

La Passerelle Opar Information

Octobre 2019 – N° 448

Observatoire et pôle
d'animation des
retraités rennais

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle
aux chevaux
35000 Rennes

Tél : 0299542223
accueilpar@orange.fr
www.opar.fr
Facebook : OPAR35

Horaires d'ouverture
de l'accueil de l'OPAR :
Le lundi de 10h
à 12h30 et
de 13h30 à 16h30
Du mardi au jeudi
de 9h30 à 12h30 et de
13h30 à 16h30
Le vendredi de
9h30 à 12h30

Accès bus et métro
N°12 : Auberge de
Jeunesse ou Square
de la Rance
N°31 : Dinan ou
Legraverend
Métro Ste Anne
ou Anatole France

Association Loi 1901
Agréée Association
Sportive
Agréée Association
d'Education Populaire
Agréée carte Sortir
Agréée ANCV

Dimanche Tout Tannou

Le **dimanche 20 octobre** à 12h à la MJC de Bré-
quigny. Suivi d'un après-midi théâtre avec la
compagnie Felicity. Tarifs : 13€ le repas et 2€
l'animation. Inscription sur règlement avant le
lundi 14, dans la limite des places disponibles.

Ateliers créatifs à l'OPAR

• Début du cycle de 9 séances pour la mosaïque
le **mercredi 2 octobre** à 9h30. Tarif : 96€. Inscrup-
tion sur règlement avant le début du stage.

• **Mercredi 2 octobre** à 14h, atelier bijoux. Tarif :
12€. Inscription sur règlement avant l'atelier.

Atelier aromathérapie

Mercredi 16 octobre à 14h à l'OPAR. Thème :
« Bien démarrer avec les huiles essentielles et les
fleurs de bach ». Je fabrique un sérum anti-
chutes de cheveux. Tarif : 20€. Inscription sur ré-
glement avant le 11 octobre.

Art floral à l'OPAR

Mercredi 23 octobre de 14h30 à 16h30. Matériel
fourni. Tarif : 35€. Inscription sur règlement
avant le 21 octobre.

50 ans de l'OPAR

FÊTONS ENSEMBLE
LES 50 ANS DE L'OPAR

REPAS CABARET

OUVERT À TOUS

MERCREDI 16 OCTOBRE 2019

11H30
À LA HALLE MARTENOT

TARIF : 28€

INSCRIPTION SUR
RÈGLEMENT
À PARTIR DU 19 AOUT

RENNES
Levens Guillaumes
OPAR

Dictée à l'OPAR

Mardi 15 octobre à 10h. Tarif : 2,50€.

Neurones en fête

Mardi 1er octobre à 9h30 à la Maison des Asso-
ciations, 6 cours des Alliés. Tarif : 2,50€.

Fermeture accueil OPAR

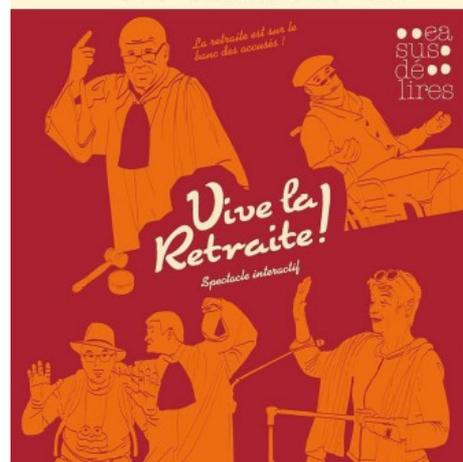
L'accueil de l'OPAR sera fermé le mercredi 16 oc-
tobre en raison du repas-cabaret. N'oubliez pas
que l'OPAR reste ouvert pendant les vacances
scolaires.

Théâtre à la Bellangerais

Le centre Socioculturel les Longs Prés propose une pièce de

Théâtre

Les
Longs
Prés



Jeu 3 Oct 14H30

Ouverture
des portes à
14h

Tarif : 6€

Lieu : Salle de la Maison de Quartier de la Bellangerais
5 rue du Morbihan - 35700 Rennes

Renseignements et inscriptions à l'accueil du centre des Longs Prés

3 rue des Longs Prés - 35700 Rennes - www.leslongspres.fr - 02.99.38.43.86

Bus 14 arrêt Monts d'Arrée - Bus C5 arrêt Monts d'Arrée

Handistar accessibilité 02.99.26.05.50



Conférences gratuites

• **Mercredi 9 octobre** à 10h à l'OPAR. Conférence
sur l'exposition des populations aux champs
électromagnétiques avec l'association Alter
Ondes 35. Inscription obligatoire à l'accueil de
l'OPAR.

• **Jeudi 7 novembre** à 14h30 à la maison des
Associations, cours des alliés. « Être retraité cela
veut dire quoi pour moi ? ». Inscription
obligatoire à l'accueil de l'OPAR.

Atelier Photographie

Venez découvrir l'atelier à 14h30 à l'OPAR, il
nous reste des places ! L'atelier aura lieu les **jeu-
dis 3 et 17 octobre**.

Stage tablette gratuit

Vous souhaitez approfondir vos connaissances
sur la tablette ? L'OPAR propose des stages gra-
tuits tout au long de l'année, n'hésitez pas à de-
mander les informations à l'accueil.

Land art

Le **lundi 14 octobre** à 14h30. Venez créer de
belles choses grâce aux éléments de la nature.
Cette séance sera centrée sur les 50 ans de
l'OPAR, tout le monde peut y venir, aucun niveau
requis. Goûter bio offert. Tarif : 19€.

Communication non violente

Début de l'atelier, avec la méthode ESPERE, le
lundi 7 octobre à 14h30 à l'OPAR. Inscription sur
règlement.

Sortons ensemble

Réunion à l'OPAR le **vendredi 18 octobre** à
14h30.



Gestion des émotions

Atelier animé par une professionnelle, le **vendredi 11 octobre** à 14h à l'OPAR. Et sur la gestion des douleurs le **vendredi 8 novembre** à 14h. Tarif 27€ par atelier.

Exposition OPAR

Dans le cadre des 50 ans de l'OPAR, le club vitrail fait une exposition dans le hall de l'OPAR du 14 au 25 octobre.

Forum du bénévolat

Le **mardi 1er octobre** à la Halle Martenot.

Activités dans les clubs de quartier en octobre

Mardi 1er

- **Bridge** : tournoi.
- **Carrefour 18** : scrabble et belote, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis, jeux divers et palets à 14h.

Mercredi 2

- **Alma Colombier** : tous les mercredis à 14h, jeux de société.
- **Printemps Gingené** : palets tous les mercredis à 14h.
- **Villejean palets** : tous les mercredis à 14h.

Jeudi 3

- **Bridge** : tous les jeudis à 13h30.
- **Chézy** : tous les jeudis à 14h30 scrabble à l'OPAR

• **Grand Cordel** : tous les jeudis, jeux divers.

• **La Touche** : tous les jeudis à 14h.

• **Printemps Gingené** : tarot tous les jeudis à 14h.

Vendredi 4

• **Bridge** : tous les vendredis à 13h30 hors vacances scolaires.

• **Champs Manceaux** : tous les vendredis, jeux divers et palets à 14h.

• **Cleunay** : tous les vendredis à 14h, jeux divers.

• **Printemps Gingené** : réunion de bureau à 9h30 en salle Belle Ile et jeux de société divers et travaux manuels à 14h tous les vendredis.

• **Toujours jeunes** : tous les vendredis belote, scrabble et jeux divers.

• **Villejean palets** : tous les vendredis à 14h.

• **Vaneau** : tous les vendredis jeux divers à partir de 14h.

Lundi 7

• **Alma Colombier** : tous les lundis à 14h, jeux de société.

• **Bréquigny** : venez découvrir le club à partir de 14h30, un jeu de culture générale vous sera proposé.

• **Printemps Gingené** : bal à 14h30.

Mardi 8

• **Bridge** : tous les mardis à 13h30.

• **Maurepas** : repas moules/frites à 12€, inscription au préalable au club.

Vendredi 11

• **Bridge** : tournoi.

• **Printemps Gingené** : assemblée annuelle du club.

• **Toujours jeunes** : loto.

Lundi 14

• **Bréquigny** : à 14h30 écriture poétique.

• **Printemps Gingené** : bal à 14h30.

Mardi 15

• **Bridge** : tournoi.

Vendredi 18

• **Madison square** : bal animé par Serge Briand.

• **Printemps Gingené** : jeux de cartes, scrabble et travaux manuels à 14h.

• **Vaneau** : assemblée annuelle du club suivi d'un goûter festif.

Lundi 21

• **Bréquigny** : venez découvrir le club à partir de 14h30, un jeu de culture générale vous sera proposé.

• **Printemps Gingené** : bal à 14h30.

Lundi 28

• **Printemps Gingené** : bal à 14h30.

Mardi 29

• **Maurepas** : loto.



Rendez-vous des sportifs en octobre

Club rando pédestre et promenade

Mardi 01 : Randonnée à SENS DE BRETAGNE Circuit des 3 calvaires (12km) Rendez vous gare routière (bus 4a) à 12h15 ou arrêt de bus croix couverte à 13h15. Tickets illenoo A.R 5€38. **Inscription obligatoire pour le 26 septembre.**

Jeudi 10 : Promenade à PONT PEAN Circuit au long du Télié (8km) RDV métro Henri Fréville (Bus 72) à 12h55 ou arrêt de bus chemin vert (face centre commercial Les Genets) à 13h40.

Mardi 15 : Randonnée à SAINT SULPICE LA FORET à l'Orée de la forêt (10km) Rendez-vous Place Hoche (en haut) (bus 51) à 12h45 ou arrêt de bus le bourg St Sulpice La forêt à 13h45.

Jeudi 24 : Promenade à Noyal Châtillon S/Seiche Circuit de l'Orson (8km) Rendez-vous métro Henri Fréville (bus 61) à 13h40 ou l'arrêt de bus Potiers à 14h.

Mardi 29 : Randonnée à BEDEE Circuit de la Primaudière (12km) Rendez-vous à la gare routière (bus 12B) à 12h50 ou à l'église de BEDEE à 13h35. Tickets illenoo A.R 5€38. **Inscription obligatoire pour le 15 octobre.**

Contacts : 06 46 24 23 36 – 06 60 11 61 93 (après 18h)

Club vélo - Cyclotourisme

Départ à 9h30 :

Jeudi 3/10 : parking au milieu de la rue de la Motte Brûlon

Jeudi 10/10 : Jeanne d'arc

Jeudi 17/10 : cimetière de l'est

Jeudi 7/11 : conforama

Contacts : 06 11 95 65 95
06 64 41 64 70 / 06 29 24 20 32