

La Passerelle Opar Information

Janvier 2020 – N° 451

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



BONNE ANNÉE 2020 !

2019 laisse place à 2020, une nouvelle année commence ! Je vous souhaite en mon nom et en celui de l'OPAR, tous mes vœux pour cette année 2020. Qu'elle soit pour vous et vos proches pleine de bonheur, de sérénité et surtout de bonne santé, afin que chacun puisse « vivre passionnément sa retraite ».

L'année 2019 fut exceptionnelle pour notre association grâce aux festivités des 50 ans. Au travers d'animations et d'activités conviviales et solidaires, nous avons pu mettre en valeur nombre de talents qui s'expriment chaque jour à l'OPAR. Puisse cette dynamique continuer pour cette nouvelle année.

Mes remerciements à tous les bénévoles, responsables de clubs et d'activités, salariés, administrateurs et partenaires qui contribuent au dynamisme de notre association.

Que cette nouvelle année 2020 soit remplie d'heureux moments pour vous tous et pour l'OPAR.

CALENDRIER 2020



8 janvier
Vœux de
l'OPAR



7 et 8 février
Forum des
Seniors



13 février
Forum
Numérique



27 mai
Journées des
bénévoles



Juin 2019
Séjour à
Jersey



17 juin
Fête de l'été
en musique



9 septembre
Porte Ouverte
de l'OPAR



Septembre
Séjour à la mer
Côte Ouest



18 novembre
Assemblée
Générale de l'OPAR



A vos agendas !

Neurones en fête

Mardi 7 janvier de 9h30 à 11h30 à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Ateliers de création

Bijoux, le **mercredi 8 janvier** de 14h à 16h, à l'OPAR. Tarif : 12€ par atelier, inscription à l'OPAR et règlement à l'intervenante.

Et Art floral, le **mercredi 22 janvier** à 14h30 à l'OPAR. Tarif : 35€. Inscription sur règlement avant le 20/01.

Équilibre et prévention des chutes

Nouveau cycle au Cadran à partir du **10 janvier**, le vendredi de 14h30 à 15h30. Tarif : 20€ les 12 séances +3,50€ assurance sportive obligatoire. Inscription au plus vite à l'accueil de l'OPAR.

Théâtre-improvisation

Nouveau cycle du **23 janvier au 30 avril** à 10h à l'OPAR. Tarif des 10 séances : 115 €. Inscription au plus vite à l'accueil de l'OPAR.

Atelier Aroma « Huiles essentielles »

Le **mercredi 22 janvier**, à 14h à l'OPAR. Thème : « une belle peau grâce aux huiles essentielles et Fleurs de Bach » et vous fabriquerez une synergie anti-verruze. Tarif : 20€. A 15h30 « découverte des Fleurs de Bach ». Tarif : 10€. Inscription avant le vendredi 17/01.

Dictée à la Maison des Aînés et des Aidants

Le **mardi 14 janvier** à 10h, 34 place du Colombier. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dimanche Tout Tannou



Dimanche 19 janvier repas à 12h et à 15h après-midi théâtre. Tarif : 13€ le repas et 2€ l'animation. Inscription avant le 15/01. Carte sortir acceptée.

Balade d'hiver à Saint Malo



Le **mardi 21 janvier** visite guidée de l'usine marémotrice et de l'exposition ludique et interactive sur le monde de l'énergie. L'après-midi, visite de la demeure du Corsaire, monument historique au cœur des remparts de Saint-Malo. Départ 8h30 de l'esplanade Charles de Gaulle, retour sur Rennes vers 17h. Inscription à l'OPAR, pour le tarif nous consulter.

Cohérence cardiaque respiratoire

Conférence le **vendredi 7 février** à 10h à l'OPAR. Inscription obligatoire, tarif : 3€. S'en suivra un cycle de 4 séances, les vendredis 14/02, 6/03, 20/03 et 3/04 (soit à 10h, à 11h30 ou à 14h). Tarif du cycle : 60€ à régler à l'intervenante, adhésion à l'OPAR obligatoire.

Bonheur et Retraite

Le **mardi 21 janvier** de 10h à 12h à l'OPAR sur la gestion des conflits. Atelier ouvert à tout(e)s retraité(e)s. Tarif : 115€ les 6 séances/25€ la séance. Séance(s) à régler à l'intervenante.

Sortie « Péniche spectacle »

Le **mardi 12 février** à 12h30. « Bal à l'entrepôt » mélange de chansons et de danses. Pique-nique à prévoir. Tarif groupe : 5€, carte sortir 4€. Inscription obligatoire à l'accueil de l'OPAR avant le 06/02.

Sortie au PHAKT

Visite commentée gratuite « Situations » de l'Atelier McClane le **vendredi 31 janvier** à 14h30 au PHAKT, places des Colombes, au Colombier. Inscription auprès de Marion PINARD au 0299547365.

Conférence sur le vieillissement de l'œil

Le **mercredi 15 janvier** à 10h30. Nous parlerons des troubles visuels et des maladies oculaires dues au vieillissement de l'œil. Nous finirons par des exercices de yoga des yeux, afin de soulager et d'entraîner votre vision. Des tests visuels vous seront proposés l'après-midi de 13h30 à 16h30. Cela dure environ 30 minutes par personne. Inscription à l'OPAR.

Anim'à Dom

Lundi 27 janvier à 14h30 après midi convivial autour de chansons, anecdotes et galette des rois pour les bénéficiaires et bénévoles du service.

Atelier avec UFC Que Choisir

Le **mardi 21 janvier** à 14h ou le **jeudi 6 février** à 10h « les escroqueries via téléphone et mail » à l'OPAR. Inscription obligatoire à l'OPAR. Gratuit.

Calendrier des animations dans les clubs

Mercredi 1er

OPAR & Clubs de quartier fermés

Jeudi 2

- Tarot tous les jeudis à 14h en salle Belle Ile pour le club Printemps Ginguéné.
- Jeux divers à 14h, tous les jeudis au Grand Cordel.

Vendredi 3

- Villejean palets de 14h à 17h30 tous les vendredis.
- Champs Manceaux : jeux divers et palets tous les vendredis à 14h.

Lundi 6

- Tous les lundis bal du club Printemps Ginguéné à 14h30.
- Alma Colombier : tous les lundis, jeux divers à 14h.
- Galette des rois au club Cloteaux Bréquigny.

Mardi 7

- Champs Manceaux : jeux divers et palets tous les mardis à 14h.
- Galette des rois au club de Maurepas et jeux divers tous les mardis à 14h.
- Bridge : tournoi.
- Réunion de bureau du club Printemps Ginguéné à 9h30 en salle Belle Ile.

Mercredi 8

- Alma Colombier : tous les mercredis jeux divers à 14h.

- Villejean palets de 14h à 17h30 tous les mercredis.

- Palets tous les mercredis au club Printemps Ginguéné, square Charles Dullin.

Jeudi 9

- Jeux divers au club La Touche à 14h, tous les jeudis.
- Jeux divers et tricots tous les jeudis au club de la Bonne Humeur.

Vendredi 10

- Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- Jeux divers tous les vendredis au Club Toujours Jeunes.
- Galette des rois au club Vaneau et jeux divers tous les vendredis.
- Jeux divers et travaux manuels tous les vendredis à 14h au club Printemps Ginguéné.

Lundi 13

- Écriture poétique au club Cloteaux Bréquigny.

Mardi 14

- Loto du club Printemps Ginguéné à 13h45.

Jeudi 16

- Loto au club de la Bonne Humeur.

Vendredi 17

- Bridge : tournoi.

Lundi 20

- Galette des rois au club Alma Colombier.
- Sortie cinéma au club Cloteaux Bréquigny.

Mardi 21

- Bridge : tournoi.

Jeudi 23

- Galette des rois au club La Touche
- Jeux divers au club de la Bonne Humeur.

Vendredi 24

- Bal avec Serge Briand, au Madison Square à 14h.
- Galette des rois au club de Cleunay.

Lundi 27

- Jeu de culture générale au club Cloteaux Bréquigny.

Mardi 28

- Loto au club de Maurepas à 14h.

Jeudi 30

- Anniversaires du mois au club de la Bonne Humeur.

Vendredi 31

- Bridge : tournoi.
- Mme Plihon animera l'après-midi au club Printemps Ginguéné pour la galette des rois.



Club rando pédestre et promenade

Mardi 07 : Rando à CESSON SEVIGNE. Parcs et Jardins (10km). RDV métro République (Bus C6) à 12h50 ou arrêt de bus Sport et Nature à 13h20.

Jeudi 16 : Promenade à LE RHEU Circuit de la Cité Jardin (7km). RDV métro République (Bus 54) à 12h35 ou arrêt de bus L'autre lieu à 13h15.

Mardi 21 : Rando à LA CHAPELLE THOUARAUULT Circuit de la Bonnemais (12km). RDV métro République (Bus 53) à 12h40 ou arrêt de bus Mairie à 13h30.

Mercredi 22 janvier galettes des rois offerte aux adhérents de la rando à 14h30 à l'opar (salle kerguelen) Inscription obligatoire pour le mardi 7 janvier 2020

Jeudi 30 : Promenade à GEVEZE Circuit de la motte marcille (7km). RDV métro Villejean université (bus 68) à 13h10 ou arrêt de bus Mairie de GEVEZE à 13h45.

Contacts (après 18h) : 0646242336 – 0660116193

Club vélo Cyclotourisme

Dates et lieux des rendez-vous à 10h :

Jeudi 9/01 : RDV Conforama, H. Freville rue du Bosphore

Jeudi 16/01 : RDV Octroi de Nantes croisement Bd George Pompidou / Bd Jean Mermoz.

Jeudi 23/01 : RDV Croix Rouge, angle Rue de St Brieuc / Rue de Vezin.

Jeudi 30/01 : RDV Cimetière du Nord.

Contact au 0611956595
ou 0664416470



Retour en images sur l'année 2019



Légende des photos (de gauche à droite): Forum Numérique le 21 février à la Maison des Associations / Séjour Vacances Vivantes à Loperhet du 9 au 13 septembre / Loto des 50 ans de l'OPAR le 24 mai au club Printemps Ginguené / Sortie à Pornic le 16 juillet / Concert « Ensemble Chantons » des 50 ans de l'OPAR au Couvent des Jacobins le 23 mars / Journée des Bénévoles à Saint Malo le 19 juin / Journée sportive pour les 50 ans de l'OPAR à la Prévalaye le 17 septembre / Sortie Rando / Repas-cabaret pour les 50 ans de l'OPAR le 16 octobre à la Halle Martenot



Mon aide numérique
La solution d'assistance à domicile !



ASSISTANCE NUMÉRIQUE ET ADMINISTRATIVE

AIDE / INSTALLATION / FORMATION / DÉPANNAGE

"JE SUIS UNE ENTREPRISE PASSIONNÉE
REMPLE D'UNE CLIENTÈLE CURIEUSE"
FLORENT GAUTHIER



07 67 10 50 70
monaidenumerique@gmail.com
WWW.MONAIDENUMERIQUE.COM



Mon aide numérique
#monaidenumerique

Chez Mon aide numérique, nous sommes affiliés :
50 % de réduction ou de crédit d'impôt.

