

La Passerelle Opar Information

Novembre 2019 – N° 449

Observatoire et pôle
d'animation des retraités
rennais

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle aux
chevaux

35000 Rennes

Tél : 0299542223

accueilopar@orange.fr

www.opar.fr

Page Facebook : OPAR

**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

Le Graverend

Métro Ste Anne

ou Anatole France

Association Loi 1901

Agréée Association

Sportive

Agréée Association

d'Education Populaire

Agréée carte Sortir

Agréée ANCV



VIENS JE T'EMMÈNE

Du **18 novembre** au **1er décembre**

Luttons ensemble contre la solitude
avec l'opération « Viens je t'emmène »
organisée par la Ville de Rennes en
partenariat avec le magazine « Notre temps »



Plus d'infos en page 4

ÉVÈNEMENTS

Mardi 5 nov

Neurones en fête à
9h30 à la Maison
des Associations

Mardi 26 nov

Dictée à 10h
A l'OPAR



Mercredi 6 nov

Atelier **Mosaïque**
à 9h30
Atelier **Bijoux** à 14h

Mercredi 20 nov

Atelier **Aroma**
Huiles essentielles
à 14h à l'OPAR



Vendredi 8 nov

Atelier « gestion des
douleurs » à 14h à
l'OPAR

Dimanche 24 nov

Repas à 12h
suivi d'un après-midi
musicale à la maison des
Associations

Mercredi 27 nov

Atelier d'art floral
gratuit à 14h30

A vos agendas !

Vendredi 1er nov et Lundi 11 nov

En raison des fériés, l'OPAR sera fermé.

Jeudi 7 nov

A 10h à l'OPAR début des préparatifs pour les décorations de Noël. N'hésitez pas à nous rejoindre, vous et vos idées créatives et artistiques.

Mercredi 13 nov

En raison de l'Assemblée Générale de l'OPAR, l'accueil sera fermé de 9h30 à 12h30.

Jeudi 14 nov

Dans le cadre du projet « Reste pas sur la Touche » sortie cinéma au Gaumont. A l'affiche « J'accuse » de Roman Polanski, à partir de 14h. Prix : 5,80€. Réservation auprès de Marion PINARD, par téléphone : 0299547365 par mail à : mpinard.opar@orange.fr

Vendredi 15 nov et 6 déc

Naturopathie « combattre les maux de l'hiver » de 14h à 17h. Tarif : 54€. Inscription sur règlement. Encadrement professionnel.

Lundi 18 nov

Land Art à 14h à l'OPAR. Tarif : 10€. Goûter bio offert.

Mercredi 20 nov

Atelier Aroma/Huiles Essentielles à 14h, thème « Gérer la fatigue physique et mentale ». Je fabrique : un roll-on anti-stress. Tarif : 20€. Inscription sur règlement avant le 15/11.

Dimanche 24 nov

Repas à 12h au restaurant. Suivi d'un après-midi musical « un novembre enchanté ». Tarif : 20€ le repas et 11€ l'animation. Inscription sur règlement avant le 18/11.

Repas de fin d'année

Vous ne voulez pas passer les fêtes de fin d'année seul(e) ? Rejoignez-nous à l'OPAR pour fêter Noël et le Jour de l'an. Il y aura un repas le 25 décembre au midi à l'OPAR. Et pour la nouvelle année, rendez-vous au restaurant le 1er janvier au midi. Les inscriptions seront possibles à partir du 25 novembre.

Rendez-vous des sportifs en novembre

Randonnée pédestre et promenade

Jeudi 07 : Promenade à SAINT GREGOIRE Circuit de la belle Visée (7km) RDV métro République (Bus C2) à 13h10 ou arrêt de bus « Ricoquais » à 13h50.

Mardi 12 : Rando à PACE Circuit de la Foucherais (13km) RDV métro Villejean Université (Bus 52) à 12h45 ou arrêt « Dc Léon » à 13h15.

Jeudi 21 : Promenade à BETTON Circuit de Pluvignon (9km) RDV place Hoche (en haut) (Bus 51) à 13h05 ou arrêt de bus « mairie » à Betton à 13h40.

Mardi 26 : Rando à CORPS-NUDS Circuit de Beauchene (10km) RDV métro Poterie (Bus 73) à 12h50 ou à l'église de Corps-Nuds à 13h30.

Jeudi 28 : Promenade « Viens je t'emmène » à Rennes, le long du canal. RDV métro République (bus C5) à 13h50 ou à l'arrêt de bus « Condate » à 14h25, Résidence Seniors Espace et Vie de la Bellangerais. Goûter offert par la résidence.

Vélo-Cyclotourisme

Dates et lieux des rendez-vous à 9h30

Jeudi 7 : Rendez-vous Conforama (angle Henri Fréville / Rue du Bosphore)

Jeudi 14 : Rendez-vous Octroi de Nantes (croisement Bd George Pompidou / Bd Jean Mermoz)

Jeudi 21 : Rendez-vous à la Croix Rouge (angle Rue de St Briec / Rue de Vezin)

Jeudi 28 : Rendez-vous au Cimetière du Nord (Av Gros Malhon / rue Victor Ségalen)

Contact : 06 11 95 65 95 / 06 64 41 64 70



Les animations des clubs en novembre

Vendredi 1er

OPAR et clubs
de quartier fermés.

Lundi 4

- Alma Colombier : les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- Assemblée annuelle des Choeurs du Lundi.
- Cloteaux Bréquigny : jeu de culture générale à 14h.
- Printemps Ginguéné : bal à 14h30.



Mardi 5

- Bonne Humeur : tous les mardis belote et jeux divers.
- Bridge : tournoi.
- Carrefour 18 : jeux divers tous les mardis à 14h.
- Champs Manceaux : tous les mardis à 14h, jeux et palets.
- Maurepas : jeux divers tous les mardis à 14h.
- Printemps Ginguéné : réunion de bureau à 9h30, salle belle île.



Mercredi 6

- Alma Colombier : tous les mercredis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- Printemps Ginguéné : palets au 55 square Charles Dullin, les 6, 13 et 20 novembre.
- Villejean : tous les mercredis à 14h, palets.

Jeudi 7

- Bridge : tous les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse.
- Chézy : scrabble à l'OPAR, tous les jeudis.
- Grand Cordel : belote et tarot tous les jeudis à 14h.
- La Touche : jeux divers tous les jeudis à 14h.

Vendredi 8

- Bridge : tournoi.
- Cleunay : tous les vendredis, jeux divers à 14h.
- Printemps Ginguéné : tous les vendredis à 14h, jeux divers et travaux manuels.
- Toujours jeunes : tous les vendredis, jeux divers à 14h.
- Vaneau : tous les vendredis, jeux divers à 14h.
- Villejean : palets tous les vendredis à 14h.

Lundi 11

OPAR et clubs
de quartier fermés.

Mardi 12

- Bridge : tournoi.
- Printemps Ginguéné : loto gratuit à St Ouen des Alleux. Départ à 12h de l'arrêt Foyer Rennais (bus C5).

Mercredi 13

**Assemblée Générale
de l'OPAR à 9h
62 rue de Dinan**

Jeudi 14

- Bonne Humeur : belote, scrabble, tricot et triominos.

Vendredi 15

- Bridge : tournoi.
- Toujours jeunes : loto.



Lundi 18

- Cloteaux Bréquigny : atelier «on raconte ? On écrit ? » à 14h.
- Printemps Ginguéné : bal à 14h30.

Mardi 19

- Bonne Humeur : loto.
- Bridge : tournoi.
- Carrefour 18 : jeux divers tous les mardis à 14h.
- Champs Manceaux : atelier d'art floral à 14h30.
- Maurepas : jeux divers tous les mardis à 14h.



Jeudi 21

- Bonne Humeur : loto, jeux divers et tricot.

Vendredi 22

- Bridge : tournoi.

Lundi 25

- Cloteaux-Bréquigny : atelier bijoux à 14h.
- Printemps Ginguéné : bal à 14h.

Mardi 26

- Bridge : tournoi.
- Maurepas : loto à 14h.

Mercredi 27

- Printemps Ginguéné : repas «tête de veau» à Pacé. Départ à 11h30 de l'arrêt « Foyer Rennais » (bus c5).



Jeudi 28

- Bonne Humeur : belote, scrabble, tricot et anniversaires du mois d'octobre et de novembre.

Vendredi 29

- Bridge : tournoi.
- Madison square : bal avec Serge Briand.



Viens, je t'emmène

Ensemble, prévenons l'isolement des aînés
Du 18 novembre au 1^{er} décembre 2019

Plus de 50 propositions de sorties entre générations. *Viens, je t'emmène... en balade, au théâtre, au bal...*

Ville Amie des Aînés, Rennes est mobilisée depuis de nombreuses années pour l'inclusion et le bien-être des personnes âgées. Prévenir l'isolement et favoriser le lien intergénérationnel est l'un des éléments clés de notre engagement. C'est pourquoi nous organisons, pour la cinquième année consécutive, « Viens, je t'emmène », l'événement des sorties entre générations. À l'initiative du magazine Notre Temps et en partenariat avec le Réseau francophone des Villes Amies des Aînés, « Viens, je t'emmène » rassemble des propositions de sorties, balades, visites, jeux, conférences, expositions... C'est aussi une invitation aux Rennaises et aux Rennais de donner un peu de leur temps aux aînés. Cette nouvelle édition prend un sens particulier, à quelques semaines de l'ouverture de la Maison des Aînés et des Aidants sur la dalle du Colombier. Vous y serez toutes et tous les bienvenus pour vous renseigner, pour échanger, ou tout simplement pour y faire une pause. D'ici-là, nous vous souhaitons de belles rencontres, de beaux moments partagés, et nous remercions l'ensemble des partenaires qui s'engagent à nos côtés pour faire vivre, chaque année, ce rendez-vous rennais.

Nathalie Appéré, Maire de Rennes - Véra Briand, Adjointe Déléguée aux personnes âgées et au handicap

Activités proposées par l'OPAR

Lundi 25 novembre : Atelier bijoux gratuit de 14h à 16h au 11 square des Cloteaux.
Inscription obligatoire à l'OPAR. Places limitées.

Mercredi 27 novembre : Atelier d'art floral gratuit de 14h à 16h à l'OPAR.
Inscription obligatoire à l'OPAR. Places limitées.

Mercredi 27 novembre : « Viens je t'emmène prendre soin de toi » de 14h30 à 17h à la Résidence Espace et Vie de la Mabilais au 5 rue Claude Bernard. Après-midi sur le thème du bien-être gratuite.
Inscription obligatoire à l'OPAR.

Judi 28 novembre : Petite rando gratuite de 4 km au bord du canal Saint Martin en partant de la résidence services seniors Espace et Vie de La Bellangerais à 14h30, suivi d'un goûter dans la résidence autour d'une animation musicale. Inscription recommandée à l'OPAR.

Programme complet disponible à l'OPAR