



Le Clin d'Œil

Octobre 2025

Association Valentin Haüy

Comité d'Ile-et-Vilaine (35)

14 rue Baudrairie - 35000 RENNES

Tél : 02.99.79.20.79

Mail : comite.rennes@avh.asso.fr

Site internet du Comité AVH 35 : <https://rennes.avh.asso.fr/>

Site internet de l'AVH : <https://www.avh.asso.fr/fr>

N'hésitez pas à visiter le site du Clin d'Œil Web où vous retrouverez toutes les informations de cette lettre complétées et actualisées ainsi que les archives des années 2023 et 2024.

Scanner ce QR code pour y accéder directement



Sommaire

1. Edito	3
2. Les dernières nouvelles	4
2.1. Pop In Entreprise	4
2.2. Prenez la parole !	4
2.3. Participez aux “Bienveilleuses”	4
3. Aimez-vous lire ?	4
3.1. La rentrée littéraire 2025	4
4. L’accessibilité numérique	5
4.1. Les lunettes connectées	5
5. La boutique	5
5.1. Un podcast vocal pour bien choisir son téléphone	5
6. Les activités du Comité AVH 35 Rennes	5
6.1. Activités permanentes	5
6.2. Activités en octobre	6
7. Sortir en Ile et Vilaine	8
• à l’Opéra	8
• aux Champs Libres	8
• à La Criée, centre d’art contemporain	9
• au Musée des Beaux Arts	9
• à L’UBU	9
8. Des conseils pour l’accessibilité numérique	10
9. Soutenir l’AVH Comité d’Ille-et-Vilaine	11

1. Edito

Chers bénéficiaires et chers bénévoles

Le calendrier est incontestable : Le 22 septembre est le premier jour de l'automne ! Mais c'est aussi le jour que nous avons choisi pour organiser notre pot de rentrée aux jardins de Saint Cyr, dans la partie qui nous est attribuée par la ville de Rennes, et où vous pouvez, en compagnie de notre nouveau pilote Jacques, exercer vos talents de jardinier tout au long de cette année...

Ce pot de rentrée a été une totale réussite et je tiens tout d'abord à le souligner et à vous en remercier. Grâce à votre présence, et grâce aux bénévoles qui ont pris en charge l'organisation de la rencontre, nous avons pu découvrir l'activité jardinage et l'espace de jardin qui nous est attribué. Nous avons aussi rencontré l'association "les Jardinets de Saint Cyr", qui nous a fait visiter leur très belle serre où l'on peut échanger des plantes le samedi après-midi. Ce fut vraiment un bel après-midi. Merci encore une fois à tous les participants

Ce mois d'octobre commencera par la journée France Bénévolat qui se déroulera cette année le jeudi 2 aux Halles Martenot, sous réserve des mouvements sociaux qui sont annoncés. Nous y serons présents pour essayer de trouver de nouveaux bénévoles afin de relancer des activités comme la cuisine, le chant, ou la bibliothèque. Nous vous en reparlerons très prochainement

Nous aurons également une réunion de bureau où nous évoquerons parmi d'autres points le règlement des cotisations et des activités payantes pour la saison 2025/2026. Je vous ferai part de nos décisions dès qu'elles auront été validées par le bureau.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bon mois d'octobre.

A très bientôt

Patrick Aubertin, président du comité d'Ille et Vilaine

2. Les dernières nouvelles

Vous pouvez lire, écouter l'ensemble de ces nouvelles et dans leur intégralité en cliquant sur ce lien : [le portfolio du Comité d'Ille et Vilaine.](#)

Ci-dessous, quelques extraits :

2.1. Pop In Entreprise

Le mardi 11 septembre, à partir de 9h30, en partenariat avec l'association "Pop in The City", le Comité proposait une épreuve "Braille" à des équipes de salariés, participant à un séminaire d'entreprise.

[Lien ici pour lire le compte-rendu](#)

2.2. Prenez la parole !

En ce mois d'octobre, nous continuons à vous solliciter pour la nouvelle rubrique : "Paroles libres". Elle vous offre un espace, dans cette lettre mensuelle et sur le site du même nom, "le Clin d'Oeil", si vous voulez vous exprimer, si vous aimez écrire ou vocaliser pour décrire votre vision du Monde, de votre quotidien face à la déficience visuelle.

[Lien ici vers "les paroles libres" ici](#)

2.3. Participez aux "Bienveilleuses"

Vous aimez la poterie ou vous voulez vous y essayer, participez à la création de "Bienveilleuses" qui seront ensuite exposées au Musée des Beaux-Arts à Maurepas. Contactez Typhaine Rouxel, médiatrice chargée de l'accessibilité ou Elodie Petton, médiatrice culturelle pour le site de Maurepas.

[Lien ici pour l'article complet](#)

3. Aimez-vous lire ?

3.1. La rentrée littéraire 2025

Pour la 12e année consécutive, la Médiathèque est heureuse de vous proposer des livres de la rentrée littéraire en version audio Daisy et en braille numérique.

[Lien ici, pour retrouver l'intégralité des titres de la rentrée littéraire en audio Daisy présents sur Éole](#)

4. L'accessibilité numérique

4.1. Les lunettes connectées

Vous en avez sûrement entendu parler et sans doute, ces lunettes connectées préfigurent-elles une avancée technologique dans l'accessibilité numérique pour les déficients visuels. Prenez rendez-vous au Comité pour le mercredi 15 octobre à partir de 14h30, afin de les tester et savoir si elles sont adaptées à vos attentes.

5. La boutique

5.1. Un podcast vocal pour bien choisir son téléphone

[Lien ici pour écouter le podcast audio](#)

[Lien ici pour ouvrir la page du diaporama](#)

6. Les activités du Comité AVH 35 Rennes

Pour une bonne organisation des activités, nous vous remercions de bien vouloir vous inscrire auprès de l'accueil au 02 99 79 20 79 ou à l'adresse comite.rennes@avh.asso.fr. Également, merci de régler le jour même les activités avec participation financière.

6.1. Activités permanentes

Bibliothèque sonore :

Tous les mercredis et vendredis de 14h00 à 17h00 avec Régine et Jeannette. D'autres jours sont possibles, en prenant rendez-vous au Comité.

Bibliothèque et apprentissage braille :

Tous les mardis de 14h à 18h avec Laurence.

Espace numérique :

Permanence le mercredi de 14h à 18h, hors périodes de vacances scolaires, animé par Gilles pour rendre accessible vos ordinateurs, tablettes, téléphones portables.

Possibilité de prendre rendez-vous sur d'autres créneaux horaires.

Piscine :

Tous les vendredis de 16h à 17h à la piscine Saint Georges de Rennes, accompagnés de Jean-Dominique et Jacques. Hors périodes de vacances scolaires.

Jardinage :

Tous les lundis à partir de 14h, au parc Saint-Cyr de Rennes. Avec Jacques, nouveau bénévole, venez en amateur ou en professionnel du potager, cultiver légumes et fruits. Le jardinage est une activité conviviale avec ses multiples bienfaits pour le corps et l'esprit.

6.2. Activités en octobre

Jeudi 2 octobre : Promenade "Brequigny " préparée par Solange et Yvonne. Rendez-vous à Fréville à 13 h 45, retour 17 h 45 au comité

Vendredi 3 octobre : Fermeture du comité toute la journée pour travaux.

Vendredi 3 octobre : Piscine de 16h à 17h à la piscine Saint Georges de Rennes.

Lundi 6 octobre : Mobilité physique et confiance en soi, de 14 h 15 à 16 h 30 au Comité.

"Les séances de mobilité, inspirées du Systema, sont ouvertes à toutes et tous et se déroulent tous les 15 jours. Au programme :

- Échauffement articulaire et étirements (souvent en binômes) pour délier le corps
- Exercices de renforcement des jambes et d'équilibre, avec et sans chaise
- Coordination des gestes et de la respiration
- Détente avec des exercices de contraction–relâchement

Petit à petit, cette pratique aide à améliorer la mobilité, renforcer la stabilité, réduire la peur de tomber, retrouver confiance et plaisir dans ses déplacements.

Le groupe compte déjà 6 personnes, mais il reste de la place pour accueillir de nouveaux participants” (Julien)

Mercredi 8 octobre : Yoga, avec Marie-Renée, de 15h à 16h30 au Comité.

Mercredi 8 octobre : Sophrologie, avec Stella, de 14h30 à 16h30, au Comité. N’hésitez pas aussi à contacter Stella, pour votre séance individuelle, au : 06 77 42 13 46.

Lundi 13 octobre : Groupe de parole avec Marie-Annick, de 14h30 à 16h, au Comité.

Lundi 13 octobre : Club de lecture, de 14h15 à 16h au Comité.

Nous évoquerons le livre “L'origine des larmes” de Jean-Paul Dubois, suggéré par Huguette, comme lecture commune.

Vous pourrez ensuite parler de vos lectures préférées.

[Lien ici pour en savoir plus sur les rencontres précédentes](#)

Mardi 14 octobre : Sophrologie, avec Stella, de 14 h 30 à 16 h 30, dans les locaux du Comité. N’hésitez pas aussi à contacter Stella, pour votre séance individuelle, au : 06 77 42 13 46.

Jeudi 16 octobre : Promenade : “Landry” préparée par Solange. Rendez-vous à la Poterie à 13h45, retour 17h45 au comité.

Mardi 21 octobre : Sophrologie, avec Stella, de 14 h 30 à 16 h 30, dans les locaux du Comité. N’hésitez pas aussi à contacter Stella, pour votre séance individuelle, au : 06 77 42 13 46.

Lundi 20 octobre : Mobilité physique et confiance en soi, avec Julien, de 14 h 30 à 16 h 30 au Comité.

Novembre : Balade botanique avec Christelle le jeudi 13 novembre 2025

"Je vous propose une nouvelle balade botanique étant donné la grande satisfaction des participants aux trois sorties organisées en 2024 et au premier semestre 2025.

Toujours dans une ambiance conviviale, je vous propose de 14h à 16h45, de découvrir à 10 km au sud de Rennes, l'espace naturel départemental de Lormandière s'étendant sur trois hectares à l'ouest de Chartres-de-Bretagne. En parcourant le sentier de découverte sur environ 2,7 km dans un paysage paisible, nous partirons à la rencontre du patrimoine naturel et industriel de cet ancien site destiné à la production de chaux.

Pour échanger et terminer notre balade, nous nous réunirons autour d'un pot et d'une collation automnale."

Inscription obligatoire avec un minimum de 10 inscrits avant le 31 octobre 2025 sinon l'activité sera annulée.

Contact : Christelle Pichon, éducatrice à la nature - 06 12 86 49 46

Pratique : rendez-vous au parking de l'Espace naturel départemental de Lormandière au lieu-dit « Les Quéniaux » à Chartres de Bretagne, à 13h50.

Mêmes indications pour vos réservations Handistar.

Horaires de l'animation : 14h00 à 16h45.

Participation financière de 10 €.

Lien ici vers Google Maps : Lormandière

7. Sortir en Ille et Vilaine

Quelques propositions, de nos partenaires, que nous vous avons sélectionnées. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à les contacter directement, de vous inscrire à leurs newsletters ou de visiter leur site web.

- **À l'Opéra**

Contact l'Opéra : 02 23 62 28 00 -

[Lien vers la page web de l'Opéra](#)

- **Aux Champs Libres**

Contact Les Champs Libres : 02 23 40 66 00

[Lien vers la page web des Champs Libres](#)

> Fête de la science

Du Ven. 3 au Ven. 10 octobre

Toutes les intelligences sont à la Fête de la science ! Des plantes aux bactéries, en passant par les animaux et l'intelligence artificielle. La capacité à apprendre, à comprendre son environnement et à s'adapter ne concerne pas que les humains.

Au programme, pour tous les âges : des expériences, des projections, des rencontres avec des auteur·ice·s et des scientifiques.

> A vor da vor, bugale : découverte du chant traditionnel breton

Mer. 29 à 15h - Les P'tites scènes - Auditorium - 45 min

Nolùen Le Buhé et Marthe Vassallo, deux grandes voix de Bretagne, ouvrent les portes d'un monde : celui des chansons et histoires traditionnelles.

[Lien ici pour connaître l'ensemble du programme](#)

- **À La Criée, centre d'art contemporain**

Contact La Criée : 02 23 62 2511

[Lien vers la page web de La Criée](#)

Exposition “Dansetremblenage” du vendredi 10 octobre 2025 au dimanche 18 janvier 2026

...L'exposition “*dansetremblenage*” d'Hélène Bertin à La Criée centre d'art contemporain...explore plusieurs cosmogonies, techniques et rituels, à la recherche des points d'équilibre entre vivre et faire, faire et ressentir, ressentir et apprendre. À travers deux séries de sculptures de corps en mouvement et un ensemble de textes, Hélène Bertin nous propose d'entrer dans la ronde, d'écouter les émotions et sensations qui nous traversent et de laisser couler les rivières à l'intérieur de nous.”

- **Au Musée des Beaux-Arts**

Contact Musée des Beaux-Arts : 02 23 62 17 45

[Lien vers la page web du musée des Beaux-Arts](#)

- **À L'UBU**

Contact Lucie BEIGNET, Chargée de l'action culturelle,
02 30 96 21 10

Concerts “Trans/Hors Les Murs” jusqu’en décembre 2025 pour lesquels vous pouvez bénéficier de l’appui des “Souffleurs d’images”.

[Lien ici pour connaître l'ensemble de la programmation musicale](#)

Quelques propositions :

Vendredi 3 octobre de 13h00 à 14h00, au café des Champs Libres
RENCONTRE AVEC LOLA FRICHET - Prix : Gratuit

Mardi 14 octobre à partir de 20h00

GOODBYE KARELLE + AGATHE PLAISANCE

Prix : De 5€ à 15€

[Lien ici pour en savoir plus et accéder à Youtube](#)

Lundi 27 octobre de 18h00 à 22h00

HAPPY MONDAY : SLAP RASH

Prix : De 5€ à 13€

[Lien ici pour en savoir plus et accéder à Youtube](#)

8. Des conseils pour l’accessibilité numérique

Si vous rencontrez des difficultés avec Internet, avec votre téléphone, votre tablette numérique ou à accéder au site du Clin d’Œil Web, n'hésitez pas à nous contacter.

Vous pouvez bénéficier d’une aide personnalisée pour la maîtrise des outils facilitant l’autonomie numérique : smartphone, ordinateur, tablettes, appareils du quotidien...ou trouver des solutions alternatives : messages audios, textes, braille...

9. Soutenir l'AVH Comité d'Ille-et-Vilaine

L'association Valentin Haüy agit depuis plus de 135 ans, à travers 126 implantations réparties sur toute la France, DOM-TOM compris et avec l'aide de plus de 3 200 bénévoles. Ensemble, agissons pour les personnes déficientes visuelles. Donner à l'Association Valentin Haüy, c'est contribuer avec nos bénévoles à la défense des droits de ceux qui ne voient pas ou ne voient plus, c'est les aider à sortir de leur solitude et à retrouver leur autonomie. C'est donner un avenir à ceux qui perdent la vue, quel que soit leur âge.

Les données personnelles recueillies par l'association Valentin Haüy en tant que responsable de traitement sont utilisées pour l'envoi de la newsletter et pour vous informer de nos actualités. La base légale de traitement est l'intérêt légitime de l'association à savoir soutenir notre action en faveur des personnes déficientes visuelles. Ces données sont conservées jusqu'à une demande de désinscription de votre part via le lien ou l'adresse mail indiquée. Les données sont destinées aux services compétents de l'association Valentin Haüy et aux tiers mandatés à des fins de gestion interne, pour répondre aux finalités susmentionnées. Vous pouvez accéder aux données vous concernant où demander leur effacement. Vous disposez des droits à opposition, rectification, limitation, portabilité de vos données. Vous disposez également du droit de définir le sort de vos données « post mortem ». Pour exercer ces droits, contacter : comite.rennes@avh.asso.fr. Si vous estimez que vos droits Informatique et Libertés ne sont pas respectés, vous pouvez également vous adresser à la CNIL.

Si vous souhaitez vous désinscrire de la newsletter Le Clin d'Œil, merci d'adresser un mail à comite.rennes@avh.asso.fr