

La Passerelle Opar Information

Février 2020 – N° 452

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
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 à l'OPAR



Le dimanche 16 février à 12h repas
(inscription terminée pour le repas).
Suivi d'un après-midi chant marin avec
les Gabiers du Canut. Tarif : 2€.

Forum Numérique de l'OPAR

**SENIORS ET
NUMERIQUE**

stands et conférences
à la Maison des Associations de Rennes
6 cours des Alliés

JEUDI 13 FEVRIER 2020

A partir de 10H - Entrée gratuite - Ouvert à tous

OPAR
Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités rennais
62 rue de DINAN 35000 RENNES
02 99 54 22 23 - opar.fr - accueilopar@orange.fr

Programme des conférences disponible à l'OPAR

Dictée gratuite

Mardi 11 février à 10h à la Maison des Aînés et
des Aidants, place du Colombier. Inscription à
l'OPAR obligatoire.

Atelier aromathérapie

Mercredi 12 février à 14h à l'OPAR. Thème : « les
huiles essentielles et les fleurs de bach de la
féminité ». Je fabrique : un contour des yeux
anti-rides. Tarif : 20€. Inscription obligatoire
avant le lundi 10 février à l'OPAR.

Neurones en fête

Mardi 4 février à 9h30 à la Maison des Associa-
tions. Tarif : 2,50€ la séance.

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.

Voyages 2020

Programmes disponibles à l'OPAR

- Jersey du 18 au 20 mai 2020. Tarif : 575€. Inscription sur règlement à partir du 4 février.
- Ronce-les-bains (17) du 19 au 26 septembre. Tarifs : 655€ / ANCV (sous conditions) : 495€. Inscription sur règlement à partir du 6 février.

Théâtre d'ombres

Le mercredi 5 février à 10h30 à l'OPAR.
« Cendrillon ». N'hésitez pas à le faire découvrir à
vos petits-enfants (dès 4 ans). Places limitées.
Gratuit sur inscription.

Ciné-débat gratuit

Dimanche 9 février «Un jour, tu vieilliras...» de
14h à 16h30 au cinéma ARVOR, 29 rue d'Antrain,
proposé par Rennes, Ville Amie des Aînés. En
présence du réalisateur, Edouard CARRION, la
projection du film sera suivie d'un échange avec
le réalisateur et des professionnels. Inscription
avant le 6 février au 02 23 62 20 00.

Forum des seniors

Le vendredi 7 et samedi 8 février au Parc Expo,
hall 3 (stand de l'OPAR : C11). Plus de 100 stands
sur 9 thématiques pour les retraités (sport, tou-
risme, santé...). N'hésitez pas à venir chercher
votre entrée gratuite à l'OPAR.

Carte CEZAM

Le mercredi 12 février à partir de 10h, présenta-
tion et vente de la carte CEZAM à l'OPAR. Cette
carte vous permet d'obtenir des réductions al-
lant jusqu'à -50% sur de multiples activités, sor-
ties, places de cinéma, vacances...

Ateliers créatifs à l'OPAR

- Mercredi 5 février à 14h, atelier bijoux. Tarif :
12€. Inscription à l'OPAR avant le 4/02.
- Art floral le mercredi 19 février à 14h30. Tarif :
35€. Inscription sur règlement avant le 14/02.

Péniche Spectacle

Le mercredi 12 février à 12h30. « Bal à l'entre-
pont » mélange de chansons et de danses.
Pique-nique à prévoir. Inscription avant le 06/02.
Tarif : 5€.

Balade d'hiver



« L'art en Ille et Vilaine » le mardi 25 février :
visite d'une maison sculptée de Jacques Lucas à
Amanlis, repas au restaurant et visite des ateliers
HELMBOLD à Corps-Nuds. Départ en car à 10h30
esplanade Charles De Gaulle. Tarif : 39€.

Exposition

Le vendredi 21 février à 14h, visite commentée
gratuite de l'expo « Geologia » de Guillaume
Gouérou et Julien Loustau au 40M³. Inscription
auprès de Marion PINARD au 0299547365.

Méditation silencieuse

Venez découvrir gratuitement une séance le **jeudi 5 mars** à 10h. Pensez à apporter une couverture. Inscription obligatoire.

Stages tablette gratuit

Vous avez des questions précises car vous maîtrisez votre tablette en grande partie ? L'OPAR vous propose deux stages en groupe de quatre personnes le lundi après-midi. Infos et inscription à l'accueil de l'OPAR, adhésion obligatoire.

Sortons ensemble

Réunion le **lundi 24 février** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants.

Activités dans les clubs de quartier en février

Lundi 3

- **Alma Colombier** : tous les lundis à 14h, jeux de société.
- **Clôteaux-Bréquigny** : goûter crêpes.
- **Printemps Ginguené** : bal tous les lundis à 14h30.

Mardi 4

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

Mercredi 5

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

- **Printemps Ginguené** : palets à 14h, tous les mercredis.

- **Villejean palets** : tous les mercredis à 14h.

Jeudi 6

- **Bridge** : tous les jeudis à 13h30.
- **Bonne Humeur** : jeux divers et tricot tous les jeudis.
- **Champs Manceaux/Cleunay** : repas « Tête de veau » et Thé dansant à l'auberge Lucas à Cardroc. Départ 11h20. Inscription auprès de votre référente de club.
- **Chézy** : les jeudis à 14h30 scrabble à l'OPAR.
- **Grand Cordel** : tous les jeudis, jeux divers.
- **La Touche** : le club participe à la « semaine en jeu » dans le cadre du festival « Rennes en jeu », goûter crêpe offert.
- **Printemps Ginguené** : tarot tous les jeudis à 14h.

Vendredi 7

- **Champs Manceaux** : tous les vendredis, jeux divers et palets à 14h.
- **Bridge** : de 13h30 à 17h30.
- **Cleunay** : tous les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Printemps Ginguené** : jeux de société 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.

Samedi 8

- **Choeurs du Lundi** : Concert "Battements de chœurs" avec 250 choristes à 20h30 au Stade Albert Chenard à Chantepie.

Lundi 10

- **Clôteaux-Bréquigny** : jeu de culture générale les 10 et 24.

Vendredi 14

- **Bridge** : tournoi.
- **Madison square** : bal avec Serge Briand.
- **Toujours jeunes** : loto.
- **Vaneau** : goûter crêpes.

Lundi 17

- **Clôteaux-Bréquigny** : écriture poétique.

Mardi 18

- **Bridge** : tournoi.

Jeudi 20

- **Bonne Humeur** : loto.

Mardi 25

- **Maurepas** : loto.

Jeudi 27

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

Nous vous rappelons que l'OPAR reste ouvert pendant les vacances scolaires



Rendez-vous des sportifs en février

Club rando pédestre et promenade

Mardi 04 : Rando à BRUZ Circuit du campus (10km)
RDV métro Henri Freville (Bus 59) à 13h05 ou arrêt de bus Bruz centre à 13h45.

Jeudi 13 : Promenade à SAINT-GILLES Circuit des mares noires (7km). RDV métro Villejean Université (Bus 52) à 12h45 ou arrêt de bus Église de Saint-Gilles à 13h20.

Mardi 18 : Rando à CHARTRES DE BRETAGNE Circuit des fours à chaux (11km). RDV métro Henri Fréville (Bus 72) à 12h55 ou arrêt de bus Parc de loisirs à 13h25.

Jeudi 27 : Promenade à CINTRE Circuit de la lande Giroton (6km). RDV métro République (Bus 54) à 12h35 ou arrêt de bus Place du chêne vert Cintre 13h25.

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

Club vélo - Cyclotourisme

Départ à 10h :

Jeudi 6/02 : parking au milieu de la rue de la Motte Brûlon

Jeudi 13/02 : Jeanne d'arc

Jeudi 05/03 : cimetière de l'est

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