écouter une chorale Rennaise de Gospel et de Soul

La Voix Libre, chœur rennais fondé en 2017, réunit des femmes et des hommes animés par la passion du chant. Gospel, chants du monde, pop, chanson française ou classique : son répertoire est éclectique et vibrant. Chaque saison est un voyage musical, riche en découvertes et en émotions partagées.

Organisé par La résidence du GAST (CCAS - Ville de Rennes)

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact :** Nicolas Aimard 02 99 63 10 95 ou [n.aimard@ccasrennes.fr](mailto:n.aimard@ccasrennes.fr)

10 rue de la Perrière - Rennes

  Gayeulles

 14, 51, 71, 83 arrêt Gayeulles

**DIMANCHE 16 NOVEMBRE**



© Elisabeth Lein / Rennes Ville et Métropole

## Quartier Centre

|||| De 10h30 à 12h00

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

Participer à une séance sport bien être encadrée par un éducateur sportif de la Direction des sports.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur Inscription

**Contact** : 02 23 62 15 44

Gymnase Jean Prouff - 5 place Paul Ricoeur - Rennes

  Charles de Gaulle

 C2, C3 Charles de Gaulle, C1, 11 arrêt Liberté ou TNB

Quartier Cleunay / Arsenal / Redon / La Courrouze

|||| De 14h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène aux jeux de société

Un dimanche après-midi convivial pour faire différents jeux (Scrabble, tarot, belote...)

Organisé par l'association Les Trois Maisons

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 67 27 66

Maison des Familles- 2 allée Joseph Gémain - Rennes

  Cleunay

 10 arrêt Lesseps



© Claire Huteau / Rennes Ville et Métropole

## LUNDI 17 NOVEMBRE

### Quartier Bréquigny

IIII De 14h00 à 17h00

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

Après-midi convivial autour des jeux de société et autres activités ludiques (quizz, petit-bac, etc.). Papotage et bonne humeur sont toujours au rendez-vous.

Organisé par l'OPAR

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 54 22 23 ou [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

MJC de Bréquigny - 15 avenue Georges Graff - Rennes

 C5 arrêt Lycée Bréquigny

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h00 à 15h00

#### Viens, je t'emmène à une marche nordique "Tout en douceur"

Thomas, éducateur sportif vous guidera "Tout en douceur" dans une marche nordique sans recherche de vitesse. Vous découvrirez ainsi une activité facile, permettant l'amplitude de mouvement et le maintien du capital santé : Un atout majeur pour Bien Vivre les années qui passent... Bâtons fournis.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport-Santé FFEPEGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou [zentonic35@orange.fr](mailto:zentonic35@orange.fr)

RDV : Parking de la patinoire Le Blizz - 8 Av. des Gayeulles - Rennes

 C5 arrêt Le Blizz

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h à 16h00

#### Viens, je t'emmène faire une bande dessinée numérique

À partir d'une présentation des fonctionnalités d'un logiciel, les participants.es réalisent leurs propres planches numériques. Ils et elles s'aident de la tablette ou d'un ordinateur pour associer décors et personnages, intégrer les bulles... et mettre en page leurs histoires. En un tournemain, les participants.es créent une BD numérique à imprimer (trois images). Possibilité d'apporter son ordinateur ou sa tablette, ou d'utiliser celles de la Maison de Quartier.

Organisé par la Maison de Quartier La Bellangerais

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

### Quartier Villejean / Beauregard

IIII De 14h00 à 17h00

#### Viens, je t'emmène jardiner tout en douceur en prenant soin de soi et de la nature

Envie de jardiner en douceur tout en prenant soin de vous et de la nature ? Rejoignez-nous pour partager un moment convivial, apprendre de nouvelles astuces et redécouvrir le plaisir de jardiner en toute sérénité quel que soit votre niveau.

Au programme : Des gestes et postures adaptés pour jardiner sans se faire mal, des astuces simples pour favoriser la biodiversité, des conseils pour sécuriser votre espace de jardinage. Et plein de

petites idées pour jardiner malin...  
Naturellement !

Organisé par la Direction des déchets et des  
réseaux d'énergies, Rennes Métropole  
En partenariat avec le CPSA de Combourg

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 62 20 44 ou 02 23 62  
20 00 ou [politique.gerontologique@ccasrennes.fr](mailto:politique.gerontologique@ccasrennes.fr)

Le lieu de RDV sera communiqué lors de  
l'inscription



© Istockphoto

## Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

Les aventures de Tata Alex ou se guérir en  
pédalant : Alexandra vous présente ses  
aventures à vélo, en direction de la Laponie  
finlandaise et bien plus encore ! Son film  
vous fera voyager durant 29 minutes en  
musique à travers l'Europe entre galères et  
belles rencontres. Une véritable revanche  
sportive sur le cancer. La conférencière :  
Alexandra Husta, voyageuse, autrice et  
réalisatrice.

Organisé par l'Université du temps libre  
En partenariat avec les Presses  
universitaires de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 35 04 24 ou  
[contact@outrennes.fr](mailto:contact@outrennes.fr)

Maison des associations – Auditorium - 6  
Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

 C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

## Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène jouer au jeu d'échecs

Le temps d'un après-midi pour s'initier  
ou se perfectionner au jeu d'échecs. Vous  
serez accueillis par des bénévoles dans une  
ambiance conviviale et chaleureuse.

Organisé par l'OPAR

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 54 22 23 ou [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)  
62 rue de Dinan - Rennes

  Sainte Anne

 12 arrêt Square de la Rance, 10 arrêt Dinan

## Quartier Villejean / Beauregard

|||| De 14H30 à 15H30

### Viens, je t'emmène découvrir ce qu'est un café santé

Une heure de discussion où chacun  
vient poser ses questions ou parler d'un  
sujet préalablement choisi par le groupe  
d'habités : on s'informe, on apprend de  
l'autre on passe un bon moment ! Le café  
est animé par deux professionnels de santé.

Organisé par Avenir Santé Villejean  
Beauregard

En partenariat avec le centre Social Ker yann

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Isabelle 07 85 13 62 39

Espace Social Commun - 42 cours du  
Président JF Kennedy - Rennes

  Kennedy

 12,14 arrêt Cours Kennedy

## LUNDI 17 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 13h00 à 19h00

## Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes – Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Cleunay / Arsenal / Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 16h30

## Viens, je t'emmène au Piano-Bar

Retrouvez Didier Berthelot au Piano !  
Musique et Chansons. Amusicalement  
vôtre !

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Didier Berthelot

Gratuit - Inscriptions souhaitées

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

### Quartier Villejean / Beauregard

IIII De 15h15 à 16h30

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

Séance de gym douce assise, réveil  
articulaire, jeux de coordination.  
Rafraîchissement en fin de séance afin de  
repartir du bon pied !

Organisé par l'EHPAD Raymond Thomas  
(CCAS Rennes)

Gratuit - Sur inscription

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

10 avenue Winston Churchill - Rennes

  Villejean-Université

 12, 14 arrêt cours Kennedy

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 15h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène au café papote

Rendez-vous à la cafétéria de la Maison de Quartier pour partager un moment convivial d'échange et de rencontre, autour d'un café, d'un thé, ou d'un jeu de société...

Organisé par la Maison de Quartier la Bellangerais

Gratuit

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

## Quartier Bourg l'Eveque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 16H15 à 17H15

### Viens, je t'emmène à une séance de Gym Douceur

Etes-vous motivé.e pour rester en forme ? Venez découvrir une séance gym " Tout en douceur " (position debout ou assise) encadrée dans la bonne humeur par Thomas éducateur sport-santé. La séance se déroule en mini groupe dans un espace chaleureux. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert durant lequel nous vous présenterons nos ateliers trimestriels gratuits pour séniors.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport-Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

  Anatole France

 C1 arrêt Brest Verdun

## Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

IIII De 19h00 à 21h00

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

Pour une découverte de la photographie à 360°. Vous apprendrez à maîtriser votre appareil photo : les différentes fonctions à travers des séances de prises de vues à thème, le portrait, le paysage, la macrophotographie... pour développer votre créativité.

Organisé par la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 36 70 38

Foyer de Courtemanche - 13 rue Zaccharie Roussin - Rennes

 C2 Assomption

## MARDI 18 NOVEMBRE

Quartier Cleunay / Arsenal /  
Redon / La Courrouze

IIII De 10h00 à 14h00

### Viens, je t'emmène cuisiner et partager un repas

Faisons la cuisine ensemble puis  
partageons un bon repas.

Organisé par L'association Les Trois Maisons

Sur inscription - Une petite participation sera  
demandée pour les denrées

**Contact** : 02 99 67 27 66

Maison des Familles - 2 allée Joseph Gémain  
- Rennes

 Cleunay

 10 arrêt Lesseps



© Julien Mignot / Rennes Ville et Métropole

Quartier Villejean / Beauregard

IIII De 12h00 à 14h00

### Viens, je t'emmène au repas partagé des jeunes de plus de 60 ans

Envie de se retrouver autour d'un bon  
repas entre jeunes de plus de 60 ans pour  
papoter, rire et savourer un bon plat, le  
repas partagé est fait pour vous !

Organisé par la Maison de quartier Villejean

Le menu sera connu lors des inscriptions à  
partir du 4 novembre à l'accueil de la MQV  
(nombre de places limitées)

Payant 15€ - Sur inscription à l'accueil de la  
Maison de Quartier de Villejean

**Contact** : 02 99 59 04 02

12 rue de Bourgogne - Rennes

 Villejean Université

 C4 arrêt Université, 14 arrêt Villejean-  
Churchill

Quartier Bréquigny

IIII De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène découvrir les coulisses des bibliothèques rennaises

Vous empruntez régulièrement des  
documents dans les bibliothèques, mais  
vous êtes-vous déjà interrogé sur les  
coulisses du réseau rennais ? Comment  
acquière-t-on les livres ? Qui les équipe ?  
Comment transitent-ils d'un lieu à un autre  
? Que deviennent les ouvrages usagés ?  
Pour tout savoir, venez participer à cette  
visite dans les coulisses des bibliothèques  
rennaises en compagnie de l'Atelier Déclic  
(reportage photo & son).

Organisé par la bibliothèque Clôteaux  
Bréquigny

En partenariat avec l'Atelier Déclic

Gratuit - Sur inscription (prévoir 2 tickets de  
bus)

**Contact** : 02 23 62 26 91

84 Rue d'Angleterre - Rennes

 C5 arrêt Lycée Bréquigny

## Quartier Bréquigny

IIII De 14h00 à 16h30

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

Les personnes âgées et les élèves de la classe de 1<sup>ère</sup> Bac Pro Animation vous accueillent sur la piste de danse, pour un bal qui traverse les époques et unit les générations ! Accueil en fanfare par les cuivres du Conservatoire de Musique, puis bal animé par le groupe "Y'a dl'la joie". Attention places limitées, pensez à vous inscrire !

Organisé par le Pôle Etablissements et le Service Autonomie à Domicile du CCAS de Rennes

En partenariat avec le Lycée Bréquigny et le Conservatoire de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 30 02 25

Lycée Bréquigny - Salle Joséphine Baker  
- Accès par le 7 avenue Georges Graff - Rennes

 C5 arrêt Bréquigny



© Christophe Le Dévéhat / Rennes Ville et Métropole

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène faire une balade à la Bellangerais

Venez découvrir ou redécouvrir le quartier de la Bellangerais à l'occasion d'une petite balade, dans une ambiance conviviale.

Organisé par la Maison de Quartier la Bellangerais

Gratuit - Inscription conseillée

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

## Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

IIII De 14h00 à 16h00

### Viens, je t'emmène faire de l'Art Floral

Une expérience ludique, conviviale et légère pour une activité proche de la nature. Cultiver son sens de l'esthétisme et de la créativité. S'étonner, réussir et repartir avec sa création unique. Bouquet, composition florale, objet de déco... pour se faire plaisir ou faire plaisir ! Et ce, juste avec quelques éléments végétaux et les conseils avisés d'une professionnelle.

Organisé par la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 36 70 38

Foyer de Courtemanche - 13 rue Zaccharie Roussin - Rennes

 C2 arrêt Assomption

## MARDI 18 NOVEMBRE

### Quartier Sud-Gare

IIII 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. Entrez dans la danse pour tricoter aux côtés du groupe de tricoteuses et de tricoteurs rompus à l'exercice et qui se réunit 2 fois par mois tout au long de l'année.

Organisé par les Petits Frères des Pauvres

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Claudie 06 70 57 52 70 ou  
luc.claudie@wanadoo.fr

23 rue Rabelais - Rennes

  Jacques Cartier

 arrêt Jacques Cartier



© Les Petits Frères des Pauvres

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène découvrir des jeux de société

Après-midi convivial autour de la découverte de jeux de société dans la bonne humeur et la convivialité.

Organisé par l'OPAR

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 54 22 23 ou [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

Local St Exupéry - 7 square St Exupéry - Rennes

  Gros Chêne

 C2, 14 arrêt Painlevé

### Quartier Centre

IIII De 13h00 à 19h00

### Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle

Quartier Thabor / Saint-Hélier /  
Alphonse-Guérin

Baud-Chardonnet

|||| De 14h30 à 16h30

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

Projection de films du Magazine Planète Séniors : il s'agit de montrer des sujets d'actualité tournés en Ille et Vilaine avec le regard des séniors. Après la diffusion de 2 ou 3 films (30mn), place aux échanges libres avec les participant.es.

Organisé par l'association Médias Séniors  
En partenariat avec les Jardins d'Arcadie

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 06 14 06

Jardins d'Arcadie Adoration - 63 rue  
d'Antrain - Rennes

 C6 arrêt Rectorat

Quartier Centre

|||| De 15h00 à 17h00

## Viens, je t'emmène au Café Détente

Venez passer un moment convivial autour d'un café offert par les bénévoles de la Maison des aînés et des aidants.

Organisé par la MDAA

Gratuit

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C2, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5, C6  
arrêt Colombier

Quartier Cleunay / Arsenal /  
Redon / La Courrouze

|||| De 15h00 à 17h00

## Viens, je t'emmène à une Conférence "La Laponie à vélo après un cancer"

Alexandra Husta vous présente ses aventures à vélo, en direction de la Laponie Finlandaise. Son film, vous fera voyager, durant 29 minutes, en musique, à travers l'Europe, entre galères et belles rencontres. Se lancer sur 8500 kms jusqu'en Roumanie, en 2021 était déjà un défi un peu fou, mais Alexandra, dite Tata Alex, en avait encore sous la pédale, et, a donc décidé de repartir 7 mois plus tard. Aussi, afin de prendre une véritable revanche sportive sur le cancer, elle décide de repartir en 2022, cette fois en direction des contrées du Nord de l'Europe...

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Alexandra Husta ;  
Adventures of Tata Alex

Gratuit - Inscription souhaitée

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard - Rennes

  Mabilais

 10 arrêt Mabilais

## MARDI 18 NOVEMBRE

Quartier Bourg l'Eveque /  
La Touche / Moulin du Comte

IIII De 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène à une séance de Gym Douceur

Etes-vous motivé.e pour rester en forme ? Venez découvrir une séance gym " Tout en douceur " (position debout ou assise) encadrée dans la bonne humeur par Thomas éducateur sport-santé. La séance se déroule en mini groupe dans un espace chaleureux. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert durant lequel nous vous présenterons nos ateliers trimestriels gratuits pour séniors.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

  Anatole France

 C1 arrêt Brest Verdun

Quartier La Pommeraie

IIII De 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène écouter les lectures de Bénédicte sur le thème "des premières fois"

La bibliothèque du Landry s'invite à la résidence Espace et Vie la Poterie pour une après-midi lecture sur le thème des premières fois.

Organisé par la Résidence sénior Espace et Vie la Poterie

En partenariat avec la bibliothèque du Landry

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 86 56 01 ou  
animation.poteriel@espaceetvie.fr

32 Square Ludovic Trarieux - Rennes

  Poterie

 C1 arrêt Carsat, C2, 11 arrêt Gohier



© Arnaud Loubray / Rennes Ville et Métropole

## MERCREDI 19 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 9h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène découvrir le café des Longs Prés

Café ouvert à tous. Animé par Océane. Lieu de convivialité et rencontre entre habitants du quartier.

Organisé par le CSC Les Longs Prés

Gratuit

**Contact** : 02-99-38-43-86

1 rue des Longs Prés - Rennes

  Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 13h30 à 15h00

### Viens, je t'emmène à une séance de sport intergénérationnelle

Participer à l'école municipale des sports et pratiquer avec les enfants de 7 à 11 ans.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Direction des sports 02 23 62 15 44

Gymnase Trégain - 13 rue de Trégain - Rennes

  Gros-Chêne

 C2,14 arrêt Painlevé, C3 arrêt Gros-Chêne

Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

|||| De 13h30 à 14h30

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

Mélange de tennis, de badminton et de ping-pong, le pickleball se joue en double ou en simple, sur un terrain plus petit qu'un court de tennis, avec une raquette solide et une balle perforée. Accessible à tous, le pickleball est rapide à prendre en main et offre un vrai plaisir de jeu, que l'on soit sportif débutant ou confirmé. Ludique, convivial et intergénérationnel, ce sport venu des États-Unis est en plein essor en France.

Organisé par la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact** : 02 99 36 70 38

Gymnase Marcel Pagnol - 22 rue de Bellevue - Rennes

 C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 14h à 15h30

### Viens, je t'emmène à une séance de sport intergénérationnelle

Participer à l'école municipale des sports et pratiquer avec les enfants de 7 à 11 ans.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Direction des sports 02 23 62 15 44

Gymnase Jules Isaac - 9 rue du Morbihan - Rennes

 C3 arrêt Morbihan

## MERCREDI 19 NOVEMBRE

Quartier Bourg l'Eveque /  
La Touche / Moulin du Comte

IIII De 14h00 à 17h00

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

Six intervenantes 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

En partenariat avec Sylvie Hurel  
(accompagnante transition de vie) et la  
résidence Léon Grimault (CCAS-Ville de  
Rennes)

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 54 22 23 ou [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

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

 C4, 11, 54, 55, arrêt Guilloux Lorient

### Quartier Centre

IIII De 13h00 à 19h00

### Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre  
du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain  
Gideon Mendel, rassemble des images  
issues de la lutte contre l'apartheid dans  
les années 1980. Longtemps oubliés, ses  
négatifs abîmés par un dégât des eaux  
réapparaissent des années plus tard,  
altérés par le temps et la moisissure. Plutôt  
que de les rejeter, l'artiste en révèle la force  
expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel  
Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

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

Être parent pauvre ou isolé a longtemps  
signifié pour beaucoup d'entre eux de ne  
pouvoir envisager d'élever des enfants,  
voire une exclusion de la "bonne" société  
de la mère isolée et ce n'est pas sans  
douleur que certaines d'entre elles, sans  
ressources, se sont résolues à abandonner  
leur.s enfant.s. Emeline Carric, guide-  
conférencière et médiatrice culturelle, s'est  
intéressée à ces situations aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup>  
siècles en France. Qui sont les parents qui  
abandonnent ? Que signifient les billets  
et marques de reconnaissance glissés  
dans les langes de l'enfant au moment  
de l'abandon ? Quel fut le destin de ces  
enfants ? Autant de questions qui seront  
abordées dans cette conférence.

Organisé par l'Université du temps libre

En partenariat avec les Presses  
universitaires de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 35 04 24 ou  
[contact@utlrennes.fr](mailto:contact@utlrennes.fr)

Maison des associations - Auditorium - 6

Cours des Alliés - Rennes

  Charles de Gaulle

 C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

## Quartier Bourg l'Evesque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène jouer en société

Un moment convivial et intergénérationnel, ouvert à tous ! Venez jouer, rire, partager... et faites découvrir vos jeux favoris en les apportant avec vous !

Organisé par GlobalCité

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 59 51 23

Salon de thé MY Bouvier – 89 Bis Mail

François Mitterrand - Rennes

 Mabilais

 C4, 11 arrêt Chèques Postaux



© Claire Huteau / Rennes Ville et Métropole

## Quartier Bourg l'Eveque / La Touche / Moulin du Comte

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens je t'emmène ... jouer !

Atelier jeux de société pour découvrir les jeux des bibliothèques et proposer un moment de convivialité entre public senior et jeunesse.

Organisé par la Bibliothèque Bourg-  
L'Évesque

Gratuit

**Contact** : 02 23 62 26 35 Pauline Richard

2 Bd de Verdun - Rennes

 C1, 10 arrêt Brest Verdun

## Quartier Le Blosne

IIII De 15h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène à une séance de sport intergénérationnelle

Participer à l'école municipale des sports et pratiquer avec les enfants de 7 à 11 ans.

Organisé par la Direction des Sports - Ville  
de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Direction des sports 02 23 62  
15 44

Gymnase Portugal - 15 Bd du Portugal -  
Rennes

 @ Italie

 C3 arrêt Alma

## MERCREDI 19 NOVEMBRE

Quartier Bourg l'Eveque /  
La Touche / Moulin du Comte

IIII De 15H45 à 16H45

### Viens, je t'emmène à un duo d'activités physiques

Vous aimez les activités variées et souhaitez préserver votre forme ? Venez vivre une séance d'1 heure durant laquelle vous découvrirez 2 activités véritables atouts pour votre forme : 20mn de marche avec bâtons nordiques le long du canal + 40mn d'exercices gymniques en salle dans un cadre chaleureux. La séance se déroulera en mini groupe encadrée dans la bonne humeur par Thomas, éducateur sportif. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert durant lequel nous vous présenterons nos ateliers trimestriels seniors gratuits.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

 Anatole France

 C1 arrêt Brest Verdun

Quartier Bourg l'Eveque /  
La Touche / Moulin du Comte

IIII De 17h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène à une séance de Fitness

Vous êtes actif.ve et souhaitez préserver votre forme ? Venez vivre une séance de Fitness en mini groupe encadrée dans la bonne humeur par Thomas, éducateur sportif. Selon les caprices de la météo et

l'envie du groupe : La séance se déroulera dans un cadre chaleureux en salle ou sur cour fleurie aménagée. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

 Anatole France

 C1 arrêt Brest Verdun



© Freepik

## JEUDI 20 NOVEMBRE

Quartier Bourg l'Eveque /  
La Touche / Moulin du Comte

|||| De 9H30 à 10H30

### Viens, je t'emmène à une séance de Gym séniors actifs

Vous êtes actif.ve et souhaitez préserver votre forme ? Venez vivre une séance de Fitness en mini groupe encadrée dans la bonne humeur par Thomas, éducateur sportif. Selon les caprices de la météo et l'envie du groupe : La séance se déroulera dans un cadre chaleureux en salle ou sur cour fleurie aménagée. En fin de séance un petit thé gourmand vous sera offert.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou  
zentonic35@orange.fr

16 rue de la Petite Touche - Rennes

  Anatole France

 C1 arrêt Brest Verdun

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 9h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène à un atelier numérique pour maîtriser WhatsApp

Venez avec Florence découvrir ou approfondir l'utilisation de WhatsApp. Transfert de photos, création d'un groupe etc. Vous pouvez apporter votre smartphone, PC ou tablette.

Organisé par le CSC Les Longs Prés

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 38 43 86

1 rue des Longs Prés - Rennes

  Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés

Quartier Le Blossne

|||| De 10h00 à 12h00

### Viens, je t'emmène marcher

Venez nous retrouver avant 10h00 au centre de Santé du Blossne au 26, place Jean Normand pour un café suivi d'une marche tout en douceur, dans le quartier ou à la découverte d'un parc de Rennes. Activités accessibles, ouverte à tous.tes dans le but de se remettre en mouvement et maintenir une bonne santé.

Organisé par le Centre de Santé Communautaire du Blossne

Gratuit - Sans inscription

**Contact** : 02 99 41 95 10

26 place Jean Normand - Rennes

  Le Blossne

 13 arrêt Le Blossne

Quartier Jeanne d'Arc /  
Long-Champs / Beaulieu

|||| 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 la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription, places limitées

**Contact** : 02 99 36 70 38

Entrée temporaire au 16 rue Guillaume Lejean - Rennes

 C5,10 arrêt Jeanne d'Arc

## JEUDI 20 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 10h30 à 11h30

#### Viens, je t'emmène rire

Une séance de yoga du rire pour se détendre, penser à soi. Le rire a de nombreux bienfaits sur notre santé : réduit le stress, renforce le système immunitaire, l'optimisme, la confiance en soi... le tout dans la bienveillance et la convivialité.

Organisé par l'OPAR

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : OPAR 02 99 54 22 23 ou [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

2 square de la Rance - Rennes

  Sainte Anne

 12 arrêt Square de la Rance, 10 arrêt Dinan

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 14h00 à 17h00

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

Vous maîtrisez les bases du patchwork et souhaitez partager vos savoirs et échanger avec des personnes partageant la même passion ? Ou tout simplement, pour découvrir. Le club patchwork vous ouvre ses portes !

Organisé par la Maison de Quartier la Bellangerais

Gratuit - Sans inscription

**Contact** : 02 99 27 21 10

5 rue du Morbihan - Rennes

 C3, 14 arrêt Monts d'Arrée

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

#### Viens, je t'emmène au Ciné-débat "Un jour tu vieilliras"

Projection du film d'Edouard Carrion "un jour tu vieilliras" suivi d'un temps d'échanges, en présence du scénariste réalisateur.

Organisé par le Collectif "D'Une vie à l'autre"  
En partenariat avec le Jeu de Paume

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 21 02 22 40

12 rue Saint Louis - Rennes

  arrêt Sainte-Anne

Navette Centre-ville arrêt Couvent des Jacobins

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 14h30 à 16h30

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

Projection de films du Magazine Planète Séniors : il s'agit de montrer des sujets d'actualité tournés en Ille et Vilaine avec le regard des séniors. Après la diffusion de 2 ou 3 films (30mn), place aux échanges libres avec les participant.es.

Organisé par l'association Médias Séniors  
En partenariat avec la Résidence Senior Espace et Vie la Bellangerais

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 23 42 82 00

Résidence Seniors la Bellangerais - 34 avenue des Monts d'Arrée - Rennes

 C3,14 arrêt Condate

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène à une conférence avec la chambre des notaires d'Ille et Vilaine "Anticiper le partage de ses biens et transmettre"

La chambre des notaires d'Ille et Vilaine vous propose un temps d'information sur le thème "Anticiper le partage de ses biens et transmettre". Démarches et formalités.

Organisé par le CSC Les Longs Prés

En partenariat avec la chambre des notaires d'Ille et Vilaine

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 38 43 86

1 rue des Longs prés - Salle Frida Kahlo - Rennes

  Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés



© Arnaud Loubray / Rennes Ville et Métropole

## Quartier Centre

IIII De 13h00 à 19h00

### Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

## JEUDI 20 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 15h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Café Détente

Venez passer un moment convivial autour d'un café offert par les bénévoles de la Maison des aînés et des aidants.

Organisé par la MDAA

Gratuit

**Contact** : 02 23 62 21 45

34 place du Colombier - Rennes

 Charles de Gaulle

 Colombier

 C2, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5, C6 arrêt Colombier

### Quartier Cleunay / Arsenal / Redon / La Courrouze

IIII De 15h00 à 16h30

### Viens, je t'emmène avec Pierre Cherel

Pierre Cherel nous offre un après-midi de belle qualité, en chansons françaises ; on l'écoute avec fascination, on chante, on danse, dans une ambiance très conviviale. N'hésitez pas à nous rejoindre !!

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Pierre Cherel

Gratuit - Inscription souhaitée

**Contact** : 02 99 01 17 00

5 rue Claude Bernard - Rennes

 Mabilais

 10 arrêt Mabilais

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

IIII De 15H45 à 16H45

### Viens, je t'emmène à une marche nordique "Tout en douceur"

Thomas, éducateur sportif vous guidera "Tout en douceur" dans une marche nordique sans recherche de vitesse. Vous découvrirez ainsi une activité facile, permettant l'amplitude de mouvement et le maintien du capital santé : Un atout majeur pour Bien Vivre les années qui passent... Bâtons fournis.

Organisé par Zentonic de la Fédération Sport-Santé FFEPGV

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 06 71 26 90 04 ou

[zentonic35@orange.fr](mailto:zentonic35@orange.fr)

RDV : Parking de la patinoire Le Blizz - 8 Av. des Gayeulles - Rennes

 C5 arrêt Le Blizz

## VENDREDI 21 NOVEMBRE

Quartier Jeanne d'Arc /  
Long-Champs / Beaulieu

IIII De 10h30 à 12h00

### Viens, je t'emmène faire de l'Anglais

Venez apprendre ou perfectionner votre anglais dans une ambiance détendue et conviviale. Les séances sont dirigées par un professeur. Niveau intermédiaire : consolider et développer vos compétences linguistiques. Communiquer avec une certaine précision dans des situations variées. Attention le niveau n'est pas pour les débutants.

Organisé par la JA de Rennes

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 36 70 38

Foyer de Courtemanche - 13 rue Zaccharie  
Roussin - Rennes

 C2 arrêt Assomption

Quartier Sud-Gare

IIII De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène 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@petitsfreresdespauvres.fr

23 rue Rabelais - Rennes

 @ Jacques Cartier

 arrêt Jacques Cartier

Quartier Maurepas / La 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. Bonne ambiance garantie ! Pédibus proposé à partir du métro B arrêt Gayeulles et arrêt de bus C5 Blizz par les services civiques d'Unis-Cité. Goûter partagé, chacun apporte du sucré à partager en toute convivialité.

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

Centre socio culturel Les longs Prés - 1 rue  
des Longs Prés - Rennes

  Gayeulles

 C5 arrêt Le Blizz, 14 arrêt Longs Prés



© Anne-Cécile Esteve / Rennes Ville et Métropole

## VENDREDI 21 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 17h15

## Viens, je t'emmène pousser la chansonnette avec Yannick et Bruno

On vient comme on est. Yannick et Bruno, chanteurs et conteurs à la fois nous mettent en voix, au rythme de leurs instruments. On chante ensemble, on fredonne. La mémoire revient et on se sent bien. Tout cela à l'unisson. Et on termine par un goûter. C'est sympa !

Organisé par l'association **Astrée**  
En partenariat avec **La Maison des Aînés et des Aidants**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : Marie 06 21 21 16 19

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

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C2, C3 arrêt Charles de Gaulle, C5, C6 arrêt Colombier

### Quartier Centre

|||| De 13h00 à 19h00

## Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par **Le Phakt - Centre Culturel Colombier**

En partenariat avec le festival **Glaz**

Gratuit - Entrée libre

**Contact** : 02 99 65 19 70

**5 place des colombes - Rennes**

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier La Pommeraie

|||| De 15h00 à 16h00

## Viens, je t'emmène chanter avec Pierre Cherel

Venez écouter, chanter et danser avec Pierre Cherel le temps d'une après-midi !

Organisé par la résidence **Espace et Vie la Poterie**

En partenariat avec **Pierre Cherel**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 86 56 01 ou

*animation.poterie@espaceetvie.fr*

**32 Square Ludovic Trarieux - Rennes**

  Poterie

 C1 arrêt Carsat, C2,11 arrêt Gohier

### Quartier Bréquigny

|||| De 15h00 à 16h30

## Viens, je t'emmène jouer au bowling sur table

Venez jouer au bowling avec un jeu de quilles qui sera placé sur une table. Le but étant de faire tomber toutes les quilles et gagner des points.

Organisé par l'**EHPAD des Champs Manceaux - CCAS Rennes**

En partenariat avec **Unis Cité**

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 22 24 90

**2a rue Jean Coquelin - Rennes**

  Clémenceau

  C3 arrêt Champs manceaux

## SAMEDI 22 NOVEMBRE

Quartier Cleunay / Arsenal /  
Redon / La Courrouze

IIII De 14h30 à 16h30

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

Projection de films du Magazine Planète Séniors : il s'agit de montrer des sujets d'actualité tournés en Ille et Vilaine avec le regard des séniors. Après la diffusion de 2 ou 3 films (30mn), place aux échanges libres avec les participant.es.

Organisé par l'association Médias Séniors  
En partenariat avec la Résidence Séniors  
Espace et Vie La Mabilais

Gratuit - Sur inscription

**Contact** : 02 99 01 17 00

Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais  
- 5 rue Claude Bernard - Rennes

 Mabilais

 10 arrêt Mabilais



© Freepik

## Quartier Centre

IIII De 14h00 à 18h00

### Viens, je t'emmène au Phakt pour une exposition photo

DAMAGE, Gideon MENDEL, dans le cadre  
du Festival GLAZ - 2025

Damage, série du photographe sud-africain Gideon Mendel, rassemble des images issues de la lutte contre l'apartheid dans les années 1980. Longtemps oubliés, ses négatifs abîmés par un dégât des eaux réapparaissent des années plus tard, altérés par le temps et la moisissure. Plutôt que de les rejeter, l'artiste en révèle la force expressive.

Organisé par Le Phakt - Centre Culturel  
Colombier

En partenariat avec le festival Glaz

Gratuit - Entrée libre

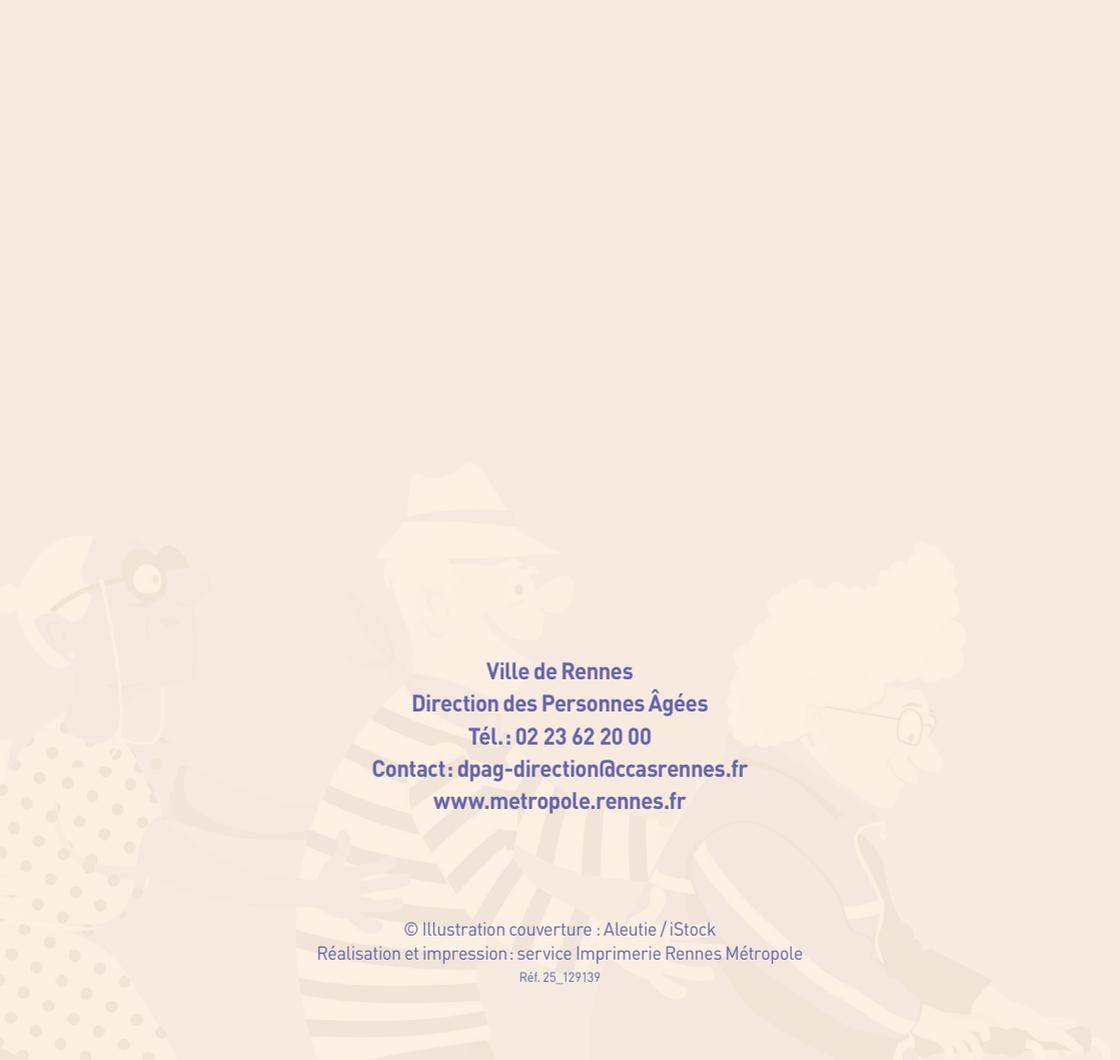
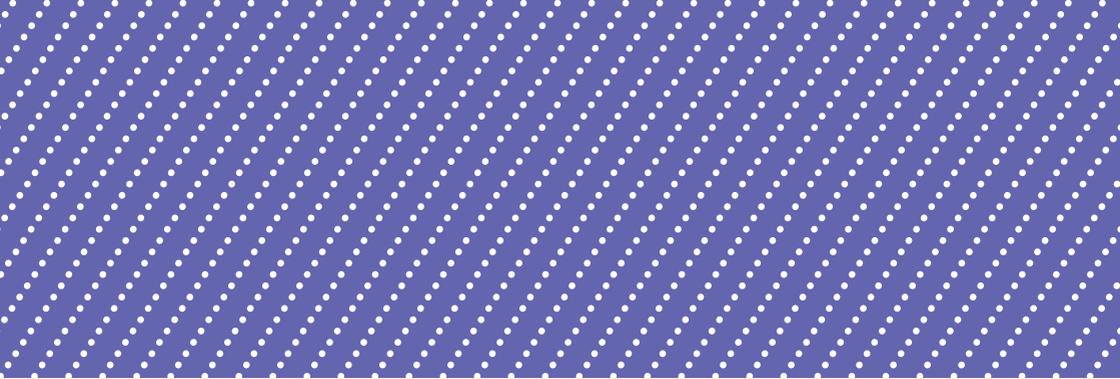
**Contact** : 02 99 65 19 70

5 place des colombes - Rennes

  Charles de Gaulle

  Colombier

 C6 arrêt Cité judiciaire, C2, C3, 54, 55, 56  
arrêt Charles de Gaulle



**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 couverture : Aleutie / iStock  
Réalisation et impression : service Imprimerie Rennes Métropole  
Réf. 25\_129139