

Viens, je t'emmène

Du 16 au 27 novembre 2026

Plus de 90 propositions de sorties entre générations
Viens, je t'emmène... au spectacle, au bal, en balade, à une exposition...

Rennes
Ville Amie des Aînés

Le programme sur metropole.rennes.fr/evenements

Notre temps, · Villes Amies des Aînés · ReVAA Rennes Ville-amie des aînés · Label Ami des Aînés · Ville de Rennes

À Rennes, nous faisons le choix d'une ville qui prend soin de chacune et de chacun, à tous les âges de la vie. Vieillir ne doit jamais être synonyme d'isolement ou de renoncement.

C'est tout le sens de « Viens, je t'emmène », un rendez-vous devenu incontournable qui, chaque automne, rassemble habitants et acteurs du territoire autour d'une même ambition : faire de la rencontre et de la convivialité de véritables leviers pour lutter contre l'isolement et renforcer les solidarités.

Cette 12e édition, qui se tiendra du 16 au 27 novembre 2026, sera l'occasion de créer des moments de partage grâce à une programmation riche et ouverte à toutes et tous. Balades, expositions, conférences, musique, ateliers bien-être, activités sportives, repas partagés : autant d'occasions de sortir, d'échanger, de découvrir et, pourquoi pas, d'inviter un proche, un voisin ou une voisine pour partager ces moments.

Cet événement s'inscrit dans notre engagement pour faire de Rennes une ville Amie des Aînés, une ville qui adapte ses espaces, ses services publics aux besoins de chacune et de chacun, et qui reconnaît pleinement la place des aînés dans la vie de la cité. Le plus haut niveau du label obtenu par Rennes est une reconnaissance de cette ambition, mais il est avant tout une invitation à poursuivre, ensemble, ce travail au quotidien.

Nous remercions chaleureusement toutes celles et ceux qui contribuent à faire vivre cette nouvelle édition. Nous espérons qu'elle sera, pour chacune et chacun, l'occasion de belles découvertes, de nouvelles rencontres et de moments de convivialité partagés.

Nathalie Appéré
Maire de Rennes

Valérie Kerauffret
Adjointe à la maire,
déléguée au Bien vieillir

LUNDI 16 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 13h30 à 16h30

Viens, je t'emmène jouer aux 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.

Organisé par l'OPAR

Gratuit sur inscription

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

62 rue de Dinan - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne

Bus 12 arrêt Square de la Rance ; 10 arrêt Dinan



© Pixabay

Quartier Centre

De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène découvrir le café du lien

Venez passer un bon moment autour d'un café offert par Anne-Marie et Joëlle. Bonne humeur et rires garantis !

Organisé par l'OPAR

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 54 22 23*

62 rue de Dinan - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne

Bus 12 arrêt Square de la Rance ; 10 arrêt Dinan

Quartier Maurepas - La Bellangerais

De 14h00 à 18h00

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. 12 photos illustrent de façon légère et décalée cette nouvelle page de la vie.

Exposition visible du 2 au 20 novembre à la Maison de Quartier La Bellangerais (vernissage lundi 2 novembre à 16h30).

Organisé par la Maison de Quartier La Bellangerais

En partenariat avec le collectif CNaV35 - D'une vie l'autre

Gratuit

***Contact** : 02 99 27 21 10 ou contact@labellangerais.org*

5 rue du Morbihan - Rennes

Bus C3 ou 14 arrêt Monts d'Arrée

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 14h00 à 16h30

Viens, je t'emmène à l'atelier numérique

Acquérir les bases essentielles pour utiliser un ordinateur (PC ou Mac) en toute autonomie dans les usages du quotidien.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

Bus C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène écouter Pierre Chérel

Pierre Chérel vous invite à un récital de chansons françaises. Venez passer un après-midi convivial et de qualité, autour de Pierre ; vous pourrez danser et chanter.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec l'association 3aibmr

Gratuit

***Contact** : 02 99 01 17 00*

5 rue Claude Bernard - Rennes

station Mabilais

10 arrêt Mabilais



© Richard-Volante

Quartier Villejean - Beauregard

De 14h30 à 15h30

Viens, je t'emmène découvrir le café santé de Villejean

Vincent et Isabelle vous accueillent pour 1 heure de discussion sur un thème de santé préalablement défini par le groupe : on s'informe, on débat et on apprend de l'autre ! La séance se termine par un café ou une boisson offerte par le Café du monde. C'est tous les lundis et c'est ouvert à tous !

Organisé par Avenir Santé Villejean Beauregard

En partenariat avec le Centre Social Ker Yann

Gratuit

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

Espace Social Commun, 42 Cours J.F. Kennedy - Rennes

station Kennedy

12, 14 arrêt Kennedy

Quartier Villejean - Beauregard

De 18h00 à 21h00

Viens, je t'emmène broder de « Beaux lendemains »

ANNULÉ

Le projet artistique De Beaux lendemains, une borderie participative du monde d'après, est une expérience de médiation culturelle et scientifique [illegible] positive et profondément participative. Prenant le contrepied du déclinisme ambiant, l'Agence Sensible nous propose littéralement de tisser ensemble, citoyens et citoyennes, étudiants et étudiantes, chercheurs et chercheuses, les récits positifs du futur. En allant à la rencontre de chercheurs et de chercheuses et en s'inspirant de leurs solutions pour

l'avenir, il s'agit de rendre notre futur à nouveau désirable et le travail scientifique appropriable par le plus grand nombre. Une belle promesse et indéniablement un remède à la sinistrose ! Ce projet est réalisé avec le soutien de la Commission de la recherche, du service culturel, et la contribution des enseignants-chercheurs et des enseignantes-chercheuses de l'Université Rennes 2.

Organisé par l'Agence Sensible

En partenariat avec le service culturel de l'Université Rennes 2

Gratuit sur inscription

***Contact** : agence.sensible@gmail.com*

Université Rennes 2- Hall du Tambour - Place du Recteur Henri Le Moal - Rennes

station Villejean-Université

81, C4, 12, 14, TTZ, 52, 205, 78 arrêt Villejean-Université



© Arnaud Loubry / Rennes Ville et Métropole

Quartier Bréquigny

De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène jouer et papoter

Venez passer un 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

En partenariat avec la MJC Bréquigny

Gratuit sur inscription

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

MJC Bréquigny, 15 avenue Georges Graff - Rennes

C5 arrêt Lycée Bréquigny

MARDI 17 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 14h00 à 19h00 (mardi au jeudi) ;
De 14h00 à 18h00 (vendredi) ;
De 10h00 à 12h30 (samedi) ;
Du 17 novembre au 28 novembre 2026

Viens, je t'emmène à l'exposition Part'âge

La Maison en Ville vous invite à découvrir son exposition PART'ÂGE, histoires d'habitat partagé.

Organisé par la Maison en Ville

En partenariat avec le Jeu de Paume

Gratuit - entrée libre

***Contact** : 02 23 20 55 39 ou info@lamaisonenville.fr*

Le Jeu de Paume, 12 rue Saint-Louis - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne

Bus Navette Centre-ville arrêt "Couvent des Jacobins"

Quartier Centre

De 15h00 à 16h30

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

Projection de 2 - 3 magazines vidéo sur différents sujets puis échanges et commentaires à chaud.

Organisé par l'association Médias Séniors

En partenariat avec la Résidence Autonomie le Colombier – CCAS Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 30 92 17*

Résidence Autonomie le Colombier, 2 allée Marcel Viaud - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Charles de Gaulle ;

Ⓜ Ⓑ station Colombier

Bus C5 arrêt Pont de Nantes

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Café détente

Venez passer un moment convivial autour d'un café ou d'un thé, discussion, échanges et rencontres. Animé 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

Ⓜ Ⓐ station Charles de Gaulle ;

Ⓜ Ⓑ station Colombier

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

Quartier Bourg l'Évesque - La Touche - Moulin du Comte

De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène à l'entraide numérique

Partagez vos questions, vos galères, vos découvertes... Une équipe de bénévoles et un professionnel sont là pour vous accompagner !

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Anatole France

Bus C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Maurepas - La Bellangerais

De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène tricoter et papoter

Venez passer un après-midi convivial autour du tricot, que ce soit pour avancer vos propres travaux, ou pour participer à la réalisation d'un ouvrage commun.

Organisé par l'OPAR

Gratuit sur inscription

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

Salle Saint Exupéry - 7 square Saint Exupéry - Rennes

station Gros Chêne

12 ou C2 arrêt Painlevé

Quartier Maurepas - La Bellangerais

De 16h00 à 17h30

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

"Retraité-e ou actif-ve libéré-e ?"... Comment vivons-nous, avons-nous vécu l'arrêt de l'activité professionnelle ? Joie, angoisse ? Comment organisons-nous notre vie ? Un nouvel équilibre de vie a-t-il pu se mettre en place ?

Organisé par la Maison de Quartier La Bellangerais

En partenariat avec le Collectif CNaV35 - D'une vie à l'autre

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 27 21 10 ou contact@labellangerais.org*

5 rue du Morbihan - Rennes

C3 ou 14 arrêt Monts d'Arrée

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 19h00 à 21h00

Viens, je t'emmène faire du théâtre

L'atelier théâtre a pour objectif de travailler les fondamentaux du jeu théâtral : le corps, la voix, la diction et l'espace. C'est aussi un moyen d'améliorer le souffle et la respiration grâce à des exercices ludiques : apprentissages de petites pièces à jouer devant un petit public.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

C5 arrêt Jeanne d'Arc

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. Cet atelier, animé par Chantal, sera suivi d'un goûter convivial. Un après-midi zen et riche de rencontres en perspective.

Organisé par Petits Frères des Pauvres

Gratuit sur inscription

***Contact** : Chantal Février au 06 72 33 10 61 ou reginald.cornier@petitsfreresdespauvres.fr*

23 rue Rabelais - Rennes

station Jacques Cartier

C3 arrêt Jacques Cartier

Quartier Sud-gare

De 14h00 à 17h30

Viens, je t'emmène partager une balade en tricyclette

Accompagné d'un bénévole de l'association À Vélo Sans Âge, prenez place à bord d'un triporteur pouvant accueillir deux passagers. Confortablement installé, venez découvrir le plaisir d'une balade tranquille dans les rues de Rennes.

Organisé par À Vélo sans Âge -Rennes

En partenariat avec Petits Frères des Pauvres

Gratuit sur inscription - 12 places

***Contact** : 06 50 59 58 71*

Petits Frères des Pauvres, 23 rue Rabelais Rennes

station Jacques Cartier

C3 arrêt Jacques Cartier



© Anne-Cécile Esteve - Rennes Ville et Métropole

Villejean - Beauregard

De 14h30 à 17h00

Viens, je t'emmène à un atelier les arts en ciel

Nathalie Flamand, bénévole depuis de nombreuses années au sein de l'association 3 Regards, propose un atelier créatif ouvert à tous niveaux dans une ambiance conviviale et joyeuse.

Organisé par l'association 3 Regards Léo Lagrange

Gratuit sur inscription

***Contact** : animation@3regards.com*

11 avenue André Mussat - Rennes

C4 arrêt Cucillé-FRAC

Quartier Villejean - Beauregard

De 15h00 à 16h00

Viens, je t'emmène à la découverte des livres rares et précieux de la Bibliothèque de l'Université Rennes 2 (Fonds ancien)

ANNULÉ

Comment étaient fabriqués les premiers livres imprimés ? Quels moyens avait-on pour illustrer les ouvrages scientifiques sur les plantes ou les animaux sous l'Ancien Régime ? Venez découvrir une sélection de documents qui ont traversé les siècles et laissez-vous surprendre !

Organisé par la bibliothèque universitaire de l'Université Rennes 2

Gratuit sur réservation
15 personnes maximum

***Contact** : Caroline Chevallier au 02 99 14 12 60 ou caroline.chevallier@univ-rennes2.fr*

Fonds ancien, Bibliothèque centrale de l'Université Rennes 2 (accès par l'arrière du bâtiment, côté parking) campus de Villejean - Rennes

Plan : https://www.bu.univ-rennes2.fr/nous-connaitre/fonds-ancien/organiser-visite

station Villejean-Université ;

81, C4, 12, 14, TTZ, 52, 205, 78 arrêt Villejean-Université

MERCREDI 18 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène écouter des histoires

Venez assister à une séance de lecture à voix haute dispensée par nos deux lectrices bénévoles. Du rire, du suspense, des émotions seront au rendez-vous de ces lectures éclectiques, allant de Victor Hugo à Marie-Sabine Roger en passant par Raymond Devos, Guy de Maupassant, Marcel Proust, Pierre Desproges... Il y en aura pour tous les goûts. Vous pourrez écouter un texte, deux textes... tous les textes !

Organisé par la Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 23 62 21 45*

34 place du Colombier - Rennes

Ⓜ ⓐ station Charles de Gaulle ;
Ⓜ ⓑ station Colombier ;
Bus C2, C3 arrêt Charles de Gaulle ;
C5, C6 arrêt Colombier



© Arnaud Loubry -Rennes Ville et Métropole

Quartier Centre

De 14h30 à 17h00

Viens je t'emmène jouer à des jeux de société

Venez passer un après-midi convivial autour des jeux de société. C'est l'occasion de partager des jeux classiques comme le triomino, le scrabble ou la belote, ou de découvrir des jeux plus récents tels que le skyjo, qwirckle, lucky number et bien d'autres.

Organisé par l'OPAR

En partenariat avec la Résidence Autonomie le Colombier – CCAS Rennes

Gratuit sur inscription

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

Résidence Autonomie le Colombier,
2 allée Marcel Viaud - Rennes

Ⓜ ⓐ station Charles de Gaulle ;
Ⓜ ⓑ station Colombier ;
Bus C5 arrêt Pont de Nantes

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Musée des Beaux-Arts

Partez à la découverte des œuvres du Musée des Beaux-Arts à l'occasion d'une visite guidée.

Organisé par Globalcité

En partenariat avec le Musée des Beaux-Arts de Rennes

Gratuit sur inscription. Attention, places limitées !

***Contact** : 02 99 59 51 23 ou contact@globalcite.fr*

Musée des Beaux-Arts, 20 Quai Emile Zola - Rennes

Ⓜ ⓐ station République ;
Ⓜ ⓑ station Saint Germain

Quartier Centre

De 15h30 à 17h30

Viens, je t'emmène lire de beaux albums avec Zou lisons !

Les lectrices de l'association Zou lisons ! seront présentes pour lire avec vous, vos amis, les enfants, les jeunes et les autres personnes sur place, de belles histoires. Un moment pour se faire raconter des histoires ou simplement feuilleter de beaux livres, des récits inspirants...

Organisé par le Jeu de Paume

En partenariat avec Zou lisons !

Gratuit - sans inscription

***Contact** : 02 21 02 22 40 ou contact@jeudepaumerennes.fr*

12 rue Saint-Louis - Rennes

station Sainte Anne

Navette Centre-ville arrêt "Couvent des Jacobins"

Quartier Centre

De 18h à 20h

Viens, je t'emmène au Repair Café

Les Repair cafés sont des rendez-vous désormais incontournables pour tous les objets cabossés, abîmés ou en panne. L'objectif est de co-réparer nos objets du quotidien : petit appareil électroménager et/ou électrique (cafetière, bouilloire, lampe,...), vélos, vêtements, ordinateurs... Notre équipe bénévole relève à chaque édition de jolis miracles. Vous êtes bricoleur·euse et souhaitez nous aider? Alors, rejoignez-nous !

Organisé par le Jeu de Paume

Gratuit - sans inscription

***Contact** : 02 21 02 22 40 ou contact@jeudepaumerennes.fr*

12 rue Saint-Louis - Rennes

station Sainte Anne

Navette Centre-ville arrêt "Couvent des Jacobins"

Quartier Bourg l'Évesque – La Touche – Moulin du Comte

De 10h00 à 11h45

Viens, je t'emmène à l'entraide numérique

Partagez vos questions, vos galères, vos découvertes... Une équipe de bénévoles et un professionnel sont là pour vous accompagner !

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

station Anatole France

C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Bourg l'Évesque – La Touche – Moulin du Comte

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène discuter d'un film

Un film, des échanges et de belles rencontres ! Venez partager un moment convivial autour d'un ciné-débat, en compagnie des enfants de l'accueil de loisirs ou des jeunes de l'Espace Jeunesse. Après la projection, chacun pourra échanger, réagir et partager son point de vue dans une ambiance conviviale.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

station Anatole France

C1 ou 10 arrêt Anatole France



© Pixabay

Quartier Bourg l'Évesque – La Touche – Moulin du Comte

De 14h30 à 17h30

Viens, je t'emmène au Super LOTO

Venez tenter votre chance à l'occasion d'un super loto organisé en partenariat avec Saint-Vincent-de-Paul ! De nombreux lots sont à gagner dans une ambiance chaleureuse et conviviale. La journée se terminera en partageant le verre de l'amitié et sa petite gourmandise. Et que les meilleurs gagnent !

Organisé par la Résidence Léon Grimault -CCAS Rennes

En partenariat avec l'Association Saint Vincent de Paul

Gratuit sur réservation

***Contact** : Jérôme LE ROUX au 02 99 59 35 47 ou j.leroux@ccasrennes.fr / Manuel REMOND au 06 48 39 54 19*

Rue du Pré de Bris - Rennes

C4,53,N11 arrêt Guilloux ; 11,54,55,56 arrêt Lorient-Guilloux

Quartier Maurepas - La Bellangerais

De 14h00 à 15h30

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

Le temps d'un après-midi, rejoignez l'École municipale des sports et pratiquez différentes activités avec les enfants, accompagné par des éducateurs sportifs.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : Direction des Sports - 02 23 62 15 44*

Gymnase Gantelles, 1 rue d'Erlangen - Rennes

station les Gayeulles

C3 arrêt Rochester

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 10h à 11h00

Viens, je t'emmène au centre de loisirs

Vous avez un peu de temps et l'envie de partager ? Rejoignez-nous au Centre de Loisirs de la Jeanne d'Arc pour vivre un moment privilégié avec des enfants de 3 à 5 ans. Lecture d'histoires • Jeux • Puzzles • Échanges • Quelques heures de votre temps suffisent pour créer de beaux souvenirs et favoriser les rencontres entre générations.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier La Pommeraie

De 15h00 à 16h30

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

Projection de 2 - 3 magazines vidéo sur différents sujets puis échanges et commentaires à chaud.

Organisé par Médias Séniors

En partenariat avec la Résidence Espace et Vie - La Poterie

Gratuit

***Contact** : Marie Renault (Espace et Vie) au 02 99 86 56 00 ou marie.renault@espaceetvie.fr*

Résidence Espace et Vie – La Poterie, 32 Square Ludovic Trarieux - Rennes

station Poterie

11 arrêt Ronceray

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène en Voyage avec Constant Pelhate

Conférence Débat :"de la source à l'océan". 20 jours en plate-à-aubes de la Mayenne à l'Atlantique. Et pourquoi pas suivre une goutte d'eau ? A l'aide d'une plate-à-aubes bricolée, Constant part de la source de la Mayenne jusqu'à l'océan Atlantique en passant par la Loire. Une aventure sans moteur, au fil de l'eau, pour découvrir la vie qui s'y joue et questionner notre rapport à cette ressource vivante - 400kms en 20 étapes.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec l'association Etahlep

Gratuit

***Contact** : 02 99 01 17 00*

5 rue Claude Bernard - Rennes

station Mabilais

10 arrêt Mabilais

Quartier Villejean - Beauregard

De 7h30 à 9h00

Viens, je t'emmène au spectacle « À vos Amours »

ANNULÉ

Et si les histoires d'amour racontaient aussi une ville ?

Né d'un projet photographique mené en lien avec les Tombées de la nuit, À vos Amours rassemble des récits intimes confiés par des habitantes et habitants. Inspirée par ces témoignages, la photographe Anne-Cécile Esteve est allée à la rencontre des lieux évoqués pour les immortaliser. De ces histoires est née une lecture musicale, fruit d'une rencontre artistique avec le duo Rossetto. Les mots et la musique donnent vie à un moment poétique et invitent à porter un nouveau regard sur les lieux que nous habitons.

Organisé par le service culturel de l'Université Rennes 2

En partenariat avec le Festival Transversales

Gratuit - Sur réservation : https://culture.service.univ-rennes2.fr/billetterie

***Contact** : 02 99 14 11 40 ou sarah.dessaint@univ-rennes2.fr*

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

station Villejean-Université

C4 arrêt Villejean-Université

Quartier Le Blosne

De 15h30 à 17h00

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

Le temps d'un après-midi, rejoignez l'École municipale des sports et pratiquez différentes activités avec les enfants, accompagné par des éducateurs sportifs.

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit sur inscription

Contact *: Direction des Sports - 02 23 62 15 44*

Gymnase Portugal - 15 boulevard du Portugal - Rennes

m a station Italie

bus C3 arrêt Alma

JEUDI 19 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** : 02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr*

2 Square de la Rance - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Saint Anne

Bus 12 arrêt Square de la Rance

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Café détente

Venez passer un moment convivial autour d'un café ou d'un thé, discussion, échange et rencontres. Animé 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

Ⓜ Ⓐ station Charles de Gaulle ;

Ⓜ Ⓑ station Colombier

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

Quartier Bourg l'Évesque - La Touche - Moulin du Comte

De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène découvrir comment se protéger des arnaques en ligne

Apprenez à reconnaître les pièges et à adopter les bons réflexes pour naviguer en toute sécurité lors de cet atelier animé par Stéphane.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Sur inscription, 10€ la séance

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du cardinal Paul Gouyon - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Anatole France

Bus C1, 10 arrêt Anatole France

Quartier Maurepas-La Bellangerais

De 14h00-15h30

Viens, je t'emmène à un café philo

Café philo animé par Aurélien Davy de la Pause Bonheur. Des ateliers ouverts à tous les habitants, partager ses réflexions et écouter celles des autres dans une ambiance conviviale.

Organisé par CSC Les Longs Prés et le Centre Social Maurepas

Gratuit sur réservation - 15 places

***Contact** : 02 99 27 48 27*

Espace Social Commun Simone Iff, 12bis Rue Guy Ropartz - Rennes

Ⓜ Ⓑ station Gayeulles

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène faire du dessin

Le cours de dessin propose aux débutants un enseignement des bases nécessaires à la pratique du dessin grâce à des exercices spécifiques tels que la perception des contours, des espaces ou des ombres et des lumières. Chacun pourra être accompagné dans ses créations par une animatrice.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier La Pommeraie

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène au Café Papote !

Les après-midis paraissent parfois longs... Nous vous proposons de vous retrouver le jeudi après-midi autour d'un jeu et d'un café / thé, pour papoter et rencontrer du monde avec les bénévoles de la Maison du Ronceray !

Organisé par La Maison du Ronceray

Gratuit accès libre

***Contact** : 02 99 53 12 83 ou accueil@maisonduronceray.fr*

110 rue de la Poterie - Rennes

station Poterie

C1 arrêt Carsat

C2 arrêt Ronceray

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène coudre et papoter

Venez passer un après-midi convivial autour de la couture. C'est l'occasion de venir réaliser vos petits travaux, partager vos savoirs ou découvrir de nouvelles techniques. Du matériel et des machines sont disponibles sur place.

Organisé par l'OPAR

En partenariat avec la Résidence Domitys - L'Orée du Bois

Gratuit sur inscription

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

Résidence Domitys - L'Orée du Bois, 9 Rue Roger-Henri Guerrand - Rennes

station La Courrouze

C6 arrêt Cœur de Courrouze

Quartier Villejean - Beauregard

De 10h00 à 11h30

Viens, je t'emmène marcher à petits pas

Une rencontre qui débute au Cadran par un café puis une balade ou chacun peut marcher et discuter à son rythme suivant ses possibilités et ses envies. Convivialité assurée ! Balade en compagnie d'Isabelle et Vincent de Avenir Santé Villejean Beauregard.

Organisé par Avenir Santé Villejean Beauregard

En partenariat avec l'association 3 Regards Léo Lagrange

Gratuit

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

Le Cadran, 11 Avenue André Mussat, Rennes. Rdv dans le Hall

C4, 14 arrêt Cucillé-FRAC

Quartier Villejean - Beauregard

De 14h00 à 15h00

Viens, je t'emmène découvrir les œuvres et les expositions sur le campus Villejean

ANNULÉ

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 les expositions temporaires : l'exposition plein air de photographies de l'artiste allemande Isabelle Wenzel et l'exposition à la galerie la Chambre claire "Ecologie Appliquée : Projets de Gina Pane et de Pierre Restany dans les collections des Archives de la critique d'art".

Organisé par le service culturel Université Rennes 2

Gratuit – Sur réservation au contact mail

***Contact** : 02 99 14 11 40 ou sarah.dessaint@univ-rennes2.fr*

Université Rennes 2 - Bâtiment O - Place du Recteur Henri Le Moal – Rennes. Rendez-vous devant le Tambour

Ⓜ Ⓐ station Villejean Université

bus 81, C4, 12, 14, TTZ, 52, 205, 78 arrêt Villejean-Université

Quartier Le Blosne

De 10h00 à 12h00

Viens, je t'emmène pour une marche douce

Venez partager une balade en plein air avec les usagers du Centre de Santé. Partez pour une marche douce de 4 à 6 km, à la découverte d'un quartier ou d'un parc de Rennes. Prévoyez de bonnes chaussures et de quoi vous hydrater.

Organisé par le Centre de Santé Communautaire du Blosne

Gratuit

***Contact** : 02 99 41 95 10*

27, place Jean Normand - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Le Blosne

© Elizabeth Lein / Rennes Ville et Métropole



VENDREDI 20 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène pousser la chansonnette

On vient comme on est. On chante ensemble, on fredonne. La mémoire revient et on se sent bien. Tout cela à l'unisson aidé par des instruments de musique. Et on termine par un goûter.

Organisé par l'Association Astrée

En partenariat avec La Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit sur inscription

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

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

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

Quartier Bourg l'Évesque - La Touche - Moulin du Comte

De 10h00 à 11h45

Viens, je t'emmène pour de l'entraide numérique

Partagez vos questions, vos galères, vos découvertes... Une équipe de bénévoles et un professionnel sont là pour vous accompagner !

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

station Anatole France
C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au bal de l'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 ! 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 ou 02 99 36 70 38*

JA Rennes, 5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

station Joliot-Curie – Châteaubriand (10 minutes à pied)
32 arrêt Metz (5 minutes à pied),
10 arrêt Jeanne d'Arc (2 minutes à pied),
C5 arrêt Jeanne d'Arc (2 minutes à pied)

Possibilité de Pédibus assuré par les jeunes en service civique d'Unis-Cité

© Anne-Cecile Esteve



Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 9h30 à 10h30

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 JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 15h00 à 16h30

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

Projection de 2 - 3 magazines vidéo sur différents sujets puis échanges et commentaires à chaud.

Organisé par l'association Médias Seniors

En partenariat avec l'association Les 3 Maisons

Gratuit

***Contact** : 02 99 67 27 66*

Les Trois Maisons, 10 allée Marion du Faouët Rennes

station Mabilais

10 arrêt Mabilais

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 15h00 à 16Hh0

Viens, je t'emmène au Piano-Bar

Musicalement vôtre, Didier et son piano, vous invitent à un après-midi sympathique.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Didier Berthelot

Gratuit

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

station Mabilais

10 arrêt Mabilais

Quartier Villejean - Beauregard

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène faire du vélo autour du monde

Envie de retrouver les sensations du vélo ? Sans risque de chutes. Assis dans un fauteuil ou votre fauteuil roulant venez mobiliser les bras ou les jambes avec les 2 vélos adaptés.

Organisé par la Résidence Raymond Thomas – CCAS Rennes

Gratuit sur inscription

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

10 avenue Winston Churchill - Rennes

station Villejean- Université ou Kennedy

C4 arrêt Villejean-Université, 14 arrêt Villejean-Churchill

Quartier Bréquigny

De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène danser

Venez vous divertir sur la piste de danse animé par le groupe "y'a dla joie"

Organisé par le Centre Social Champs Manceaux

En partenariat avec la Résidence des Champs Manceaux, l'OPAR, Unis-Ccité

Gratuit

Contact *: Centre social au 02 99 50 86 70*

15 rue Louis et René Moine - Rennes

station Clémenceau

C3 arrêt Champs Manceaux

SAMEDI 21 NOVEMBRE

Quartier Villejean - Beauregard

De 14h00 à 17h30

Viens, je t'emmène au thé dansant de Villejean

Si vous aimez danser, rire, papoter...et ce dans une ambiance conviviale, le thé dansant de Villejean est fait pour vous !

Organisé par la Maison de Quartier de Villejean (association Rencontre et Culture)

Entrée payante : 5€ pour les adhérents de l'association Rencontre et Culture / 8€ pour les non adhérents

***Contact** : Accueil de la Maison de Quartier au 02 99 59 04 02*

12 rue de Bourgogne - Rennes

station Villejean- Université ou Kennedy

C4 arrêt Villejean-Université, 14 arrêt Villejean-Churchill

DIMANCHE 22 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

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

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

Organisé par la Direction des Sports - Ville de Rennes

Gratuit

***Contact** : Direction des Sports - 02 23 62 15 44*

Gymnase Jean Prouff - 5, place Paul Ricoeur - Rennes

station Charles de Gaulle

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

LUNDI 23 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 13h30 à 16h30

Viens, je t'emmène jouer aux 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

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne,
Bus 12 arrêt Square de la Rance ;
10 arrêt Dinan

Quartier Centre

De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène découvrir le café du lien

Venez passer un bon moment autour d'un café offert par Anne-Marie et Joëlle. Bonne humeur et rires garantis !

Organisé par l'OPAR

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 54 22 23*

62 rue de Dinan - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne,
Bus 12 arrêt Square de la Rance ;
10 arrêt Dinan

Quartier Centre

De 15h00 à 16h30

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

Projection de 2 - 3 magazines vidéo sur différents sujets puis échanges et commentaires à chaud.

Organisé par l'association Médias Séniors

En partenariat avec La Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 23 62 21 45*

La Maison des aînés et des aidants, 34 place du Colombier - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Charles de Gaulle,
Ⓜ Ⓑ station Colombier
Bus C2, C3 arrêt Charles de Gaulle,
C5, C6 arrêt Colombier

Quartier Maurepas La Bellangerais

De 16h00 à 17h00

Viens, je t'emmène découvrir les coulisses du théâtre Lillico

Passez de l'autre côté de la scène et venez découvrir les coulisses du théâtre Lillico à l'occasion d'une visite, suivie d'un temps convivial autour d'une collation et d'une présentation de la saison 26/27.

Organisé par la Maison de Quartier La Bellangerais

En partenariat avec le Théâtre Lillico

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 27 2110 ou contact@labellangerais.org*

5 rue du Morbihan : Rdv à 15h30 pour un départ à pied

Théâtre Lillico, 15 rue Guy Ropartz : Rdv à 16h00

Ⓜ Ⓑ arrêt Gayeulles

Quartier Jeanne d'Arc Long-Champs – Beaulieu

De 15h30 à 16h30

Viens, je t'emmène faire de la gym bien-être

Les séances ont pour objectif l'amélioration du bien-être et du mental. Exercices ludiques mixant travail articulaire et musculaire. Niveau débutant.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à une conférence

Partez pour un voyage philatélique en 80 minutes autour du soleil ! Evelyne et Fernand Nedjar abordent le soleil en tant qu'astre, énergie, histoire, mythologie, musique, et culture. Une invitation originale à découvrir le soleil autrement !

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

En partenariat avec Evelyne et Fernand Nedjar

Gratuit

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

5 rue Claude Bernard - Rennes

station Mabilais

10 arrêt Mabilais

Quartier Villejean - Beauregard

14h30 à 15h30

Viens, je t'emmène faire du Kintsugi papier

Dans le cadre du café santé et de la semaine contre les violences faites aux femmes, venez créer" une image de reconstruction et d'embellissement" grâce à la technique inspirée du Kintsugi ! Et pourquoi pas ensuite, faire partie de l'exposition ! Venez comme vous êtes ou apportez l'image ou la photo que vous voulez transformer !

Organisé par Avenir Santé Villejean Beauregard

En partenariat avec le Centre Social KER YANN

Gratuit

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

Espace Social Commun, 42 Cours J.F. Kennedy - Rennes

station Kennedy

Quartier Bréquigny

De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène jouer et papoter

Venez passer un après-midi convivial autour de jeux de société et autres activités ludiques (quizz, petit-bac, etc.). Papotage et bonne humeur sont toujours au rendez-vous !

Organisé par l'OPAR

En partenariat avec la MJC Bréquigny

Gratuit sur inscription

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

MJC Bréquigny, 15 avenue Georges Graff - Rennes

C5 arrêt Lycée Bréquigny

MARDI 24 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 14h00 à 17h00

Viens, je t'emmène à l'atelier Tricothon au Jeu de Paume

Venez tricoter pour une action caritative. Il s'agit de confectionner des petits bonnets destinés à recouvrir des bouteilles de jus de fruit d'une grande marque, dans le but de récolter des fonds pour lutter activement 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 qui se réunit toute l'année 1 à 2 fois par mois. Pour cette fois, c'est dans le hall du Jeu de Paume qu'aura lieu l'opération Tricothon, suivie d'un goûter sur place pour prolonger ce moment des plus convivial et toujours intergénérationnel grâce à la présence de jeunes volontaires.

Organisé par Petits Frères des Pauvres

En partenariat avec Le Jeu de Paume

Gratuit, sur inscription de préférence ou entrée libre dans la limite des places disponibles

***Contact** : Claudie pour renseignements ou inscriptions au 06 70 57 52 70 ou luc.claudie@wanadoo.fr*

Le Jeu de Paume, 12 rue Saint-Louis - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne

Bus Navette Centre-ville arrêt "Couvent des Jacobins"

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Café détente

Venez passer un moment convivial autour d'un café ou d'un thé, discussion, échanges et rencontres. Animé 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

Ⓜ Ⓐ station Charles de Gaulle

Ⓜ Ⓑ station Colombier

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



© Petits Frères des Pauvres

Quartier Bourg l'Évesque La Touche - Moulin du Comte

De 12h00 à 17h00

Viens, je t'emmène partager un repas

Repas de la bonne franquette. Venez partager un moment convivial autour d'un repas à thème, suivi d'une animation dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Sur inscription : 18€ pour les adhérents et 20€ non adhérents

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Anatole France

bus C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Bourg l'Évesque La Touche - Moulin du Comte

De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène pour de l'entraide numérique

Partagez vos questions, vos galères, vos découvertes... Une équipe de bénévoles et un professionnel sont là pour vous accompagner !

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

Ⓜ Ⓐ station Anatole France

bus C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Jeanne d'Arc Long-Champs – Beaulieu

De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène faire de l'art floral

Un moyen d'expression aussi valorisant que créatif, il permet de porter un autre regard sur les richesses que nous offre la nature. Un moment privilégié dans la bonne humeur et une véritable convivialité.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

bus C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Concert

Le groupe "Passe-Moi Le Celte" vous invite à venir danser, chanter dans la bonne humeur ! Louis, à l'accordéon, Jean-Yves au violon, Patrick au saxo et Patrice à la guitare et au chant. Un après-midi bien sympathique, en bonne compagnie.

Organisé par la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

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

Gratuit

***Contact** : 02 99 01 17 00*

5 rue Claude Bernard - Rennes

Ⓜ Ⓑ station Mabilais

bus 10 arrêt Mabilais

Quartier Bréquigny

De 14h30 à 17h00

Viens, je t'emmène au bal du lycée

Venez participer à cet après-midi dansant animé par PASKAL, en compagnie de lycéens et de résidents d'établissements rennais. Bonne ambiance garantie !

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

En partenariat avec les élèves de Première Bac Pro Animation du Lycée Bréquigny

Gratuit sur inscription

***Contact** : Résidence Gaëtan Hervé au 02 23 30 02 25 ou v.frinault@ccasrennes.fr*

Lycée BRÉQUIGNY, Salle JOSÉPHINE BAKER, 7 avenue Georges Graff - Rennes

C5 arrêt Bréquigny

© Christophe Le Devehat



MERCREDI 25 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 14h00 à 16h30

Viens, je t'emmène faire du cinéma d'animation

L'univers fascinant du cinéma d'animation à travers un atelier de découverte convivial et accessible à tous. Comprendre comment rendre "vivant" des objets inertes et porter un nouveau regard sur cet art captivant qui fait rêver petits et grands.

Organisé par La Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 23 62 21 45*

34 place du Colombier - Rennes

station Charles de Gaulle,
station Colombier

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

Quartier Centre

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène au rythme des émotions

La musique accompagne souvent nos souvenirs, nos humeurs et les grands moments de la vie. Elle peut nous émouvoir, nous apaiser, nous donner de l'élan ou faire revenir des images, des sensations, des personnes. À partir de morceaux choisis, ce Bistrot Mémoire proposera un temps d'échange convivial autour des émotions : comment les reconnaître, à quoi servent-elles, que réveillent-elles en nous ? Un moment pour écouter, ressentir, partager et laisser la musique ouvrir la discussion.

Organisé par Globalcité

Gratuit

***Contact** : 02 99 59 51 23 ou contact@globalcite.fr*

Café Le Bacchus, 3 Esplanade Julie Rose Calvé - Rennes

station Mabilais

C4, 11, 54, 55, 56 arrêts Chèques Postaux ou Guilloux-Lorient

Quartier Bourg l'Évesque - La Touche - Moulin du Comte

De 10h00 à 11h45

Viens, je t'emmène pour de l'entraide numérique

Partagez vos questions, vos galères, vos découvertes... Une équipe de bénévoles et un professionnel sont là pour vous accompagner !

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

station Anatole France

C1 ou 10 arrêt Anatole France



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

Quartier Bourg l'Évesque - La Touche - Moulin du Comte

De 16h00 à 18h00

Viens, je t'emmène à la découverte de la photo

Les adhérents du club photo vous ouvrent les portes de leur atelier pour vous faire découvrir leur univers et leurs créations.

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit sur inscription

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

station Anatole France

C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Maurepas La Bellangerais

De 14h00 à 15h30

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

Le temps d'un après-midi, rejoignez l'École municipale des sports et pratiquez différentes activités avec les enfants, accompagné par des éducateurs sportifs !

Organisé par la Direction des Sports Ville de Rennes

Gratuit - sur inscription

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

Gymnase Gantelles, 1 rue d'Erlangen Rennes

station les Gayeulles

C3 arrêt Rochester

Quartier Maurepas - La Bellangerais

De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène découvrir le quartier de Maurepas à travers la balade des Femmes de Maurepas

Balade des femmes de Maurepas, l'occasion de redécouvrir le quartier à travers des noms de rues, d'espaces portant le nom de femmes illustres connues ou méconnues Ponctuée de pauses et d'assises, cette promenade d'environ 2 km se fera à un rythme adapté. Un goûter convivial et des boissons chaudes offertes viendront clôturer la balade.

Organisé par CSC Les Longs Prés

Gratuit sur inscription

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

1 rue des Longs Prés - Rennes

station Gayeulles

C5 arrêt Blizz,
14 arrêt Longs Prés

Quartier Maurepas La Bellangerais

De 14h45 à 17h 00

Viens, je t'emmène à une vente de vêtements à la Résidence du Gast

Un magasin éphémère sera installé dans la salle d'animation et proposera une sélection de vêtements, de chaussures et d'accessoires adaptés à tous les publics, avec une gamme spécialement conçue pour les personnes à mobilité réduite ou ayant des besoins spécifiques en matière d'habillage.

Organisé par la Résidence du GAST
CCAS Rennes

Gratuit

***Contact** : Nicolas Aimard, animateur coordinateur n.aimard@ccasrennes.fr*

10 rue des Perrières - Rennes
station Gayeulles

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 10h à 11h00

Viens, je t'emmène au centre de loisirs

Vous avez un peu de temps et l'envie de partager ? Rejoignez-nous au Centre de Loisirs de la Jeanne d'Arc pour vivre un moment privilégié avec des enfants de 3 à 5 ans. Lecture d'histoires • Jeux • Puzzles • Échanges • Quelques heures de votre temps suffisent pour créer de beaux souvenirs et favoriser les rencontres entre générations.

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes
C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier Le Blosne

De 15h30 à 17h00

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

Le temps d'un après-midi, rejoignez l'École municipale des sports et pratiquez différentes activités avec les enfants, accompagné par des éducateurs sportifs !

Organisé par la Direction des Sports
Ville de Rennes

Gratuit - sur inscription

***Contact** : Direction des Sports - 02 23 62 15 44*

Gymnase Portugal
15 boulevard du Portugal - Rennes
station Italie
C3 arrêt Alma

JEUDI 26 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** : 02 99 54 22 23 ou accueil@opar.fr*

2 Square de la Rance - Rennes

Ⓜ Ⓐ Ⓑ station Sainte Anne

Bus 12 arrêt Square de la Rance



© Arnaud Loubry - Rennes Ville et Métropole

Quartier Centre

De 15h00 à 17h00

Viens, je t'emmène au Café détente

Venez passer un moment convivial autour d'un café ou d'un thé, discussion, échanges et rencontres. Animé 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

Ⓜ Ⓐ station Charles de Gaulle,

Ⓜ Ⓑ station Colombier

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

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 17h00 à 18h00

Viens, je t'emmène jouer aux échecs

Un atelier idéal pour s'amuser tout en faisant travailler son esprit et en partageant des moments enrichissants avec des enfants

Organisé par JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

Bus C5 arrêt Jeanne d'Arc

Quartier La Pommeraie

De 14h30 à 16h30

Viens, je t'emmène au Café Papote

Les après-midis paraissent parfois longs... Nous vous proposons de nous retrouver le jeudi après-midi autour d'un jeu et d'un café / thé, pour papoter et rencontrer du monde avec les bénévoles de la Maison du Ronceray !

Organisé par La Maison du Ronceray

Gratuit, accès libre

***Contact** : 02 99 53 12 83 ou accueil@maisonduronceray.fr*

110 rue de la Poterie - Rennes

station Poterie

C2 arrêt Ronceray, C1 arrêt Carsat

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 (groupe de 12 à 15 personnes maximum).

Organisé par Petits Frères des Pauvres

Gratuit sur inscription

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

23 rue Rabelais - Rennes

station Jacques Cartier

C3 arrêt Jacques Cartier

Quartier Cleunay – Arsenal – Redon - La Courrouze

De 15h00 à 16h30

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

Projection de 2 - 3 magazines vidéo sur différents sujets puis échanges et commentaires à chaud.

Organisé par l'association Médias Séniors

En partenariat avec la Résidence Séniors Espace et Vie La Mabilais

Gratuit

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

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

station Mabilais

10 arrêt Mabilais

Quartier Villejean - Beauregard

De 10h00 à 12h00

Viens, je t'emmène voir une expo

Laury Arwave et Frédéric Nolé présentent une exposition autour du thème de l'océan. Une plongée sensible et militante de ce milieu fragile. Visite commentée de leur travail.

Organisé par l'association 3 Regards Léo Lagrange

En partenariat avec l'ASVB

Gratuit sur inscription

***Contact** : animation@3regards.com*

11 avenue André Mussat - Rennes

C4 arrêt Cucillé-FRAC

Quartier Le Blosne

De 10h00 à 12h00

Viens, je t'emmène pour une marche douce

Venez partager une balade en plein air avec les usagers du Centre de Santé. Partez pour une marche douce de 4 à 6 km, à la découverte d'un quartier ou d'un parc de Rennes. Prévoyez de bonnes chaussures et de quoi vous hydrater.

Organisé par le Centre de Santé Communautaire du Blosne

Gratuit

***Contact** : 02 99 41 95 10*

27, place Jean Normand - Rennes

station Le Blosne



© Elizabeth Lein

VENDREDI 27 NOVEMBRE

Quartier Centre

De 14h00 à 16h00

Viens, je t'emmène faire bouger nos méninges

Un Bistrot Mémoire ludique et convivial pour jouer avec les mots, les souvenirs, les images et les idées. À travers de petits jeux accessibles à tous, nous inviterons les participants à réfléchir ensemble, à partager leurs associations d'idées et à découvrir comment la mémoire peut aussi se stimuler dans le plaisir, l'échange et la bonne humeur. Aucune performance attendue : ici, on cherche ensemble, on s'entraide, on rit, et chacun participe à son rythme.

Organisé par Globalcité

En partenariat avec La Maison des Aînés et des Aidants

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 59 51 23 ou contact@globalcite.fr*

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

station Charles de Gaulle

station Colombier

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

Quartier Centre

De 14h30 à 17h30

Viens, je t'emmène danser !

Vous avez envie de vous déhancher sur une musique des années 60 aux années 90 : alors, rejoignez-nous à la Boum !

Organisé par le Collectif CNaV35 - D'une vie à l'autre

En partenariat avec le Jeu de Paume

Gratuit, ouvert à tous, entrée libre

***Contact** : 02 21 02 22 40*

Le jeu de Paume, 12 rue St-Louis - Rennes

station Sainte-Anne

Navette Centre-ville, arrêt "Couvent des Jacobins"

Quartier Bourg l'Évesque - La Touche - Moulin du Comte

De 10h00 à 11h45

Viens, je t'emmène pour de l'entraide numérique

Partagez vos questions, vos galères, vos découvertes... Une équipe de bénévoles et un professionnel sont là pour vous accompagner !

Organisé par la Maison de Quartier La Touche

Gratuit

***Contact** : Yanto au 02 99 54 45 12 ou yanto@mqlt.fr*

6 rue du Cardinal Paul Gouyon - Rennes

station Anatole France

C1 ou 10 arrêt Anatole France

Quartier Maurepas - La Bellangerais

De 12h00 à 13h45

Viens, je t'emmène découvrir le restaurant de la Résidence du GAST

Le temps d'un repas partagé avec des résidents et des membres du personnel, plongez au cœur de la vie de la résidence. Une occasion conviviale d'échanger, de découvrir le quotidien des équipes, de mieux comprendre l'organisation de l'établissement et de rencontrer celles et ceux qui font vivre ce lieu chaque jour.

Organisé par la Résidence du GAST – CCAS Rennes

Gratuit - réservation obligatoire.
Places limitées

***Contact** : Nicolas Aimard, animateur coordinateur n.aimard@ccasrennes.fr*

10 rue des Perrières - Rennes

station Gayeulles

Quartier Jeanne d'Arc – Long-Champs – Beaulieu

De 12h00 à 13h00

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 JA Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 36 70 38*

5 boulevard Alexis Carrel - Rennes

C5 arrêt Jeanne d'Arc



© Freepick

Quartier la Pommeraie

De 15h00 à 16h30

Viens, je t'emmène à une conférence sur les récits de mémoire

Toutes les vies, même les plus ordinaires, méritent d'être racontées ! Catherine Verger, autrice de " La voix de mon père" (autoédition, 2023) propose de partager son expérience d'enquête sur son passé familial. Comment recueillir les mémoires défaillantes de ses parents ? Comment s'y prendre pour remonter le fil du passé et laisser un témoignage à ses proches ? La rencontre sera un moment privilégié d'échanges autour de l'idée de transmission.

Organisé par la Maison du Ronceray et le Collectif CNaV35 - D'une vie à l'autre

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02 99 53 12 83 ou accueil@maisonduronceray.fr*

110 rue de la Poterie - Rennes

C1 arrêt Carsat
C2 arrêt Ronceray

Quartier Villejean - Beauregard

De 15h00 à 16h15

Viens, je t'emmène au concert d'Olivier Davoux

Chaque mois pour honorer les anniversaires des résidents, un artiste vous propose une heure de concert. Olivier vous emmènera dans la variété française avec la voix de Sacha Distel et son piano.

Organisé par la Résidence Raymond Thomas – CCAS Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : 02.23.46.44.10*

10 avenue Winston Churchill - Rennes

station Villejean - Université ou Kennedy

C4 arrêt Villejean-Université, 14 arrêt Villejean-Churchill

Quartier Bréquigny

De 15h00 à 16h15

Viens, je t'emmène au bowling sur table

Venez tenter votre chance en faisant tomber les quilles, faire un strike et comptabiliser le plus de points.

Organisé par la Résidence les Champs Manceaux – CCAS Rennes

Gratuit sur inscription

***Contact** : Elisabeth Métayer (Coordinatrice vie sociale) au 02 99 22 24 90 ou e.metayer@ccasrennes.fr*

2a rue Jean Coquelin - Rennes

station Clémenceau

C3 arrêt Champs Manceaux



© Élisabeth Métayer - CCAS Rennes

star me guide

Bénéficiez d'un accompagnateur pour vos trajets en bus ou en métro de porte à porte.



Inscription sur star.fr

star un service de Rennes Métropole



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. 26_140391