



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

**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^e 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

RENNES MÉTROPOLE **l'apras** **STAR**
le social, partagé partenaire

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

LUNDI 10 NOVEMBRE

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 : 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

||| 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

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 participants 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 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

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 remplissions 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

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

|||| 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

|||| 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. Rafratchissements 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

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

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

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 / Beauregard

|||| 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

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)

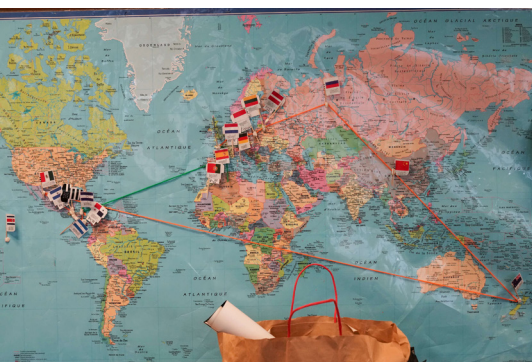
Gratuit - Sur inscription

Contact : Nicolas Aimard 02 99 63 10 95
ou n.aimard@ccasrennes.fr

10 rue de la Perrière - Rennes

  **Gayeulles**

 **14, 51, 71, 83 arrêt 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

16 rue de la Petite Touche - Rennes

  **Anatole France**

 **C1, 10 arrêt 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 arrêt 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 Faouët - 10 allée Marion du Faouët - 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 Blosne

|||| 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 / Beauregard

|||| 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 flânonons 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
Beauregard**

**En partenariat avec La Maison de quartier
Beauregard - 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

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

2 Square de la Rance - Rennes

  Sainte-Anne

 12 arrêt Square de la Rance, 10 arrêt Dinan

JEUDI 13 NOVEMBRE

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| 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

|||| 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 / Beauregard

|||| 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

|||| 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.

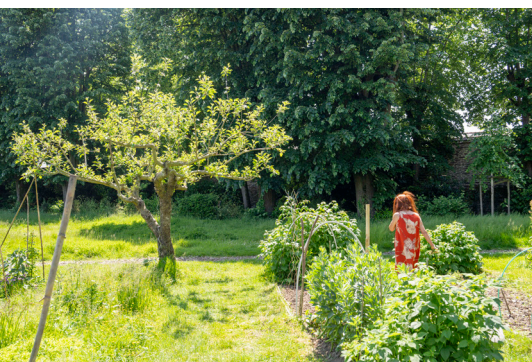
Au programme : Des gestes et postures adaptés pour jardiner sans se faire mal, des astuces simples pour favoriser la biodiversité, des conseils pour sécuriser votre espace de jardinage. Et plein de petites idées pour jardiner malin... Naturellement !

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

Le lieu de RDV sera communiqué lors de l'inscription



© Arnaud Loubry / Rennes Ville et Métropole

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, 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

|||| 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 / Beauregard

|||| 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
Beauregard

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 / Beauregard

||| 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 ambañcer 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 / Beauregard

|||| 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

32 Square Ludovic Trarieux - Rennes

  Poterie

 C1 arrêt Carsat, C2, 11 arrêt Gohier

Quartier Jeanne d'Arc / Long-Champs / Beaulieu

|||| 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

|||| 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 / Beauregard

|||| 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.panaïs@ccasrennes.fr

10 av, Winston Churchill - Rennes

  Villejean-Université

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

SAMEDI 15 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beauregard

|||| 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

|||| 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

|||| 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

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

|||| 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

MJC de Bréquigny - 15 avenue Georges Graff
- Rennes

 C5 arrêt Lycée Bréquigny

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| 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 FFEPPV

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 Maurepas / La Bellangerais

|||| 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

|||| 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

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@outlrennes.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
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.

Rafraichissement 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

10 avenue Winston Churchill - Rennes

  Villejean-Université

 12, 14 arrêt cours Kennedy

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

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

|||| 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 seniors.

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

|||| 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

|||| De 14h00 à 16h30

Viens, je t'emmène au bal du Lycée

Les personnes âgées et les élèves de la classe de 1^{ère} 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

|||| 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

|||| 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

|||| 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

|||| 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

Local St Exupéry - 7 square St Exupéry - Rennes

  Gros Chêne

 C2, 14 arrêt Painlevé

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 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

|||| 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 seniors.

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

|||| 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 Loubry / 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

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^e et XX^e
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

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

|||| 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

|||| 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

|||| 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

|||| 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

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

Quartier Bourg l'Eveque /
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

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 Blosne

|||| De 10h00 à 12h00

Viens, je t'emmène marcher

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. 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 Blosne**

Gratuit - Sans inscription

Contact : 02 99 41 95 10

26 place Jean Normand - Rennes

  Le Blosne

 13 arrêt Le Blosne

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

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

  b 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

|||| 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 Loubry / Rennes Ville et Métropole

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

JEUDI 20 NOVEMBRE

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 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

|||| 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

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

|||| 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

|||| 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

 a Jacques Cartier

 arrêt Jacques Cartier

Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| 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

 B 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

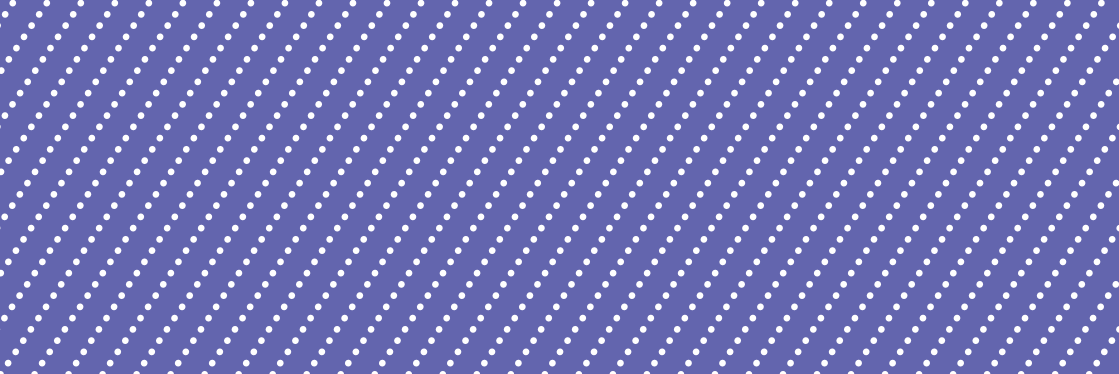
Contact : 02 99 65 19 70

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
www.metropole.rennes.fr

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