



# Viens, je t'emmène

Ensemble, prévenons  
l'isolement des aînés

**Du 16 au 29 novembre 2020**

Plus de 60 propositions de sorties entre générations

Viens, je t'emmène... à un après-midi détente, en balade, à une conférence...

**Rennes**

Ville Amie des Aînés

<https://metropole.rennes.fr/evenements>

*Mimalisa*  
MILIEU, RAPPORT NATIONAL / ENSEMBLE L'ISOLEMENT DES AÎNÉS

**Notre  
temps**

NOUVEAU  
DÉFI  
  
**Viens je t'emmène**  
COMITÉ DE RENNES DES AÎNÉS



**ReVAA**  
RENNES VILLES AMIES DES AÎNÉS

 **rennes**  
VIVRE EN INTELLIGENCE

# Édito

À l'heure où nous écrivons ces lignes, nous formons le vœu que l'édition 2020 de l'événement « Viens je t'emmène », en partenariat avec le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés et le magazine Notre Temps, se maintienne telle qu'elle vous est présentée ici.

Les aînés ont été parmi les plus touchés par la crise sanitaire que nous traversons. Dans ce contexte si particulier, un événement visant à favoriser le lien social et prévenir l'isolement prend, aujourd'hui plus que jamais, tout son sens.

Les services de la Ville de Rennes ainsi que ses partenaires institutionnels et associatifs ont su répondre présents, pendant le confinement, pour garder le lien avec les aînés et, cet été, pour organiser des temps de partage, de rencontres, d'échanges. Ils nous proposent aujourd'hui, avec « Viens je t'emmène », un programme de plus de 60 animations adaptées aux consignes sanitaires, mais toujours tout en convivialité. Qu'ils en soient remerciés.

À toutes et tous, nous vous souhaitons de bons moments d'échange et de partage.

**Nathalie Appéré**  
Maire de Rennes

**Yannick Nadesan**  
Adjoint Délégué à la Santé  
et au Vieillessement





## POUR LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU COVID 19

Lors des actions, les participants devront respecter les mesures barrières et les consignes transmises par l'organisateur.

**ATTENTION :** certaines animations et sorties sont susceptibles d'être annulées ou modifiées au dernier moment. Vous en serez informés lors de votre réservation.

### LUNDI 16 NOVEMBRE

#### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 10h30 à 12h30

#### Viens, je t'emmène découvrir la marche nordique tout en douceur

Explications des bienfaits de la marche nordique sur la santé. Mise en pratique durant 1h30 de marche.

*Organisé par Zentonic*

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

**Rendez-vous au parking de la piscine du  
Parc des Gayeulles – avenue des Gayeulles -  
Rennes**

Gratuit - Réservation obligatoire  
Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C3 arrêt Le Blizz

#### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

Projection d'un film de l'émission Planète Seniors, suivi d'échanges.

*Organisé par l'association Médias Seniors*

En partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact :** 02 23 62 21 45

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

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles - Groupe restreint

 Charles de Gaulle.

 C3, 12, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

 Bus C5, 9, 57 arrêt Plélo/Colombier

#### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

"Le clan Mikhalkov : culture et pouvoirs en Russie (1917 - 2017)" par Cécile Vaissé, docteur en sciences politiques, professeure en études russes et soviétiques à Rennes 2.

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

En partenariat avec Les Presses  
Universitaires de Rennes 2

**Contact :** 02 99 35 04 24

**Maison des Associations - 6 cours des Alliés  
- Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées

 Charles de Gaulle

 C3, 12 arrêt Charles de Gaulle

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## LUNDI 16 NOVEMBRE

### Quartier Centre

IIII De 15h15 à 17h00

### Viens, je t'emmène écouter un concert de variétés françaises, années 1950 à 1980

Pierre Chérel revient chanter dans notre maison de retraite. Des airs que nous connaissons presque par cœur et qui nous donnent envie de chanter. Cette année, le nombre de places sera plus restreint (Distanciation oblige). Restons vigilants, mais gardons tout de même les liens que nous avons su tisser ces dernières années ! Ne tardez donc pas à vous inscrire pour passer ce moment avec nous.

*Organisé par la maison de retraite Saint Thomas de Villeneuve*

**Contact** : 02 99 85 83 20

Maison de retraite Saint Thomas de Villeneuve - 30 rue Saint Louis - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

 Sainte Anne

### Quartier Francisco-Ferrer Landry / Poterie

IIII De 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène te relaxer



Découverte de la sophrologie. Il s'agit de moments de relaxation dynamique pour se détendre, se ressourcer. A travers des exercices simples et des temps de pause, il s'agit de prendre conscience de la richesse de son corps, du sens de son existence, de sa capacité à transformer, à modifier sa manière d'être pour mieux vivre.

*Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne*

**Contact** : 02 99 92 25 25

Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kérautret Botmel - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

-  Poterie, puis bus C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé
-  C1 arrêt Sauvaie

## MARDI 17 NOVEMBRE

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

IIII De 9h45 à 10h45 et de 10h45 à 11h45

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

La gymnastique douce désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. C'est un mélange de mouvements propres au fitness, au stretching ou au yoga.

*Organisé par la résidence Domitys l'Orée du Bois.*

En partenariat avec l'association Siel Bleu

**Contact** : 02 99 45 96 00

Résidence Domitys - 9 rue Roger Henri Guerrand - Rennes

Gratuit - Nombre de places limitées - Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C6 - 13 arrêt Coeur de Courrouze

## Quartier Francisco-Ferrer / Landry / Poterie

IIII De 13h45 à 15h15

### Viens, je t'emmène à une table ronde pour mieux gérer le stress


Le stress, « le mal du siècle », perturbe notre santé et en premier lieu notre sommeil. Le manque de sommeil nous expose à l'anxiété et à l'irritabilité. Comment s'en sortir ? Que viennent nous signifier les manifestations de l'inconscient : rêves, cauchemars... explorons-les ensemble !

Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25

Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kérautret Botmel - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

 Poterie, puis bus C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé

 C1 arrêt Sauvaie

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

IIII De 14h00 à 16h00

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



© Pinterest

Pratiquer la calligraphie, c'est apprendre à observer, se concentrer, prendre conscience de son souffle et de la position de son corps. C'est un moyen excellent pour s'exprimer et partager sentiments et émotions avec beauté et profondeur.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc de Rennes

**Contact** : 02 99 36 70 38

Association Jeanne d'Arc de Rennes - 5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

Gratuit - Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

 C3 arrêt Jeanne d'Arc

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

IIII De 14h15 à 15h15 et/ou de 15h40 à 16h40

### Viens, je t'emmène découvrir les activités physiques tout en douceur

Découverte des activités physiques adaptées aux seniors : séance " tout en douceur " avec au choix exercices gymniques, sophrologie ou marche avec bâtons nordiques durant la même séance.

Organisé par Zentonic

**Contact** : 06 71 26 90 04

Zentonic - 16 rue de la Petite Touche - Rennes

Gratuit - Réservation obligatoire - Mini-groupes

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Anatole France

 C2, 31 arrêt La Touche ou Brest Verdun

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## MARDI 17 NOVEMBRE

### Quartier Bréquigny

IIII De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène à un atelier d'art floral

Vous réaliserez une composition florale dans une ambiance conviviale. Fleurs et matériel individuel sont fournis par l'animatrice.

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

En partenariat avec Béatrice Piot de Cépourtoi

**Contact** : 02 99 54 22 23

**Centre social des Champs Manceaux - 15 rue Louis et René Moine - Rennes**

Gratuit - Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C3 arrêt Champs Manceaux



© Pixabay

### Quartier Centre

IIII De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

*Organisé par l'association Saint Vincent de Paul*

**Contact** : 06 48 39 54 19

**Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes**

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes

### Quartier Maurepas /

### La Bellangerais

IIII De 14h45 à 17h30

### Viens, je t'emmène en balade au bord du canal Saint Martin

Petite randonnée de 4 km au bord du canal Saint Martin en partant de la Résidence Services Seniors Espace et Vie de la Bellangerais.

*Organisé par la résidence Espace et Vie La Bellangerais*

**Contact** : 02 23 42 82 00

**Résidence Espace et Vie La Bellangerais - 34 avenue des Monts d'Arrée - Rennes**

Gratuit - Dans la limite des places disponibles - Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C5, 14 arrêt Néruda

## MERCREDI 18 NOVEMBRE

### Quartier Francisco-Ferrer / Landry / Poterie

De 14h00 à 15h30

### Viens, je t'emmène à une conférence sur la mémoire


Vous oubliez le nom de vos voisins et cherchez vos lunettes ? Ces plaintes fréquentes lors de l'avancée en âge alertent, inquiètent et font craindre une maladie de mémoire. Cependant, il y a de nombreuses causes aux oublis, dont une très fréquente et banale : l'avancée en âge ! Découvrir le fonctionnement et le vieillissement de la mémoire, sous toutes ses formes, permet de se rassurer. Conserver une mémoire satisfaisante en vieillissant est entre vos mains : venez vous en convaincre en découvrant les bons outils à votre disposition et en évitant ceux qui sont défavorables à vos neurones !

*Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne*

**Contact** : 02 99 92 25 25

**Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kerautret Botmel - Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

 Poterie, puis bus C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé

 C1 arrêt Sauvaie

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

"Âge et Covid : quels enjeux ?" par le Professeur Dominique Somme, chef du service de gériatrie du CHU de Rennes

*Organisé par l'Université du Temps Libre du*

*Pays de Rennes*

**Contact** : 02 99 35 04 24

**Maison des Associations - 6 cours des Alliés**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées

 Métro Charles de Gaulle

 Bus C3, 12 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

*Organisé par l'association Saint Vincent de Paul*

**Contact** : 06 48 39 54 19

**Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes**

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 arrêt Pont de Nantes



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole



Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## MERCREDI 18 NOVEMBRE

Quartier Villejean / Beauregard

De 14h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène autour du monde

Venez voyager en "toute sécurité"... Cette année, le Bistrot Mémoire Rennais vous emmène aux quatre coins du monde (Europe, Afrique, Asie, Amérique du Sud). Nous stimulerons vos 5 sens pour ces voyages mis en scène par les bénévoles et globe-trotteurs du Bistrot Mémoire Rennais.

Plusieurs escales : animations ludiques, quiz sur les 7 merveilles du monde, projections, échanges et convivialité garantie aux saveurs des pays que nous irons visiter ensemble...

Venez partager vos aventures et souvenirs de voyage avec nous.

Organisé par le Bistrot Mémoire Rennais

**Contact** : Amandine Besnard -  
abesnard@bistrotmemoirerennais.com  
- 06 30 77 64 75 ou 02 99 59 51 23

Espace Santé Olivier Sabouraud - 7 rue de Normandie - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées  
Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Kennedy

 C4 arrêt Villejean-Université

 12 arrêt Normandie

Quartier : Bourg L'évêque / La Touche / Moulin du Comte

||| De 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène aux activités physiques tout en douceur

Séance d'activités : maintien du tonus avec des exercices gymniques doux,

techniques de sophrologie et marche avec bâtons nordiques le long du canal. Facilement accessible aux personnes éloignées des pratiques sportives.

Organisé par Zentonic

**Contact** : 06 71 26 90 04

Zentonic - 16 rue de la Petite Touche - Rennes

Gratuit - Réservation obligatoire - Mini-groupes

 Anatole France

 C2, 31 arrêt La Touche ou Brest Verdun

## JEUDI 19 NOVEMBRE

Quartier Centre

||| De 10h00 à 11h30

### Viens, je t'emmène à La Crieé !



Mathis Collins, "Deux critiques sur le boulevard du crime", 2019  
bois de tilleul, teinté, vernis, 150 x 110 cm - courtesy de l'artiste et  
galerie Crèvecoeur, Paris - photo : Aurélien Mole



Visite commentée de l'exposition "MIME" de Mathis Collins.

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants.

En partenariat avec la Criée - Centre d'Art Contemporain

**Contact** : 02 23 62 21 45

**La Criée - Centre d'Art Contemporain - Place Honoré Commeurec - Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles - Groupe restreint

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C5, 9, 57 arrêt Plélo Colombier

 C3, 12, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

**Quartier Bourg L'évêque / La Touche / Moulin du Comte**

|||| De 10h30 à 12h00

**Viens, je t'emmène à un atelier théâtre/initiation encadré par la Compagnie La Morsure**

Un atelier théâtre adressé aux non-initiés et initiés pour apprendre à improviser dans un cadre établi par une dramaturgie, une esthétique et un propos où chaque comédien est auteur de sa partition.

Un atelier d'acquisition de techniques théâtrales générales (corps, voix, espace ...) et spécifiques à l'improvisation : celles de « l'imagination », l'écoute, la connexion à soi et aux autres... Un atelier pour travailler et explorer sa propre matière dite la part de soi (vécu, souvenirs, savoirs) et la transformer en une proposition artistique.

Organisé par la MJC La Paillette.

En partenariat avec la Compagnie La Morsure

**Contact** : 02 99 59 88 88

**MJC La Paillette - 2 rue du Pré de Bris**

Gratuit sur inscription - Groupe restreint - Respect des gestes barrières

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C4, 11, 55, 56 arrêt Guilloux

**Quartier Centre**

|||| De 11h00 à 12h00

**Viens, je t'emmène faire l'expérience de la danse contemporaine**

Découvrir la danse contemporaine en expérimentant le mouvement dansé grâce à une approche ludique, décomplexée et adaptée aux capacités physiques de chacun.

Organisé par l'association La Tour d'Auvergne

**Contact** : 02 99 30 10 89 ou 06 81 83 50 47

**Association La Tour d'Auvergne - 8 passage du Couëdic - Rennes**

Gratuit - Sur inscription - Respect des gestes barrières - Groupe restreint

Les accompagnants sont les bienvenus

 C5, C6, 9 arrêt Cité Judiciaire

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

|||| De 13h45 à 16 h 30

**Viens, je t'emmène en randonnée**

Deux parcours possibles : petite et grande randonnée.

Organisé par l'association Jeanne d'Arc de Rennes

**Contact** : 02 99 36 70 38

**Rendez-vous au parking de l'église Saint Augustin - 10 rue Mirabeau - Rennes**

Gratuit - Inscription obligatoire

 C1 arrêt Mirabeau

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## JEUDI 19 NOVEMBRE

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

IIII De 14h00 à 15h30

### Viens, je t'emmène à un atelier Philo sur le thème homme et femme

Les ateliers Philo sont un espace de réflexion et de discussion dans le respect des différences de pensées. Nous sommes tous différents et pourtant nous devons vivre ensemble, comment faire pour que nos désaccords soient une richesse dans nos relations et non un obstacle au bien-vivre ensemble ? Un des enjeux principaux est de permettre aux participants de vivre le désaccord dans la paix dans un espace démocratique et un cadre bienveillant. Les cafés Philo créent du lien social, développent l'ouverture d'esprit et l'esprit critique, et renforce l'estime de soi. Aucune connaissance philosophique n'est requise.

*Organisé par la Maison de Quartier La Touche*

En partenariat avec Marie David, conceptrice et animatrice d'ateliers de philosophie pour tous

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

**Maison de Quartier La Touche - 6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes**

Gratuit - Inscription obligatoire - Groupe restreint

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Anatole France

 C2 et 31 arrêt Anatole France

Quartier Maurepas /  
La Bellangerais

IIII De 14h00 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène découvrir la marche nordique santé à ton rythme

La marche nordique est une activité physique complète. Découverte durant 1h30 en niveau marche dynamique ou en 1h "Tout en douceur".

*Organisé par Zentonic*

**Contact** : 06 71 26 90 04

**Rendez-vous parking du centre commercial La Bellangerais - rue du Morbihan - Rennes**

Gratuit - Inscription obligatoire - Mini-groupes

 C5 arrêt Morbihan

 14 arrêt Monts d'Arrée

Quartier Maurepas /  
La Bellangerais

IIII De 14h30 à 17h00

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

Projection d'un film de l'émission Planète seniors, suivi d'échanges.

*Organisé par l'association Médias Seniors*

En partenariat avec le Centre socioculturel des Longs Prés

**Contact** : 02 99 38 43 86 ou 07 67 20 54 77

**Centre socioculturel des Longs Prés - 3 rue des Longs Prés - Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles - Groupe restreint

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 9, 14 arrêt Longs Prés

## VENDREDI 20 NOVEMBRE

Quartier Francisco-Ferrer /  
Landry / Poterie

|||| De 9h00 à 10h30

### Viens, je t'emmène à la gym

Découverte atelier Gym Activ'. Cet atelier permet à la personne d'apprendre ou de réapprendre des mouvements de renforcement musculaire, d'assouplissement dans la vie de tous les jours. Ce sera l'occasion d'apprendre ou de revoir des exercices avec les bons conseils et les bonnes postures. L'atelier est accessible à tous, c'est l'animateur d'activité physique adaptée qui s'adapte à vous et non l'inverse.

Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25

Centre de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kéroul Botmel - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

🚶 Arrêt Poterie, puis 🚌 C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé

🚌 C1 arrêt Sauvaie



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

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

|||| De 9h30 à 11h30

### Viens, je t'emmène à un atelier brico écoresponsable

Vous allez réaliser une éponge avec votre vieux tee-shirt appelé aussi un tawashi. Cette éponge tissée écologique et économique pourra être utilisée pour le ménage, la vaisselle et même le corps. Lavable à 30 degrés ! Penser à ramener un vieux tee-shirt et une paire de ciseaux.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

**Contact** : 02 99 54 45 12 demander Yanto ou yanto.canova@mqtl.fr

Maison de Quartier La Touche - 6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

Gratuit - Inscription obligatoire - Nombre de places limitées

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

🚶 Anatole France

🚌 C2, 31 arrêt Anatole France

Quartier Cleunay / Arsenal -  
Redon / La Courrouze

|||| De 10h45 à 11h45

### Viens, je t'emmène participer à un atelier équilibre

Organisé par la résidence Domitys l'Orée du Bois.

En partenariat avec l'association Siel Bleu

**Contact** : 02 99 45 96 00

Résidence Domitys - 9 rue Roger Henri Guerrand - Rennes

Gratuit - Nombre de places limitées - Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

🚶 C6, 13 arrêt Cœur de Courrouze

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## VENDREDI 20 NOVEMBRE

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

IIII De 14h00 à 15h30

### Viens, je t'emmène à un atelier Philo sur le thème de l'amitié

Les ateliers Philo sont un espace de réflexion et de discussion dans le respect des différences de pensées. Nous sommes tous différents et pourtant nous devons vivre ensemble, comment faire pour que nos désaccords soient une richesse dans nos relations et non un obstacle au bien-vivre ensemble ? Un des enjeux principaux est de permettre aux participants de vivre le désaccord dans la paix dans un espace démocratique et un cadre bienveillant. Les cafés Philo créent du lien social, développent l'ouverture d'esprit et l'esprit critique, et renforce l'estime de soi. Aucune connaissance philosophique n'est requise.

*Organisé par la Maison de Quartier La Touche*

En partenariat avec Marie David, conceptrice et animatrice d'ateliers de philosophie pour tous

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

**Maison de Quartier La Touche - 6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes**

Gratuit - Inscription obligatoire - Nombre de places limitées

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Anatole France

 C2, 31 arrêt Anatole France

Quartier Maurepas /  
La Bellangerais

IIII De 14h30 à 16h00

### Viens, je t'emmène pour une balade au parc des Gayeulles

Venez découvrir ou redécouvrir à votre rythme le parc des Gayeulles. Départ du Centre des Longs Prés pour une marche (1heure) avec les seniors des Longs Prés en toute convivialité.

*Organisé par le centre socioculturel des Longs Prés*

**Contact** : 02 99 38 43 86 ou 07 67 20 54 77

**Centre socioculturel des Longs Prés - 3 rue des Longs Prés - Rennes**

Gratuit. Sur inscription. Prévoir chaussures adaptées à la marche et tenue en fonction de la météo

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 9, 14 arrêt Longs Prés



© Didier Gouray - Rennes Ville et Métropole

## Quartier Centre

|||| De 16h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Planétarium

Initiation à l'astronomie : reconnaître les principales constellations, repérer les éventuelles planètes visibles le soir et suivre les phases de la lune. Le Planétarium est équipé d'une boucle magnétique.

Organisé par Les Champs Libres

**Contact** : 02 23 40 66 05

Les Champs Libres Planétarium - Espace des sciences - 10 cours des Alliés - Rennes

4 € ou 2 € ou gratuit selon votre situation  
- Sur inscription dans la limite des places disponibles

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C3, 12, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11 arrêt Champs Libres

## SAMEDI 21 NOVEMBRE

## Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 06 48 39 54 19

Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes

Gratuit - Réservation conseillée

 Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes

## DIMANCHE 22 NOVEMBRE

## Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 06 48 39 54 19

Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes

## LUNDI 23 NOVEMBRE

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 10h30 à 12h30

### Viens, je t'emmène à une séance marche nordique douceur

Découverte de la marche nordique en douceur durant 1h30 le long de la Vilaine.

Organisé par Zentonic

**Contact** : 06 71 26 90 04

Rendez-vous parking du centre commercial La Bellangerais - rue du Morbihan - Rennes

Gratuit - Réservation obligatoire - Groupe restreint

 14 arrêt Monts d'Arrée

 C5 arrêt Morbihan

## LUNDI 23 NOVEMBRE

### Quartier Bréquigny

|||| De 14h30 à 16h30

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

Laissez-vous guider pas à pas dans la réalisation de votre bijou. Vous repartirez avec votre création. Le matériel et les perles sont fournis par l'intervenante. Après-midi convivial.

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

**Contact** : 02 99 54 22 23

11 square de Clôteaux - Rennes (locaux de l'APRAS, rez-de-chaussée)

Gratuit - Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C5 arrêt Boberil

 59 arrêt Félix Eboué

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

"Richard Wagner (1813 -1883)" par Guillaume Kosmicki, enseignant, musicologue.

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

**Contact** : 02 99 35 04 24

Maison des Associations - 6 cours des Alliés - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées

 Charles de Gaulle

 C3, 12 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 14h30 à 16h30

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

Projection d'un film de l'émission Planète Seniors, suivi d'échanges.

*Organisé par l'association Médias Seniors*

En partenariat avec la résidence Espace et Vie La Bellangerais

**Contact** : 02 23 42 82 00

Résidence Espace et Vie La Bellangerais -  
34 avenue des Monts d'Arrée - Rennes

Gratuit - Nombre de places limitées -  
Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C5, 14 arrêt Neruda

## MARDI 24 NOVEMBRE

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

|||| De 9h45 à 10h45 et de 10h45 à 11h45

### Viens, je t'emmène à une séance de gym douce

La gymnastique douce désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. C'est un mélange de mouvements propres au fitness, au stretching ou au yoga.

*Organisé par la résidence Domitys l'Orée du Bois.*

En partenariat avec l'association Siel Bleu

**Contact** : 02 99 45 96 00

Résidence Domitys - 9 rue Roger Henri  
Guerrand - Rennes

Gratuit - Nombre de places limitées -  
Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 C6, 13 arrêt Cœur de Courrouze

## Quartier Francisco-Ferrer / Landry / Poterie

IIII De 10h00 à 12h00

### Viens, je t'emmène en cuisine



Découverte atelier Gastronomie et Nutrition. Les ateliers nutritionnels sont des ateliers conviviaux où l'on apprend, réapprend à cuisiner en limitant le sucre, les matières grasses, mais en gardant le plaisir de cuisiner sainement. Soit particulier apporté aux choix des recettes qui sont facilement réalisables pour tous à la maison et pour tous les budgets.

Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25

Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kéroul - Botmel - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et dans le respect des mesures sanitaires Covid

-  Poterie, puis bus C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé
-  C1 arrêt Sauvaie



## Quartier Centre

IIII De 14h00 à 16h30

### Viens, je t'emmène découvrir la gazette des aînés



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

« Viens, je t'écris » : A vos stylos !!! Les EHPAD, la résidence autonomie, les services à domicile du CCAS de la Ville de Rennes proposent de créer une gazette « Viens, je t'écris » qui sera publiée pendant la deuxième semaine de « Viens, je t'emmène ». Nous avons besoin de vos contributions pour la rédaction de cette gazette : n'hésitez pas à nous envoyer vos idées de rubriques, vos articles, poèmes... sur les sujets qui vous tiennent à cœur, au plus tard le 31 octobre, soit par mail à : v.frinault@ccasrennes.fr ou par courrier à : EHPAD des Champs Manceaux, projet « Viens, je t'emmène », 2A rue Jean Coquelin, 35200 Rennes. (N'oubliez pas de mentionner vos coordonnées). La présentation de la première édition se fera à la Maison des Aînés et des Aidants.




Organisé par les EHPAD, la Résidence autonomie, les Services à domicile du CCAS de la Ville de Rennes.

En partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 02 99 22 24 90 Elisabeth Trihan  
Coordinatrice de la vie sociale EHPAD  
Champs Manceaux

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

Gratuit

-  Charles de Gaulle
  -  C3, 12, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle
  -  C5, 9, 57 arrêt Plélo Colombier
- Accès PMR



Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## MARDI 24 NOVEMBRE

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

|||| De 14h15 à 15h15 ou de 15h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène aux activités physiques tout en douceur

Possibilité de choisir plusieurs activités, à découvrir dans la même séance : gym corps et mental avec techniques de sophrologie, marche avec bâtons nordiques, relaxation dynamique.

Organisé par Zentonic

**Contact** : 06 71 26 90 04

Zentonic - 16 rue de la Petite Touche - Rennes

Gratuit - Réservation obligatoire - Mini-groupes

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Anatole France

 C2, 31 arrêt La Touche ou Brest Verdun

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 06 48 39 54 19

Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C5 Arrêt Pont de Nantes

### Quartier Villejean / Beaugerard

|||| De 14h30 à 17h00

### Viens, je t'emmène autour du monde

Venez voyager "en toute sécurité"... Cette année le Bistrot Mémoire Rennais vous emmène aux quatre coins du monde (Europe, Afrique, Asie, Amérique du Sud). Nous stimulerons vos 5 sens pour ces voyages mis en scène par les bénévoles et globe-trotteurs du Bistrot Mémoire Rennais. Plusieurs escales : animations ludiques, quiz sur les 7 merveilles du monde, projections, échanges et convivialité garantie aux saveurs des pays que nous irons visiter ensemble...Venez partager vos aventures et souvenirs de voyage avec nous.

Organisé par le Bistrot Mémoire Rennais

**Contact** : Amandine Besnard -  
abesnard@bistrotmemoirerennais.com  
- 06 30 77 64 75 ou 02 99 59 51 23

Espace Santé Olivier Sabouraud - 7 rue de Normandie - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Kennedy

 C4 arrêt Villejean-Université

 12 arrêt Normandie

### Quartier Francisco-Ferrer / Landry / Poterie

|||| De 15h15 à 16h15

### Viens, je t'emmène à la gym

Découverte de l'atelier Gym Pilates. La méthode « Pilates » est une activité de gym douce, basée sur la concentration, la fluidité et la respiration. Cette technique



permet de renforcer les muscles en profondeur en travaillant sur les différentes chaînes musculaires, de conserver une bonne mobilité articulaire, d'assouplir l'ensemble du corps, d'améliorer l'équilibre et la posture. Les mouvements s'effectuent principalement au sol avec ou sans petits matériels, dans une ambiance calme et détendue.

*Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne*

**Contact** : 02 99 92 25 25

**Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kéroul - Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

-  Poterie, puis bus C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé
-  C1 arrêt Sauvaie

## MERCREDI 25 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

*Organisé par l'association Saint Vincent de Paul*

**Contact** : 06 48 39 54 19

**Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes**

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  Charles de Gaulle
-  C5 Arrêt Pont de Nantes

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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



"Ecriture et prononciation du chinois" par Blaise Thierrée, directeur de l'Institut Confucius de Bretagne.

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

**Contact** : 02 99 35 04 24

**Maison des Associations - 6 cours des Alliés - Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées

-  Charles de Gaulle
-  C3, 12 arrêt Charles de Gaulle

### Quartier Sud-Gare

|||| De 14h30 à 17h00

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

Plusieurs professionnels du bien-être présents pour prendre soin de vous (détente, massage, conseils...). Réflexologie faciale, aromathérapie et psychologie positive, beauté et soins des mains, sophrologie, dans le respect des mesures sanitaires Covid. Nous vous attendons pour un moment de convivialité et de bonne humeur.

*Organisé par l'OPAR*

**Contact** : 02 99 54 22 23

**Mairie annexe Sud-Gare - Salle Polyvalente - 1 place de la Communauté**

Gratuit - Inscription obligatoire pour choix du créneau horaire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  Clémenceau
-  13 arrêt Clémenceau

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## MERCREDI 25 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène t'amuser avec des jeux vidéos

Atelier Silver Geek animé par des volontaires de Service Civique : Jeux vidéos - Initiation numérique : tablettes, smartphones, ...

*Organisé par l'association Unis Cité Rennes*

En partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants

**Contact** : 06 12 92 00 20

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

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

Possibilité d'être accompagné par des volontaires en service civique

 Charles de Gaulle

 C3, 2, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

 C5, 9, 57 arrêt Plélo/Colombier

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

|||| De 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène bouger pour ta santé

Découverte des bienfaits de la marche nordique pour la santé. Mise en pratique "Tout en douceur" le long du canal, retour avec exercices d'entretien musculaire douceur en salle. Si pluie, séance en intérieur.

*Organisé par Zentonic*

**Contact** : 06 71 26 90 04

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

Gratuit - Inscription obligatoire - Mini-groupes

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Anatole France

 C2, 31 arrêt La Touche ou Brest Verdun

## JEUDI 26 NOVEMBRE

### Quartier Francisco-Ferrer / Landry / Poterie

|||| De 13h30 à 14h30

### Viens, je t'emmène découvrir l'atelier "équilibre"

L'atelier "équilibre" comporte 10 séances consécutives, à raison d'une heure hebdomadaire, précédée et suivie d'une séance de tests. L'animatrice s'appuie sur une méthode interactive conjuguant : conseils pour adopter les bons gestes au quotidien, des exercices englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes. Entretenez votre équilibre pour gagner en liberté dans une ambiance conviviale.





© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

Organisé par le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Bretagne

**Contact** : 02 99 92 25 25

Centre de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco Bretagne - 5 rue Louis Kéroul - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles

-  Poterie, puis bus C2 arrêt Gohier et prendre le chemin piétonnier en pointillé
-  C1 arrêt Sauvaie

## Quartier Maurepas / La Bellangerais

III De 14h00 à 15h30 ou 15h45 à 16h45

### Viens, je t'emmène découvrir la marche nordique à ton rythme !

La marche nordique s'adapte à tous niveaux. Découvrez-la à votre rythme en toute sécurité.

Organisé par Zentonic

**Contact** : 06 71 26 90 04

Rendez-vous au parking de la piscine du Parc des Gayeulles - avenue des Gayeulles - Rennes

Gratuit - Réservation obligatoire  
Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  C3 arrêt Le Blizz



© Karine Nicolteau

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

III De 14h00 à 15h30

### Viens, je t'emmène à un atelier Philo sur le thème des émotions

Les ateliers Philo sont un espace de réflexion et de discussion dans le respect des différences de pensées. Nous sommes tous différents et pourtant nous devons vivre ensemble. Comment faire pour que nos désaccords soient une richesse dans nos relations et non un obstacle au bien-vivre ensemble ? Un des enjeux principaux est de permettre aux participants de vivre le désaccord dans la paix dans un espace démocratique et un cadre bienveillant. Les cafés Philo créent du lien social, développent l'ouverture d'esprit et l'esprit critique, et renforce l'estime de soi. Aucune connaissance philosophique n'est requise.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

En partenariat avec Marie David, conceptrice et animatrice d'ateliers de philosophie pour tous

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

Maison de Quartier La Touche - 6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

Gratuit - Inscription obligatoire - Nombre de places limitées

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  Anatole France
-  C2, 31 arrêt Anatole France

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## JEUDI 26 NOVEMBRE

### Quartier Maurepas / La Bellangerais

|||| De 14h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène pour un après-midi détente

Après-midi « Questions pour un champion », « Quizz »... pour partager un moment convivial et passer un moment ensemble avec les seniors des Longs Prés.

*Organisé par le Centre socioculturel des Longs Prés*

**Contact** : 02 99 38 43 86 ou 07 67 20 54 77

**Centre socioculturel des Longs Prés - 3 rue des Longs Prés - Rennes**

Gratuit - Sur inscription

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 9, 14 arrêt Longs Prés

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

|||| De 14h30 à 15h30

### Viens, je t'emmène découvrir la gym douce

Cette séance sera une découverte de l'activité gym douce dans une ambiance conviviale.

*Organisé par la Maison de Quartier La Touche*

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

**Maison de Quartier La Touche - 6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes**

Gratuit - Inscription obligatoire - Nombre de places limitées

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Anatole France

 C2, 31 arrêt Anatole France

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

Projection d'un film de l'émission Planète Seniors, suivi d'échanges.

*Organisé par l'association Médias Seniors*

En partenariat avec l'association La Tour d'Auvergne

**Contact** : 02 99 30 10 89

**Association La Tour d'Auvergne - 8 passage du Couëdic - Rennes**

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles - Groupe restreint

 C5, C6, 9 arrêt Cité Judiciaire

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

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène au Parc du Thabor

Visite guidée du parc.

*Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants*

En partenariat avec la Direction des Jardins et de la Biodiversité de la Ville de Rennes





**Contact** : 02 23 62 21 45



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

### Rendez-vous Place Saint Melaine (entrée principale du Thabor)

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles - Groupe restreint  
Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  arrêt Sainte Anne (plus 10 mn à pied)
-  C3 arrêt Thabor (côté rue de Paris)
-  C4 arrêt Beaux Arts
-  9, C5, C1, 12 arrêt Sainte Anne

### Quartier Centre

|||| De 16h30 à 18h00

### Viens, je t'emmène voir les curiosités de la bibliothèque



© Claire Huteau - Rennes Ville et Métropole

Vous découvrirez principalement le musée du Livre Henry Pollès et le cabinet de curiosités.




Organisé par Les Champs Libres

**Contact** : 02 23 40 66 05

### Les Champs Libres Bibliothèque - 10 cours des Alliés - Rennes

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles - Si vous êtes malentendant, appareillé ou pas, un casque d'amplification et/ou un collier magnétique pourront vous être prêtés (à demander lors de votre réservation).

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  Charles de Gaulle
-  C3, 12, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle
-  C1, C2, 11 arrêt Champs Libres

## VENDEDI 27 NOVEMBRE

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

De 10h45 à 11h45

### Viens, je t'emmène participer à un atelier équilibre

Organisé par la résidence Domitys L'Orée du Bois.

En partenariat avec l'association Siel Bleu

**Contact** : 02 99 45 96 00

### Résidence Domitys - 9 rue Roger Henri Guerrand - Rennes

Gratuit - Nombre de places limitées - Inscription obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  C6, 13 arrêt Cœur de Courrouze

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 06 48 39 54 19

### Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes

Gratuit - Réservation conseillée - Port du masque obligatoire

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

-  Charles de Gaulle
-  C5 arrêt Pont de Nantes

Toutes les propositions sont organisées selon les mesures sanitaires en vigueur.

## VENDREDI 27 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 16h00 à 17h00

### Viens, je t'emmène au Planétarium

Initiation à l'astronomie : reconnaître les principales constellations, repérer les éventuelles planètes visibles le soir et suivre les phases de la lune. Le Planétarium est équipé d'une boucle magnétique.

Organisé par Les Champs Libres

**Contact** : 02 23 40 66 05

Les Champs Libres Planétarium - Espace des sciences - 10 cours des Alliés - Rennes

6 €, 4 €, 2 € ou gratuit selon votre situation  
- Sur inscription dans la limite des places disponibles.

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C3, 12, 54, 55, 56 arrêt Charles de Gaulle

 C1, C2, 11 arrêt Champs Libres



© Stéphanie Priou - Rennes ville et Métropole

## SAMEDI 28 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

Organisé par l'association Saint Vincent de Paul

**Contact** : 06 48 39 54 19

Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes

## DIMANCHE 29 NOVEMBRE

### Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

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

"Vie et œuvre de Giacomo Puccini" par Julia Le Brun, conférencière.

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

**Contact** : 02 99 35 04 24

Musée des Beaux-Arts - 20 quai Emile Zola

Gratuit - Sur inscription dans la limite des places disponibles et autorisées

 République

 C4, C6 arrêt Musée des Beaux-arts





## Quartier Centre

|||| De 14h30 à 16h30

### Viens, je t'emmène discuter

*Organisé par l'association Saint Vincent de Paul*

**Contact** : 06 48 39 54 19

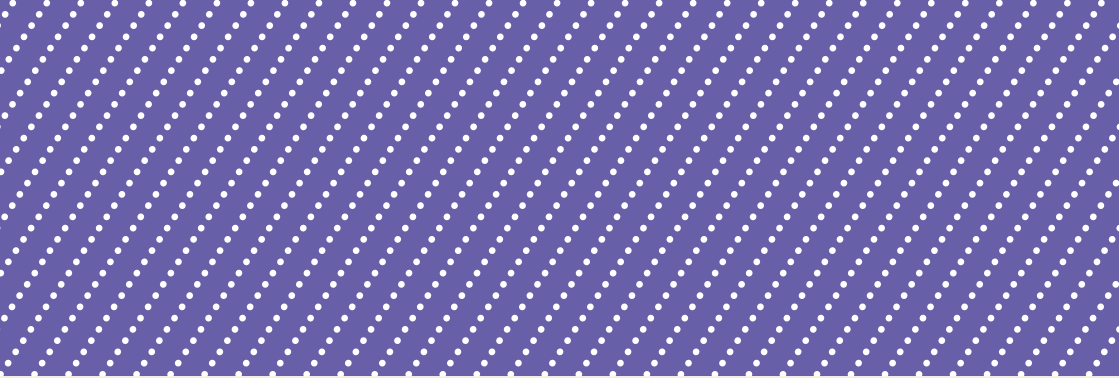
**Association Saint Vincent de Paul - 18 rue du Docteur Francis Joly - Rennes**

Gratuit - Réservation conseillée

Possibilité d'être accompagné par un bénévole

 Charles de Gaulle

 C5 arrêt Pont de Nantes



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)

© Logo Notre temps : Emilienne - Illustration : Aleutie / iStock  
Photos prises avant l'obligation du port du masque  
Réalisation et impression : service Imprimerie Rennes Métropole  
Réf. 20\_68697