

Le savoir-vous ?

ENTREtenir LE LIEN SOCIAL,
C'EST AUSSI UNE MANIÈRE DE PRENDRE SOIN
LES UNS DES AUTRES.

Du lundi 15 novembre au dimanche 27 novembre 2021, la Ville de Rennes se mobilise pour la 7^e édition de l'événement «Viens je t'emmène», la semaine des sorties entre générations.



«Viens je t'emmène» propose aux seniors une série de rencontres et de découvertes afin de favoriser le lien social et intergénérationnel. Ces propositions sont des occasions de découvrir des activités, mais avant tout de rencontrer de nouvelles personnes et de passer des moments conviviaux. En effet, si les activités sont destinées aux seniors, les Rennais de toutes les générations peuvent s'y associer en se portant volontaires pour accompagner les participants.

À Rennes, près de 60 occasions de sorties sont proposées à travers tous les quartiers de la ville par des associations, les bailleurs sociaux, Les Champs Libres, le Centre communal d'action sociale (CCAS) et le Centre local d'information et de coordination (CLIC). Cette année la TA et le Flash Infos intègre le projet. Il n'est pas nécessaire d'adhérer à une association ou à un club pour participer à ces activités, qui sont pour la plupart gratuites.



Cela est une magnifique occasion d'être solidaire et d'aller tendre la main à une personne isolée (voisin, connaissance...) en lui proposant de l'accompagner à une des activités.



Pass sanitaire obligatoire



Flash Infos *Seniors* Édition 10bis

Créer du lien S'informer Se rencontrer

S'informer

Pour connaître le programme et l'agenda des spectacles, expositions, loisirs, conférences, sports à Rennes, n'hésitez pas à consulter sur internet :

<http://agenda.rennesmetropole.fr>



Se former



Nous réfléchissons actuellement à une proposition de formation aux premiers secours appelées PSCI (Prévention et secours civique niveau 1).

C'est une formation simple et courte qui permet de connaître les bons réflexes en cas d'urgence ; comment prévenir les secours, protéger la victime, lui apporter les premiers gestes d'aide...

En bref, elle permet de maîtriser les gestes qui sauvent.

Donnez-nous votre avis en répondant à 3 petites questions (bulletin à remettre à votre animateur ou à l'accueil)

Seriez-vous intéressé-ée par une formation aux 1^{ers} secours ? oui non

Quelles autres formations organisées à la TA vous intéresseraient ?

Quelles activités sportives, ludiques ou culturelles souhaiteriez-vous découvrir dans le cadre du Flash Infos Séniors ?



Sortir

Lundi 15 Novembre

INITIATION TENNIS DE TABLE RDV 14H À LA TA

La pratique du ping-pong en plus de solliciter équilibre et coordination, permet de stimuler et d'entretenir le système cognitif dans une activité ludique. Alors n'hésitez pas à passer un bon moment dans la salle de tennis de table de la TA avec David.

Participation de 3€ - inscription à l'accueil.

Un goûter sera offert après l'effort.

Jeudi 18 novembre

PROJECTION DE FILMS PLANETE SENIORS 14H30 À LA CAFÈT DE LA TA



3 à 4 films sont proposés, choisis par le public et sont suivis d'un échange entre participants autour d'un goûter.

L'idée d'un magazine réalisé pour le grand public par des séniors dont les objectifs sont :

- De diffuser l'image de la vieillesse sous un angle valorisant.
- De permettre l'interpénétration de mondes qui ne se côtoient pas naturellement où ne se côtoient plus.

Retraités : Gratuit inscription à l'accueil.



Jeudi 20 janvier

Petit déjeuner Conférence 9h à la Cafèt de la TA

Retrouvons-nous autour d'un petit déjeuner santé pour échanger sur l'alimentation après 60 ans avec la présence d'un-e expert en nutrition. Ou comment prendre soin de soi avec plaisir, gourmandise et convivialité !

Participation 3€ inscription à l'accueil



Lundi 13 décembre

Les illuminations de Rochefort RDV 16h30 TA

Venez apprécier à nouveau ou découvrir un des plus beaux villages de France décoré de mille feux et flâner dans ses rues en dégustant quelques gourmandises.

Participation de 5€

LES ANIMATIONS SONT RÉSERVÉES AUX ADHÉRENT(E)S SENIORS DE LA TA (sauf celle du 18 novembre qui intervient dans le programme «Viens, je t'emmène») ET SONT SOUMISES À UNE INSCRIPTION PRÉALABLE