

La Passerelle Opar Information

Décembre 2019 – N° 450

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
Legraverend
Métro Ste Anne
ou Anatole France

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



Repas de fin d'année

*Fêtons Noël
tous ensemble*
*Mercredi 25 décembre
de 12h à 18h à l'OPAR*

*Déjeuner de fête animé avec
le chanteur et accordéoniste Henri Bertru*

*Tarif : 15€
inscription sur règlement
avant le 13 décembre*



Et pour la nouvelle année, cela se fera au restaurant, à 12h le **mercredi 1er janvier**. Vous aurez le choix entre un restaurant rue de l'Alma ou bien route de Lorient. Les menus peuvent vous être donnés par téléphone ou disponible sur notre site internet. Inscription sur règlement. Tarif : 15€ / 9€ avec la Carte Sortir.



Neurones en fête

Le **mardi 3 décembre** à 9h30, à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier. Gratuit.

Atelier bijoux

Mercredi 4 décembre. Tarif : 12€ par atelier. Inscription sur règlement.

Déco de Noël

Les **jeudis 5, 12 et 19 décembre** à 10h à l'OPAR préparation des décorations de Noël. Et pour le **mardi 24 décembre** après-midi nous recherchons des bénévoles pour préparer la salle.

Dictée

Le **mardi 10 décembre** à 10h, à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier. Gratuit.

Art floral

Mercredi 18 décembre de 14h30 à 16h30. Matériel fourni. Tarif : 35€. Inscription sur règlement à l'accueil de l'OPAR avant le 16/12.

Bonheur et Retraite

Cycle de 6 séances de psychologie positive, les mardis de 10h à 12h à l'OPAR ouvert à tous retraité(e)s. Premier atelier le **mardi 10 décembre** sur le thème de la résilience. Tarif : 115€ les 6 séances, 25€ la séance. Séances à régler au prestataire. Pour plus d'informations merci de contacter l'accueil de l'OPAR par téléphone.

Atelier «aroma» huiles essentielles



Mercredi 18 décembre à 14h à l'OPAR. Thème : « prévenir les maux de l'hiver ». Je Fabrique : une synergie anti-virus. Tarif : 20€. Inscription sur règlement à l'accueil de l'OPAR avant le 13/12. Un atelier découverte des Fleurs de Bach aura lieu le **mercredi 22 janvier** à 15h30. Tarif : 10€. Inscription sur règlement avant le 17/01.

Sortie à Rochefort en Terre

Rochefort-en-terre

Visite guidée
Crêpe et boisson chaude
Temps libre sous Les illuminations



Mardi 10 Décembre

Départ 13h30 devant la Maison de quartier La Touche,
6 Rue Cardinal Paul Gouyon, 35000 Rennes
Accès : Métro « Anatole France », Bus n° C2 et 31 « La Touche »
Retour prévu à Rennes vers 20h



Tarif : 28 €

Tarif réduit avec la carte « sortir »

Réservation obligatoire avant le Vendredi 6 Décembre auprès de :

Marion Pinard (OPAR) : 02 99 54 73 65

mpinard.opar@orange.fr

Yanto Canova (MDQ La Touche) : 02.99.54.45.12

contact@mdqlatouche.com



Atelier photo

Venez vous initier ou vous perfectionner à la photographie numérique. Vous pourrez acquérir les bases techniques tout en exprimant votre créativité. C'est le jeudi à 14h30 tous les 15 jours. Prochain atelier le **jeudi 12 décembre**.

Visite commentée gratuite

« Bertfalhe » le vendredi 6 décembre à 15h30 au 40 M CUBE. Inscription auprès de Marion PINARD au 0299547365.

Fermeture OPAR

L'OPAR sera fermé les mercredis **25 décembre** et **1er janvier**.

Atelier Mémoire

Réunion d'information sur les ateliers mémoire le **jeudi 19 décembre** à 10h à la Maison des aînés et des aidants, 34 place du Colombier. Inscription obligatoire, nombre de place limité. Les ateliers débiteront à la maison des aînés et des aidants le vendredi 10 janvier.

Activités dans les clubs de quartier en décembre

Lundi 2

- **Alma Colombier** : tous les lundis à 14h, jeux de société.
- **Cloteaux-bréquigny** : jeux de Rumikub.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30.

Mardi 3

- **Bridge** : tournoi.
- **Carrefour 18** : scrabble et belote, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis, jeux divers et palets à 14h.
- **Maurepas** : jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguené** : réunion de bureau à 9h30, salle Belle Ile.

Mercredi 4

- **Alma Colombier** : les mercredis à 14h, jeux de société.
- **Printemps Ginguené** : palets au 55 square Charles Dullin à 14h.
- **Villejean palets** : tous les mercredis à 14h.

Jeudi 5

- **Bonne Humeur** : jeux divers.
- **Bridge** : tous les jeudis à 13h30.
- **Grand Cordel** : jeux divers les 5, 12 et 19 décembre. Reprise le 09 janvier.
- **La Touche** : tous les jeudis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : tarot à 14h.

Vendredi 6

- **Bridge** : tous les vendredis, hors vacances scolaires, à 13h30.
- **Champs Manceaux** : tous les vendredis, jeux divers et palets à 14h.
- **Printemps Ginguené** : jeux de société divers et travaux manuels à 14h.
- **Toujours jeunes** : tous les vendredis belote, scrabble et jeux divers.
- **Vaneau** : tous les vendredis jeux divers à 14h.
- **Villejean palets** : tous les vendredis à 14h.

Lundi 9

- **Cloteaux Bréquigny** : sortie chorale.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30.

Mardi 10

- **Maurepas** : jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguené** : loto à 13h45.

Mercredi 11

- **Printemps Ginguené** : déjeuner spectacle, départ à 11h30.

Jeudi 12

- **Bonne Humeur** : jeux divers.
- **La Touche** : goûter de Noël.
- **Printemps Ginguené** : tarot à 14h.

Vendredi 13

- **Bridge** : tournoi.
- **Cleunay** : fête de Noël.
- **Karaté** : repas de fin d'année à 12h15 à l'OPAR.
- **Printemps Ginguené** : jeux de société divers et travaux manuels à 14h.



Lundi 16

- **Alma Colombier** : goûter de Noël.
- **Cloteaux Bréquigny** : écriture poétique.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30.

Mardi 17

- **Bridge** : tournoi.

Mercredi 18

- **Alma colombier** : pas de club.
- **Printemps Ginguené** : palets au 55 square Charles Dullin à 14h.

Jeudi 19

- **Bonne Humeur** : jeux divers.
- **Printemps Ginguené** : tarot à 14h.

Vendredi 20

- **Printemps Ginguené** : goûter de Noël gratuit et vidéo. Le club sera fermé du 23 décembre au 6 janvier.
- **Toujours jeunes** : goûter de Noël. Le club sera fermé du 21 décembre au 2 janvier.

Lundi 23

- **Cloteaux Bréquigny** : goûter de Noël.

Mercredi 25

OPAR & Clubs de quartier fermés

Jeudi 26

- **Bonne Humeur** : jeux divers et anniversaires du mois.

Lundi 30

- **Cloteaux-Bréquigny** : jeux de culture générale.

Mercredi 1er janvier

OPAR & Clubs de quartier fermés



Rendez-vous des sportifs en décembre

Club rando pédestre et promenade

Mardi 10 : Randonnée à **ORGERES Balade** d'Orgerblon (11km) Rendez-vous métro Henri Fréville (Bus 74) à 12h45 ou arrêt de bus Levant à 13h10.

Jeudi 19 : Promenade à Rennes aux Prairies St Martin (6km) Rendez-vous unique métro Anatole France à 13h15.

VACANCES DU 20/12/19 au 06/01/2020

Contacts : 02 23 30 78 81 – 06 60 11 61 93 (après 18h)

Club vélo - Cyclotourisme

Départ à 9h30:

Jeudi 05/12 : Motte Brulon

Jeudi 12/12 : Jeanne d'Arc

Jeudi 19/12 : Cimetière de l'Est, Bd Villebois Mareuil / Place du Souvenir

Contacts : 06 11 95 65 95 / 06 64 41 64 70²