

Novembre
2012

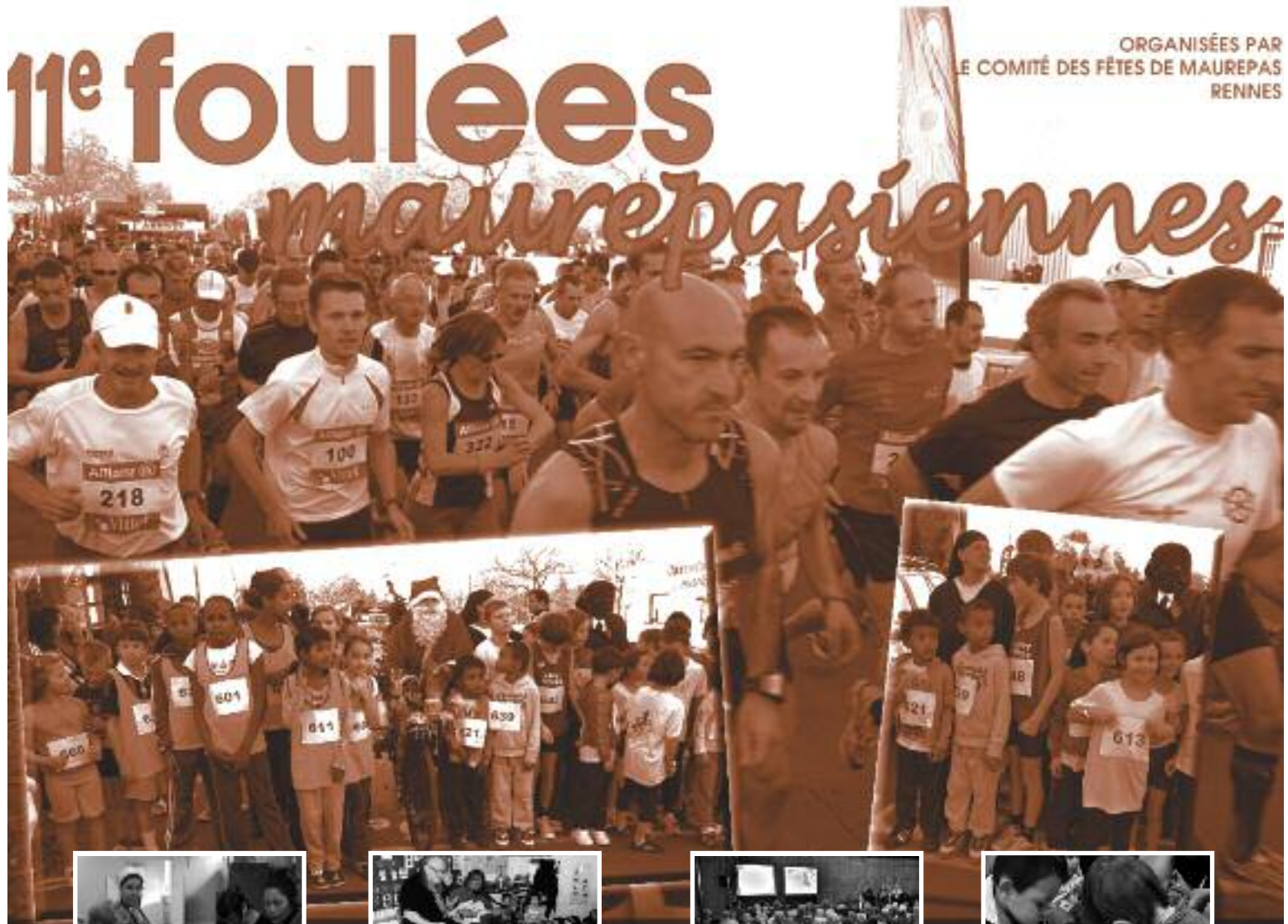
Maurepas
Bonjour !

Journal de quartier

n° 90

11^e foulées maurepasiennes

ORGANISÉES PAR
LE COMITÉ DES FÊTES DE MAUREPAS
RENNES



- Samedi 17 novembre : 11^{ème} Foulées Maurepasiennes p.2
- Les enfants du Maurepas en concert avec Jean-Luc Roudaut p.3
- Conférence "Sport à tout âge" p.8
- L'association "Les Petits Azukis" p.7

Édito

Nous avons du mal à y croire mais nous sommes bien en novembre, déjà ! Les couleurs changent tous les jours, les feuilles tombent et le soleil se fait rare ...

Les activités se déplacent à l'intérieur et les cuisines s'animent.

Pour tous les courageux, le rendez-vous est donné le 17 novembre pour le 11^{ème} départ des Foulées.

Arrêt sur image : Prévention incendie à Maurepas

Les pompiers de Rennes, le bailleur Archipel Habitat et la direction du quartier Nord-Est de la ville ont proposé le 22 septembre une prévention incendie afin de sensibiliser la population aux risques d'incendie et d'avoir les bons réflexes.



11^{ème} Foulées Maurepasiennes



Le samedi 17 novembre, le Comité des Fêtes de Maurepas nous invite à la 11^{ème} édition des Foulées Maurepasiennes.



Les départs et les arrivées se feront au centre commercial du Gast :

A 14h30 : course des enfants (nés de 2002 à 2006), 0,75 km

A 15h : course des jeunes (nés de 1997 à 2001), 1,5 km

A 15h30 : toutes catégories : 10 kms, circuit par le

parc des Gayeulles.

Les dossards seront à retirer derrière l'église St Jean-Marie Vianney, à partir de 13h et jusqu'à 15 mn avant le départ de la course choisie.

Les bulletins d'inscriptions doivent être retournés avant le 14 novembre à Paul Dubois, 2 allée Maurepas, 35700 Rennes, accompagnés du montant des frais d'engagement de 7 euros pour les Foulées (9 euros sur place).

L'inscription par téléphone sera possible à partir du 02/11 et jusqu'au 15/11 de 18h à 21h au 02 99 36 63 26.

Préinscriptions : www.cdf-rennes.org ou www.klikego.com.

Les courses "enfant" et "jeune" sont gratuites.

Attention, pour les mineurs le certificat médical et l'autorisation parentale sont obligatoires !

Renseignements au 06 78 15 18 75

mail : contact@cdf-rennes.org ou paul.dubois@numericable.fr



16 novembre : Information et dépistage sur la bronchite chronique

VOUS TOUSSEZ ?

VOUS ÊTES ESSOUFLÉ ?

VOUS FAITES SOUVENT DES BRONCHITES ?

Le 16 novembre a lieu la journée mondiale de la Broncho pneumopathie chronique obstructive, appelée plus communément **bronchite chronique***, dont le thème est : **"L'air de rien, le souffle c'est la vie"**.

Dans ce cadre, les professionnels du centre de réhabilitation respiratoire de la polyclinique Saint Laurent organisent une journée de dépistage et d'information à destination du grand public.

L'action se déroule **de 10h à 18h** dans le hall principal de la polyclinique.

***La bronchite chronique** touche à ce jour plus de 3.5 millions de personnes en France. Elle est favorisée par le tabagisme et aussi par certains métiers exposés aux poussières. Cette maladie peut retentir sur la qualité de vie, professionnelle et aussi sociale.

Des mesures permettent d'en prévenir le développement, il s'agit notamment, de la réhabilitation respiratoire.

La Polyclinique Saint Laurent a mis en place,

depuis 2008, un dispositif de stage de réhabilitation respiratoire qui permet :

- l'optimisation des capacités fonctionnelles du patient, notamment la capacité à l'effort,
- l'amélioration des connaissances du patient sur sa maladie pour mieux la gérer.

Contact :

02 99 25 69 66



Maurepas Bonjour est réalisé grâce au soutien du contrat urbain de cohésion sociale et des structures suivantes :

Centre Socioculturel des Longs Prés, Centre Social de Maurepas, CPB Gayeulles, Cadets de Bretagne, Atelier Culturel de Maurepas et Direction de Quartiers.

Directeur de publication : Vincent Guillard

Comité d'animation : Christian, Georges, Roger, Sabrina, Jean-René, Virginie, Géraldine, Marion, Leatitia, Halina.

Rédaction, photos et infographie : comité d'animation

Coordination : Halina Jonczy

Impression : Média Graphic

Diffusion par les habitants du quartier (7 500 exemplaires)

ISSN en cours - Dépôt légal : à parution

Contact : Centre SC des Longs Prés

3 rue des Longs Prés, 35700 Rennes

Tél : 02 99 38 43 86

Mail : maurepas.bonjour@hotmail.fr

Soirée "Couscous royal"

L'association St Exupéry vous invite le **samedi 10 novembre** à 19h à venir déguster un couscous royal préparé par les bons soins de Fatima.

Le prix est de 12 euros en salle et de 10 euros à emporter (disponible à 18h).

Réservez sans tarder au 06 66 13 03 94 ou 02 99 87 08 00

Salle de l'association
7 square St Exupéry



Retrouvez notre journal en PDF sur les sites suivants :

<http://www.leslongspres.fr/>

<http://www.centres-sociaux-rennais.fr/> (centre social de Maurepas)



Ça me concerne !

Dans le cadre du forum "Ça me concerne", un projet alimentation a vu le jour à l'école des Gantelles : apprendre à cuisiner et publier un livre de recettes exprimant l'équilibre entre plaisir et santé.

Tous les élèves – petits et grands – s'adonnent à la cuisine du 22 octobre 2012 jusqu'à la mi-juin 2013. Les petits chefs voyagent dans le monde entier grâce à la cuisine dont ils choisissent les recettes. Leurs parents peuvent les accompagner et créer avec eux un repas presque parfait.

Cette belle aventure gustative se terminera fin juin par l'édition d'un livre de recettes avec photos des plats et des cuistos en herbe. Chacun d'eux rapportera à la maison un exemplaire de cette œuvre commune.

Vous pourrez même en commander des exemplaires auprès de l'école. C'est mieux qu'à la télé et les enfants pourront clamer fièrement : "c'est moi qui l'ai fait" !

Informations :

Les Longs Prés, 02 99 38 43 86
réd. Mariannick

Le Délégué du Défenseur des Droits s'installe à l'Espace Social

Une nouvelle permanence s'ouvre dans notre quartier, celle d'un Délégué du Défenseur des Droits.

Cette permanence se tient depuis le 26 septembre tous les mercredis après-midi, et est ouverte à tout public sans rendez-vous.

Elle a pour but d'accueillir, d'informer, d'orienter toutes les personnes concernées par un conflit avec les services publics ou ayant une question tenant aux droits de l'enfant, et de traiter toutes les réclamations concernant les discriminations.

Ancien correspondant de la HALDE, avant son inclusion dans l'Institution nouvelle du Défenseur des Droits (loi du 31 mars 2011), ce délégué est particulièrement compétent dans la lutte contre les discriminations.

Contact :

Délégué du Défenseur des droits
(Mission de lutte contre les discriminations et promotion de l'égalité)

06 12 64 78 13

olivier.andrieu@defenseurdesdroits.fr
Espace Social Commun
11c place du Gros-Chêne

Les enfants du Maurepas en concert avec Jean-Luc Roudaut

Salle de la Cité, 18 novembre à 15h

L'association Div Yezh bro Roazhon a proposé un projet pédagogique d'écriture de chansons en breton aux enseignants de la filière bretonne des écoles des Gantelles et du Faux-Pont pour l'année scolaire 2011-2012. Pour ce projet ils se sont associés avec le chanteur - compositeur bretonnant Jean - Luc Roudaut.

Les élèves de la Maternelle au CM2 des Gantelles ont commencé à écrire les textes des chansons avec l'aide des enseignants pendant l'hiver 2011. Ainsi le compositeur s'est imprégné des chansons pour les mettre en musique. Ensuite, l'enregistrement des voix s'est effectué sur une journée à l'école lors des mois de janvier, avril, juillet et octobre 2012.

Des parents du quartier ont participé à l'aventure en prêtant leurs voix sur une chanson "multilingue" qui réunit le breton, l'arabe, le swahili, le russe et l'espagnol...

Pour clôturer ce beau projet Div Yezh bro Roazhon vous invite à découvrir ces chansons et l'univers de Jean-Luc Roudaut lors d'un spectacle qui aura lieu :

le 18 novembre, à 15 heures à la salle de la Cité.

Tarif Spectacle : 4 euros pour les adultes. Gratuit pour les moins de 18 ans.

Nombre de places limité.

Le CD sera en vente sur place 10 euros, puis dans les commerces au prix de 15 euros.

Vous pouvez également le commander.



Contact :

Div Yezh bro Roazhon

15 rue Martenet
35000 Roazhon / Rennes
06 49 75 83 52
www.divyezh-roazhon.com
divyehrennes@gmail.com

"Aller Vers" : un nouveau projet anime notre quartier !

De nouvelles animations de proximité, co-organisées par des associations et des habitants et co-financées par Archipel Habitat, Association Rennaise des Centres Sociaux CS de Maurepas, le Contrat Urbain de Cohésion Sociale et Optima voient le jour.

Cette animation, de septembre à fin décembre aura comme objectifs de développer le lien social entre habitants, de développer la convivialité dans les bas des tours et de faire connaître les associations et animations du quartier...

Il sera proposé des animations dans des halls d'immeubles :

café du facteur :

le mardi 9h30-10h30

1bd Emmanuel Mounier : 13/11, 11/12,

3 bd Emmanuel Mounier : 27/11,

2 Allée de Brno : 20/11, 18/11

10 allée de Brno : 6/11, 04/12

Les temps forts rythmeront cette animation :

En novembre : "Voyage Vertical" nous proposons à des habitants volontaires d'une des quatre tours des 1, 3 E. Mounier et ou des 2,10 allée de Brno ; d'aménager, sur un thème leur choix un ou plusieurs paliers. Ces paliers seront visités par des habitants emmenés par un guide humoristique.

Le 21 décembre sera le solstice de la démarche, Surprise ! Surprise ?... "Musique Verticale" : une représentation musicale sur des balcons d'une tour et sur l'espace vert entre deux tours. Suivi d'un petit bal musette...

Contact :

Centre Social de Maurepas
02 99 27 48 27

En novembre à l'Atelier Culturel de Maurepas ...

Fête de la Soupe : samedi 24 novembre

à partir de 18h30

Venez nous rejoindre pour la 10^{ème} fête de la soupe à Maurepas !!! A cette occasion, la fête s'installera dans la toute nouvelle salle familiale du Pôle Associatif Marboudais. La fête de la soupe, c'est un moment convivial, chaleureux et savoureux avec le concours de la meilleure soupe (lots à gagner pour les louches d'or, argent et bronze et un petit cadeau pour chaque participant !) en compagnie d'un groupe de musique.

Vous souhaitez concocter une soupe et participer au concours ?

Inscrivez-vous à l'Atelier Culturel avec le nom de votre recette et présentez-vous le samedi 24 novembre à la salle familiale avec une marmite de soupe (6 à 8l environ) afin de la faire déguster aux visiteurs.

Vous êtes simplement gourmand et/ou curieux ?

Rejoignez-nous (le ventre vide) à partir de 18h30 à la salle familiale du PAM.

L'entrée est gratuite et ouverte à tous !

Pour plus d'informations sur le concours, contactez-nous !



Les ateliers biennale d'art contemporain de Rennes

Visite de l'exposition "Les Prairies" dans le cadre des ateliers biennale d'art contemporain de Rennes au Newway Mabilais et au Frac Bretagne.

Mardi 13 novembre en compagnie d'un médiateur culturel.

Départ 13H15 de l'Atelier Culturel ou rendez-vous directement sur place.

Tarif : 3€ – Inscription obligatoire. Prévoir tickets de bus.

Sous réserve de l'accessibilité au site (inondé en septembre).

Atelier Culturel de Maurepas, 11 place du Gros Chêne, tél : 02 99 38 28 25, atelier-culturel-maurepas@hotmail.fr

Cercle Paul Bert Gayeulles

www.cerclepaulbert.asso.fr

Ça Boxe Prés de Chez Vous

Lieux

Salle de sport de combat du Cercle Paul Bert "Pôle Associatif Marboudais", rue de la Marboudais, Rennes
Salle de sport "Solaris", 12 rue des Longs Prés, Rennes

Le Cercle Paul Bert Gayeulles vous propose de venir vous initier la pratique de la savate boxe française et de la boxe Anglaise. Les salles sont adaptées et équipées pour une pratique allant du loisir à la compétition.



Ecole de boxe

Savate Boxe Française et Boxe Anglaise
Tous les Mercredis :
8 -11ans de 14h à 16h (Marboudais)
12-15 ans de 16h à 18h (Solaris)
105€pour deux séances par semaine

Cours adultes loisirs,

à partir de 15ans

Savate Boxe Française
Mardi : 19h-20h30 (Solaris)
Vendredi : 18h-20h (Marboudais)

Cours adultes loisirs,

à partir de 15ans

Boxe Anglaise
Jeudi : 19h30-21h (Solaris)

Tarifs : 85€pour une séance par semaine et 105€pour deux séances par semaine.

Ateliers "BIEN-ETRE SANTE"

Cours collectifs de musculation Cardio/Etirements
Mardi et Jeudi / 9h30 – 11h
Salle musculation au 8 allée de Brno
Tarifs : 65€Séance et 95€2 séances
Réservé aux habitants du quartier !

Les animateurs du Cercle Paul Bert vous attendent pour des samedis sportifs au PAM. Au programme : Escalade, Boxe et Tchouck-Ball !

Venez nombreux et Sportez-vous bien !

CPB Gayeulles, 12 rue des Longs Prés, tél :
02 99 63 19 13, gayeulles@cerclepaulbert.asso.fr

Hommage à l'Espagne

Après le Japon, c'est l'Espagne que le centre Socioculturel des Longs Prés met à l'honneur cette année dans ses ateliers (histoire de l'art, club lecture, club cuisine), et aussi par une exposition intitulée "De Rennes à St-Malo, les républicains espagnols".

Ils fuyaient le régime franquiste et se sont retrouvés au cœur de la Résistance bretonne. A partir du 12 novembre, le centre des Longs Prés braque ses projecteurs sur les Républicains espagnols.



Mariano Otero et Gabrielle Garcia, tous deux enfants de républicains espagnols exilés en France et auteurs de l'exposition, commenteront les douze panneaux conçus à partir de témoignages et photos appartenant aux acteurs de la République, exilés en Ille-et-Vilaine, lors de la soirée de clôture **le 23 novembre à 18h30**. D'avril 1931 à la dictature franquiste, le visiteur découvre la guerre d'Espagne, l'exil, la Résistance. Des camps d'accueil, en Roussillon et en Ille-et-Vilaine, à la Résistance en Bretagne ou dans les îles anglo-normandes, l'exposition s'inscrit dans le devoir de mémoire et rend hommage aux combattants de la liberté.

A partir du 12 novembre 2012, au centre des Longs Prés, de 9h30 à 18h30.

Entrée libre et gratuite.

Clôture le vendredi 23 novembre à 18h30, autour d'une soirée concoctée par le club cuisine des Longs Prés.

Les Longs Prés, 3 rue des Longs Prés,
02 99 38 43 86, leslongspres@free.fr

Direction de Quartiers Nord-Est

Retour sur la Réunion publique "ZAC Maurepas Gayeulles"

Le vendredi 28 septembre dernier, la ville de Rennes et ses partenaires avaient donné rendez-vous aux habitants pour faire le point sur l'état d'avancement de la ZAC. Plus de 250 habitants se sont retrouvés sur le site Ropartz, dans la Baraque, pour découvrir les évolutions du projet et échanger à partir de leurs interrogations.

Le maire, ainsi que l'élu de quartier Yves Préault et l'adjoint à l'urbanisme Frédéric Bourcier, étaient présents pour rappeler les grandes transformations à venir : une station de métro et une gare bus à la place de l'immeuble Balleroy, un centre commercial complètement repensé (avec des logements au-dessus des commerces), la réduction du boulevard Rochester permettant de libérer des espaces pour le logement, la construction de 1.200 logements neufs pour 360 démolis, une coulée verte à aménager avec les habitants...

De nombreuses illustrations servaient à mieux se rendre compte de ces transformations pour le quartier et la modélisation 3D "Gulliver Maurepas" permettait de se rendre virtuellement sur place. Le site est accessible à tous sur internet : <http://rennes.assemblive.com/>.

Afin de rendre l'information accessible à tous, il faut enfin noter l'ouverture d'un espace dédié à la ZAC dans une cellule commerciale du Gast (à droite du pressing, l'ancien fleuriste), ouverte au public les mardis matin et les vendredis en fin d'après midi.



Crédit : S. Priou/Rennes Métropole

Direction de Quartiers Nord-Est, 32 rue de Trégain, 35700 Rennes, 02 23 62 19 70, dqne@ville-rennes.fr

PAM KFE

Interview par Claire auprès de Dominique, Annick F, Annick C, Pascal, Michelle, habitants et de Jean - René, animateur au Centre Social de Maurepas.

Que signifient les initiales du PAM Kfé ?

C'est le café du Pôle Associatif Marbaudais.



Qu'est ce que le PAM KFE ?

Le PAM KFE est un espace café ouvert à tous, un lieu de rencontres et d'échanges. Il est tenu par les habitants du quartier, et coordonné par le Centre Social.

Comment l'idée est elle venue ?

D'une part c'est une réflexion de l'Espace Convivial du Centre Social de s'ouvrir sur le quartier dans de plus grands locaux et d'autre part de donner un point d'ancrage à l'animation de proximité "Aller Vers" (animation expérimentale de septembre à fin décembre 2012).

(Voir l'article "Aller Vers" dans ce n° de Maurepas Bonjour, page 3).

Selon son développement cela pourrait devenir un café des habitants et des associations.

Que Fais-t-on au PAM KFE ?

Nous papotons, nous jouons à des jeux de société, nous envisageons des sorties, nous participons à des ateliers qui sont proposés par des associations ou institutions comme l'atelier - collectif "Bien-Etre"...

Des boissons chaudes : café, thé, infusions, sont proposées au tarif unique de 0,20 €

Le PAM KFE est ouvert tous les jeudis après midi scolaires de 14h à 17h.

Pour tout contact Jean-René CLOAREC au Centre Social de Maurepas.



Pour tous renseignements contactez le Centre Social au 02 99 27 48 27

Cadets de Bretagne/Théâtre Lillico

A Lillico en novembre

Un plateau déjeuner à ne pas manquer !

Plateau Déjeuneur est un nouveau rendez-vous entre les compagnies en résidence de création et le public pour la saison 2012-2013 !

Alors à 12h30 précise, venez rejoindre les équipes artistiques en création !

Apportez votre pique-nique, nous vous offrons le café !

Vous souhaitez discuter avec les artistes du bob théâtre, de La tête dans les Baskets, de la Compagnie Zusvex, d'Ak entrepôt, de la Compagnie hop ! hop ! hop ! ou du collectif aïe aïe aïe ? Rien de plus simple !

Vous pourrez leur poser toutes vos questions le temps de cette pause déjeuner. Une heure consacrée à la découverte de leur prochain spectacle, une heure de rencontre et d'échange autour des écritures, de la scénographie, des mouvements, des décors, de la manipulation, de la mise en scène, de la lumière...



Les rendez-vous de mois de novembre :

Jeudi 15 novembre à 20h30 : Bob Théâtre : James Bond à Lillico

Jeudi 22 novembre à 20h30 : Compagnie Zusvex : Cent culottes et sans papiers, (texte de Sylvain Levey. Editions théâtrales) à Lillico
Ce spectacle sera diffusé en mars Salle Guy Ropartz, en partenariat avec le Festival Rue des Livres.

Gratuits

Autour de l'emploi

Les lundis de l'emploi

Les Lundis de l'Emploi ont lieu tous les lundis matin de 10h à 12h au Pôle Associatif de la Marbaudais.

L'objectif de ces ateliers est d'informer les personnes en recherche d'emploi habitant le quartier de Maurepas, sur les actions emploi et de formation, et de leur présenter des offres d'emploi ainsi que les mettre en contact avec des employeurs.

Contact : Camille HUET

tél. 02 99 12 19 20

06 81 76 90 25

Cours de danse africaine le samedi pour enfants à partir de 4 ans

Découverte et pratique des techniques de danse et de percussion africaines.

La pédagogie est axée sur l'interactivité et privilégie le plaisir à la performance.

Les cours sont accompagnés de percussions.

Pôle Associatif de Maurepas

32 rue de la Marbaudais – 35700 Rennes

Samedi : 12h à 13h pour les 4/6 ans

13h à 14h pour les 7/10 ans

120 €/ an + adhésion 10 €

Contact : Association AKODi ALÉYAYA – Roger Gossan

Tél 02 99 85 97 11 Port 06 99 90 25 62

akodialeyaya@hotmail.fr

L'association " Les Petits Azukis "

L'association "Les Petits Azukis*" est née en avril 2010. Elle est une réponse au constat ressentie dans la communauté japonaise et franco-japonaise de Rennes de manque d'endroit pour se retrouver entre les parents avec des petits enfants. Pourquoi ?



Pour se connaître, s'amuser, partager, échanger des informations, se conseiller, tout en pratiquant le japonais.

La création du Pôle Associatif offre à l'association la possibilité d'y obtenir un local.

L'aventure se met en route.

Le dimanche tous les deux semaines entre 10h15 et 11h30 les 11 familles adhérentes et environ 15 enfants se retrouvent. Les familles habitent Rennes ou Rennes Métropole et leurs enfants ont essentiellement entre 1 à 4 ans. Cela permet à l'association d'être complémentaire avec une école en langue japonaise à Rennes (l'école se trouve près du Thabor), qui est ouvert aux enfants à partir de 4 ans, l'âge de scolarité au Japon.

Des activités proposées lors de ces rencontres de dimanche sont

préparées par les parents, chacun à son tour. Elles s'adaptent à l'âge des enfants et durent environ une heure. On y trouve : la lecture des livres, chansons avec des gestes, travaux manuels ludiques comme origami, peinture, découpage, dessin, activités autour des traditions et des coutumes japonais, cuisine. Évidemment tout se fait en japonais !

Prochaines dates de rencontres au PAM :

les dimanches 11 novembre et 2 décembre.

Adhésion est de 10 euros pour 6 mois.

Contact : Mio Guérain, actuelle présidente de l'association

rennesnihongo@gmail.com

*Azukis : "haricot rouge" en japonais

Le coin de la rue : villes jumelées

Sendai (suite)



Découvrons maintenant la ville de Sendai et le square rennais qui porte son nom.

Sendai, sur l'île de Honshu, est la capitale de la préfecture de Miyagi. Elle compte plus d'un million d'habitants ce qui la place parmi les onze villes les plus importantes du Japon.

La géographie de la ville est très particulière : l'est est une zone de plaines, le centre est vallonné et la partie ouest est montagneuse. (Le point le plus élevé est le mont Funagata, 1500m).

La ville est traversée par la rivière Hirose aux eaux exceptionnellement propres puisqu'elle fait partie des "100 Grandes Eaux du Japon".

Sendai a porté longtemps le surnom de "Cité des arbres". Les habitants étaient en effet encouragés à planter des arbres dans leurs cours. Mais les destructions de la seconde guerre mondiale puis la reconstruction qui a suivi ont fait disparaître cette forêt urbaine. En souvenir, la rue principale de la ville reste bordée de grands arbres.

Sendai a une vie culturelle active. Y sont organisés de nombreux festivals dont le festival Tanabata, le plus réputé du Japon, fête des étoiles basée sur une vieille légende chinoise.

Le visiteur peut découvrir la ville en bus.

Il y verra, parmi beaucoup d'autres choses, le site du château (forteresse réputée imprenable aujourd'hui détruite) qui offre une vue extraordinaire sur la ville et le Pacifique ou encore le mausolée de la famille Date, fondatrice de la ville.

Le terrible tremblement de terre qui a dévasté en 2011 la région de Sendai aurait malheureusement endommagé le patrimoine culturel de la ville.

Terminons par une note plus souriante. Le journal Ouest-France (16/08/2012) nous apprend que les corbeaux de Sendai sont particulièrement astucieux. Ils placent des noix sur le bitume d'un carrefour. Au feu vert, les voitures écrasent les fruits. Au feu rouge, les oiseaux se régalaient. Ne faut-il pas envisager un nouvel échange culturel au bénéfice des nos corbeaux bretons ?

Le Square de Sendai

Sendai a donné son nom (décision du Conseil municipal du 30 octobre 1978) à un square de notre quartier. Il est constitué d'agréables petits immeubles, dans l'angle que forment l'avenue des Gayeulles et la rue des Longs Prés.

Le Maire de Sendai s'y est déplacé en 1997 pour y repiquer quelques plants de hagi (fleur du genre lupin) symbolisant sa ville. Ils n'ont malheureusement pas résisté au climat breton.



A noter : la ville de Sendai sera présentée aux Longs Prés le 22 novembre à partir de 14h ! Entrée libre.



Agenda - novembre

Permanences au Pôle Municipal

32 rue de Trégain
02 23 62 19 70
dqne@ville-rennes.fr

CLIC

Vous avez plus de 60 ans et vous cherchez une info sur un service de soutien à domicile, une maison de retraite, une aide financière ?

Le CLIC de Rennes, centre d'information et de conseil pour les personnes âgées et leurs familles, assure une permanence mensuelle, **de 9h30 à 12h**, au Pôle Municipal Nord Est, 32 rue de Trégain à Rennes, chaque 3ème mardi du mois.

Renseignements :
02 23 62 21 40

Permanence :
le mardi 20 novembre.

Conciliateur de justice

M. Christian Pradier, conciliateur de justice assure une permanence tous **les mardis de 9h à 12h** sur rendez-vous.

Son intervention est gratuite et il est tenu à l'obligation du secret.

Pôle Municipal.

Défenseur des Droits

Les permanences ont lieu tous **les mercredis et vendredis de 9h à 12h30**, sur rendez-vous, au Pôle Municipal.

Médiation de voisinage

Permanence **les lundis 5 et 19 novembre** à partir de 18h, au Pôle Municipal.

Contact :

Cité et Médiation, 02 23 30 89 49

A noter !

Mairie de quartier

Horaires d'ouverture de la mairie de quartier du 8 au 31 octobre : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30, sauf le jeudi matin, de 11h à 12h30.

La mairie de quartier sera fermée le jeudi 1^{er} et le vendredi 2 novembre.

Conseil du Quartier

Mardi 13 novembre :
commission sociale

Mardi 20 novembre :
commission culturelle

Mardi 27 novembre :
commission aménagements

Les commissions du conseil de quartier se réunissent à 18h au Pôle Municipal.

32 rue de Trégain

Des ateliers aux Clés de Fa

Ateliers du Mardi : 13h30-17h

" Pour un état des lieux réussi"

Mardi 13 : je répare et je rénove mon logement,

Mardi 20 : atelier la sécurité autour du bricolage

Mardi 27 : je répare et je rénove mon logement

Ateliers du Vendredi :

"Je décoore et j'optimise mon logement"

Vendredi 9 et vendredi 16 : tête de lit dans différents matériaux (carton, palettes, tissus).

Vendredi 23 et vendredi 29 : pose d'étagères.

Temps fort en novembre :

Internet et la téléphonie fixe

Mercredi 28 novembre de 14h à 16h : le rôle des technologies de l'information et de communication (TIC) dans la vie sociale des parents et dans celle des jeunes et la place des parents dans l'accompagnement du jeune

Judi 29 novembre de 14 à 17h : internet (test d'éligibilité, installation de programme gratuit)

Gratuits

Inscriptions au 02 99 29 82 03

Lieu : 1 bd E. Mounier, Rennes

Sorties

Centre Socioculturel des Longs Prés,

3, rue des Longs Prés

Renseignements : 02 99 38 43 86

Sortie Randonnée

- **du dimanche :**

Départ à 13h30

04/11 : Montreuil /Ille, entre Ille et canal. 11 km

Départ à 9h

18/11 : le Tiercent, au pays du granit. 20 km

- **du mercredi :**

Départ à 13h30

07/11 : Les Iffs, le Château. 9 km

14/11 : la Chapelle Thouarault, la Bonnemais. 10,5 km

21/11 : Le Petit Fougeray, le ruisseau de l'Etang. 10,5 km

28/11 : Rennes-Cleunay, les Fuligules. 9 km

Sortie Détente Jeudi :

(parcours de 6 à 8 km)

Départ à 14h

08/11 : Noyal sur Vilaine, la Haute Roche.

15/11 : Betton, la Planchette.

22/11 : Bruz, le Circuit de Cicé.

29/11 : Pacé, Champagne-Champalaune.

Les Samedis des Longs Prés

L'action "Les Samedis des Longs Prés" vous propose un temps convivial. Dans ce cadre, nous vous invitons :

le samedi 10 novembre à 14h : jeux au centre, balade, goûter,

le samedi 24 novembre à 14h : balade à Chevaigné, en bus, tickets de bus à prévoir.

Chaque animation se déroulant au centre est accompagnée d'un goûter convivial, participation 50 centimes par goûter.

Lieu : Les Longs Prés,

3 rue des Longs Prés

Tél : 02 99 38 43 86

Un logement de tous les dangers !

Dans le cadre de la Semaine de prévention des accidents domestiques des 0 à 6 ans, l'association Clés de Fa organise une action :

Appartement Clé de Fa : un logement de tous les dangers !

La mise en situation vous permettra d'identifier les risques d'accidents domestiques dans un appartement.

Du 20 au 23 novembre de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Lieu : 1 boulevard Mounier.

Entrée libre.

Préinscriptions souhaitées pour les groupes au 02 99 51 75 83

Permanence de l'élu

Yves Préault, Conseiller Général, adjoint au Maire, tiendra une permanence de 17h30 à 18h30

le jeudi 8 novembre à l'Espace Social Commun du Gros Chêne, 11 C place du Gros Chêne et **le jeudi 22 novembre** au Pôle Associatif de la Marbaudais, 32 rue de la Marbaudais.

Conférence : Sport à tout âge

Quelles sont les bénéfices des activités physiques pour notre santé ? Comment choisir une activité adaptée ? Vous trouverez les réponses lors de la conférence "**Sport à tout âge**" proposée :

le jeudi 15 novembre à 17h.

Gratuit

Les Longs Prés

3 rue des Longs Prés

OPAR de la Marbaudais

L'OPAR organise un bal **le 22 novembre** de 14h à 17h30, avec un accordéoniste.

Le club vous reçoit également tous les mardis pour l'activité de votre choix.

Renseignements 06 63 07 63 18

Lieu: Pôle Associatif Marbaudais