



GUIDE DES ACTIVITÉS 2020-2021



BIENVENUE À L'OPAR



Amis retraités,

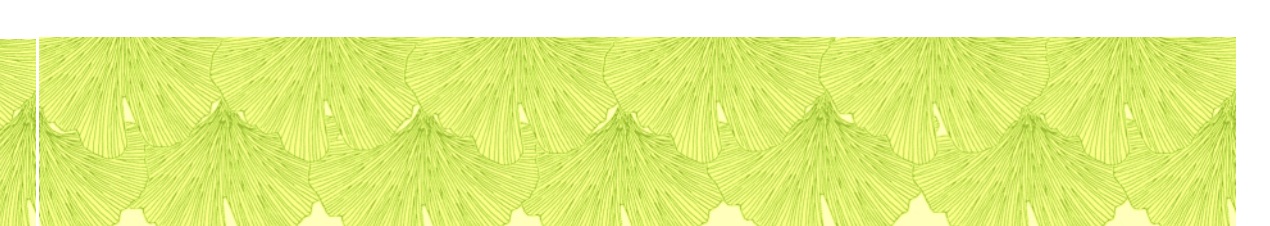
L'OPAR vient de célébrer ses 50 ans d'existence dans la joie et la bonne humeur avec une forte participation des retraités aux animations que nous avons proposé, montrant ainsi le dynamisme de notre association.

Si l'année 2020 s'annonçait très prometteuse pour nos clubs et activités, début mars, le Coronavirus s'est malheureusement invité bouleversant ainsi la vie de chacun et obligeant l'association à fermer ses portes durant 3 mois, à suspendre ses activités jusqu'à la fin août et à prendre des mesures draconiennes afin de protéger ses adhérents, cible privilégiée de ce virus.

Cependant, durant ces quelques mois d'absence, l'OPAR a continué via un mail hebdomadaire diffusé à plus de 1200 adhérents et de nombreux appels téléphoniques, à garder un lien avec chacun afin d'éviter trop de solitude et d'isolement.

Sauf événement majeur, la reprise des activités à l'OPAR se fera en septembre. Nous espérons que cette saison 2020/2021 sera placée sous de meilleurs auspices et que chacun d'entre vous pourra profiter pleinement de sa retraite en participant à une ou plusieurs activités que nous vous proposons.

Emmanuel Jouleau
Président de l'OPAR



SOMMAIRE

Actions de solidarité	P.8
Ateliers bien-être & prévention	P.10
Activités culturelles & ludiques	P.14
Activités artistiques & créatives	P.18
Activités musicales & danses	P.21
Activités physiques & corporelles	P.24
Activités dans les clubs de quartier	P.32

PORTES OUVERTES DE L'OPAR
Mercredi 9 septembre - 10h / 17h

OPAR - 62, rue de Dinan 35000 RENNES

VENIR À L'OPAR

Par la Ruelle aux Chevaux. Accès piéton par le Square Tannou,
au niveau du 47 rue de St-Malo (*Plan d'accès en dernière page*)

HORAIRES D'ACCUEIL DU PUBLIC

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 (10h le lundi)
et de 13h30 à 16h30 (Fermé le vendredi après-midi)

INFORMATIONS

02 99 54 22 23 - accueil@opar.fr - www.opar.fr - Facebook : OPAR

ADHÉSION & INFOS PRATIQUES

- **Adhésion** - L'adhésion pour la saison 2020/2021 est de 27 €. Elle est individuelle et obligatoire pour participer aux activités de l'association. La carte d'adhérent est valable dans tous les clubs et activités du 1er juillet 2020 au 30 juin 2021.

- **Effectifs** - L'OPAR se réserve tous droits de modifier ou annuler un atelier si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

- **Paiement et réduction** - Plusieurs modalités de paiement sont proposées (*chèque, espèce et chèque ANCV*).

Le règlement total des activités régulières devra être mis en oeuvre le jour de l'inscription. Règlement en 3 fois possible.

L'OPAR est partenaire du dispositif SORTIR ! Informations au C.C.A.S. de Rennes 02 23 62 20 51.

- **Remboursement** - Seuls les désistements liés à une cause majeure (hors pandémie) peuvent entraîner un remboursement. Une demande motivée et justifiée doit être adressée dans un délai raisonnable au responsable du club ou par défaut, au Président de l'OPAR. Les remboursements accordés ne seront en aucun cas rétroactifs.

En cas de force majeure telle une pandémie (exemple : Covid-19), le Bureau de l'association décidera ou non de rembourser en partie les cotisations d'activités.

Les critères de décisions seront rendus publics par le Bureau.

- **Accessibilité** - L'OPAR, situé 62 rue de Dinan, est un équipement de plain-pied accessible aux personnes à mobilité réduite.

- **Salles de réunion** - Deux salles de réunion peuvent être mises à disposition des associations et syndicats. Renseignements à l'accueil de l'OPAR.

- > La salle Kerguelen peut accueillir 80 personnes

- > La salle Tahiti peut accueillir 30 personnes.



- **Covid-19** - En raison de l'épidémie du Covid-19 qui sévit toujours au moment de l'édition de ce guide, les informations qui y figurent pourront être modifiées à la dernière minute.

Chaque adhérent sera tenu de respecter l'ensemble des mesures sanitaires mises en place par l'association sous peine de ne pas participer aux activités.

Le Conseil d'Administration



*G.Huant, M.Cruveiller, P.Fabre, E.Le Ray, L.Heuveline, R.Melou, P.Pelois, P.Méar,
J.Guedeux, E.Jouleau, J.David, J.Forest, M.Jaffré, D.Erhel, JC.Le Boursicaud.*

Absents : J.Pumir, R.Nouvel, A.Foulon

Une équipe de professionnelles pour vous accueillir au Siège de l'association



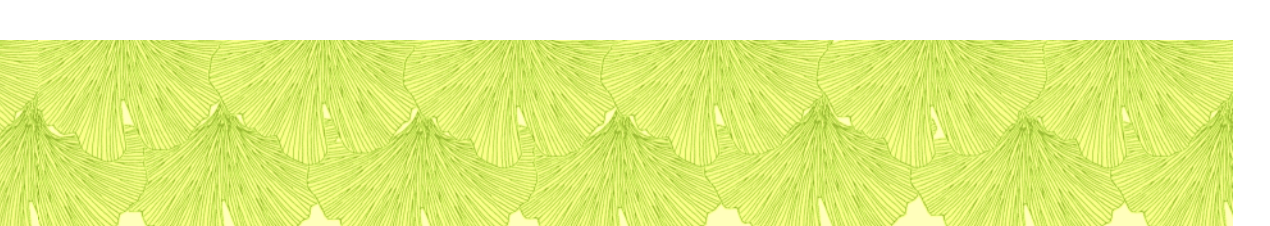
*Fernanda Da Costa (Comptable), Esther Bodennec (Animatrice socio-culturel),
Hélène Danté (Coordinatrice administrative), Lindsay Ayoul (Secrétaire d'accueil),
Sylvie Bodier (Animatrice coordinatrice).*

LES ACTIVITÉS DANS LES QUARTIERS



Retrouvez les n° des clubs, activités et adresses ci-contre

- Siège de l'OPAR
- Activités culturelles et de loisirs
- Activités physiques et corporelles
- Clubs de quartier



Quartier Centre

1. **Siège de l'OPAR** : 62 rue de Dinan
2. **Club de quartier Alma Colombier** : Résidence Colombier, 2 allée Marcel Viaud
3. **Tennis de Table** : Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic
4. **Neurones en fête et Dictée** : Maison des Aînés et des Aidants

Quartier Tabor - St Héliier - Alphonse Guérin

5. **Aquagym, natation** : Piscine St Georges, rue Gambetta
6. **Gymnastique et bals du Madison square** : Espace 2 Rives, allée G. Palante

Quartier Bourg l'Evêque - La Touche - Moulin du Comte

7. **Sophrologie** : Zen Tonic, 16 rue de la Petite Touche
8. **Club de quartier La Touche** : Maison de quartier La Touche, 6 rue Cal P.Gouyon
9. **Club de quartier Vaneau** : Maison de quartier La Touche, 6 rue Cal P.Gouyon
10. **Chorale Chœurs du lundi** : Résidence St Cyr, 59 rue Papu
11. **Gymnastique d'entretien** : Gymnase Charles Géniaux, 30 rue Ch. Géniaux
12. **Karaté** : Dojo gymnase de la Courrouze, Allée du bois habité
13. **Club de quartier Chézy** : 62, rue de Dinan dans les locaux de l'OPAR

Quartier Maurepas - Bellangerais

14. **Club de quartier Maurepas** : Local St Exupéry, 9 square St Exupéry
15. **Marche nordique, Marche de Santé, Marche Afghane, Respire et Marche** : Parc des Gayeulles

16. **Badminton** : Parc des Gayeulles, Salle le Garden, 1 rue Pierre Nougaro

Quartier Francisco-Ferrer - Vern - Poterie

17. **Club de quartier Toujours Jeunes** : Maison F. Ferrer, 40 av Montaigne

Quartier Sud Gare

18. **Club de quartier Printemps Ginguené** : CPB, 13 bis rue Ginguené

Quartier Cleunay - Arsenal - Redon - La Courrouze

19. **Bridge** : Maison Héloïse, 13 rue de Redon
20. **Club de quartier de Cleunay** : Maison des Familles, 2 allée Joseph Gemain
21. **Gymnastique d'entretien** : MJC de Cleunay, rue André Trasbot

Quartier Villejean - Beauregard

22. **Club de palets de Villejean** : Espace associatif, 2 rue du Bourbonnais
23. **Equilibre** : Maison de quartier de Villejean, 2 rue de Bourgogne

Quartier Le Blosne

24. **Club de quartier Carrefour 18** : Centre Social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne

Quartier Bréquigny

25. **Marche Nordique** : MJC Bréquigny, 15 av G. Graff - Parc Bréquigny
26. **Club de quartier Champs Manceaux** : Espace Social, 1 rue L. et R. Moine
27. **Club de quartier Clôteaux Bréquigny** : 11 square des Clôteaux

ACTIONS DE SOLIDARITÉ

Anim' à Dom

Rejoignez les équipes bénévoles et la mobilisation! Anim' à Dom s'adresse aux personnes qui ont des difficultés pour sortir et qui éprouvent le besoin de dialoguer et d'échanger avec les autres. Animées par des bénévoles, les visites hebdomadaires peuvent être l'occasion de pratiquer des activités culturelles, manuelles, de partager ses connaissances... selon les souhaits de la personne.

"Viens je t'emmène"

15 jours de sorties et animations entre générations du 16 au 29 novembre 2020. (Programme disponible courant octobre).

Dimanche Tout Tannou

Des sorties ou animations, avec ou sans repas sont proposées le troisième dimanche du mois pour un public toutes générations confondues.

Noël Tout Tannou et Jour de l'An

Quel que soit votre âge, un repas animé est proposé pour que Noël reste une fête. Dans le même esprit, un repas au restaurant est organisé le 1er janvier chaque année.



Pôle Ressource

Les objectifs du pôle ressource sont les suivants :

- >> Accueillir les bénévoles, qu'ils soient retraités, actifs ou étudiants.
- >> Faire connaître l'ensemble des missions bénévoles existantes au sein de l'association.
- >> Développer la formation et l'accompagnement des bénévoles intervenant auprès des personnes âgées et plus généralement dans le secteur de la gérontologie.
- >> S'investir dans des missions d'aide et de soutien auprès des seniors.

Les formations des bénévoles

- >> Groupes de parole
- >> Engagement bénévole
- >> Relation à l'autre : "écoute et soutien"

Votre repas livré à domicile et bien plus encore !

N°1
DU PORTAGE
DE REPAS
À DOMICILE

Les Menus Services
est une société de services
à la personne, spécialisée
dans la livraison de repas
à domicile et de petits
services au quotidien.



LA CONFIANCE À DOMICILE

Souple et sans engagement,
« Les Menus Services » assure
une livraison de repas variés,
de saison et adaptés à votre
éventuel régime. Un grand choix
de menus est proposé chaque
jour. Audrey vous offre une
visite à domicile afin de mieux
vous connaître et vous aider à
personnaliser vos menus.

Des repas de qualité

- ⇒ **Enfin du choix** : tous les jours, nous vous proposons plusieurs choix pour les entrées, les plats, les accompagnements, les laitages et les desserts.
- ⇒ **Souplesse** : vous choisissez les jours où vous souhaitez bénéficier de la prestation. Chez nous, pas de minimum de commande hebdomadaire. Avec Les Menus Services, vous ne vous engagez pas sur la durée.
- ⇒ **Equilibre** : notre diététicienne vous propose des menus sains et variés.
- ⇒ **Régimes et sur-mesure** : nous prenons en compte vos goûts et votre régime éventuel (sans sel, diabétique...) sans supplément de prix, afin de vous proposer des menus adaptés et personnalisés.

Retrouvez-nous sur

www.les-menus-services.com



LA CONFIANCE À DOMICILE

DÈS DEMAIN,
VOTRE REPAS
LIVRÉ
CHEZ VOUS



LE MÉNAGE by LMS :

Les Menus Services, expert du ménage à domicile, votre intérieur est parfaitement entretenu.

**Des Produits 100% naturels,
du personnel 100% confiance
et des prestations 100% adaptées.**

- Nettoyage de vos sols
- Entretien de votre cuisine et de vos sanitaires
- Repassage de votre linge
- Nettoyage des vitres
- Ménage de printemps



⇒ **PETIT BRICOLAGE** : Fixer une tringle à rideau, monter un meuble, changer un lustre... Des petits besoins du quotidien qui ne requièrent pas de compétences particulières mais que vous avez du mal à réaliser.

⇒ **TÉLÉ ASSISTANCE** : Assurer votre sécurité et vous apporter du soutien en toutes circonstances, en restant chez vous : voici notre objectif avec les services de téléassistance. Nous pouvons intervenir via un plateau d'assistance à distance et un service d'urgence disponible 24H/24 et 7J/7.



■ LES MENUS SERVICES

16 Bd Jean Mermoz
35000 RENNES

Tél. 02 22 51 03 50

www.les-menus-services.com

 Les Menus Services Bretagne

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION



Aroma

Prendre soin de soi avec les huiles essentielles et les fleurs de Bach. Je fabrique un produit naturel en lien avec le thème de l'atelier : les gestes barrières aromatiques, soulager les douleurs articulaires et musculaires, huiles essentielles et alimentation, ma trousse aroma de l'été..., Atelier d'1h30 à la fois pratique et théorique. **Encadrement professionnel,**

un mercredi par mois de 14h à 15h30 à l'OPAR, 9 séances d'octobre à juin, 1ère séance le mercredi 14 octobre. Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel : 20€/séance, règlement à l'inscription.

Bonheur et Retraite

La Psychologie positive au service d'une retraite épanouie ! Les ateliers sont proposés aux retraités autour de thématiques différentes à chaque séance : les émotions, la gratitude, la liberté, l'estime de soi, le lâcher prise... **Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive, le mardi de 10h à 12h à l'OPAR.**

>> Cycle 1 : 8 séances d'octobre 2020 à mai 2021 : 6 octobre, 10 novembre, 8 décembre, 12 janvier, 9 février, 16 mars, 13 avril et 11 mai.

>> Cycle 2 : Pour les personnes ayant déjà suivi le cycle 1, nouveaux thèmes cette année. 8 séances, d'octobre 2020 à mai 2021 : 13 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 16 février, 23 mars, 20 avril et 25 mai.

Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel : 150€ le cycle ou 25€ la séance.

"Bienvenue à la retraite"

Cycle de 4 rendez-vous qui abordent une thématique différente :

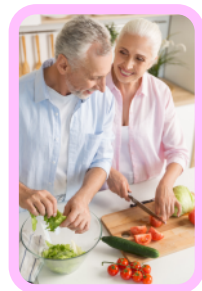
- >> L'approche personnelle de la retraite, s'adapter au changement**
- >> Nourrir son besoin d'utilité sociale**
- >> Favoriser le lien social et la communication**
- >> Faire de sa santé un projet**

Réunion de présentation-conférence gratuite "Etre retraité, cela veut dire quoi pour moi?", renseignements à l'accueil de l'OPAR. **GRATUIT avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.**

**Jeunes
retraités**

Cuisine "Bio et Santé"

Un atelier par mois, pour apprendre à cuisiner sainement et partager un repas ensemble dans la convivialité. Premier atelier, le mercredi 9 décembre. **Tarif hors adhésion : 17€ la séance (8 personnes minimum).**



Gestion des émotions

Atelier de 3h organisé à l'OPAR, pour apprendre des techniques de gestion des émotions.

>> Gestion des émotions (initiation), le 16 octobre ou le 22 janvier de 14h à 17h.

>> Gestion des émotions (pré-requis : avoir participé à un atelier d'initiation à la gestion des émotions), nous partagerons les expériences de chacun, moments d'échanges. Le 6 novembre ou le 9 avril de 14h à 17h. **Encadrement professionnel. Tarif hors adhésion : 25€ par atelier, inscriptions à l'OPAR.**

Mémoire

Votre mémoire vous joue des tours ? Cet atelier de 10 séances d'1h30 vous propose de mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire afin de mieux l'utiliser. Des conseils pour le quotidien et des exercices ludiques pour entretenir votre mémoire. **2 sessions: septembre 2020 et janvier 2021. ATELIERS GRATUITS, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.**

Sommeil : Mieux le comprendre, mieux le gérer

Conférence "Les rythmes de vie, la santé, le bien-être", lundi 2 novembre à 10h à l'Opar, suivi de 6 ateliers de 2h du 9 novembre au 14 décembre, pour mieux appréhender son sommeil. **Encadrement professionnel, par une psychologue de l'association Brain Up. GRATUIT avec le soutien de la Conférence des Financeurs.**

Nouveautés

Plaisir, sécurité et sérénité au volant

Conférence "Les clés d'une conduite efficace au volant", lundi 11 janvier 2021 à 10h à l'OPAR, suivi de 3 ateliers de 2h les 18/25 janvier et 1er février, pour sensibiliser aux enjeux de l'avancée en âge sur la conduite. **Encadrement professionnel, par une neuropsychologue de l'association Brain Up. GRATUIT avec le soutien de la Conférence des Financeurs.**

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Sophrologie

Vous souhaitez préserver votre vitalité au quotidien, améliorer la qualité de votre sommeil, vivre dans l'équilibre émotionnel ? Tout cela vous est accessible avec la sophrologie : séances hebdomadaires, hors vacances scolaires à la salle de l'escalier de l'association Sport-Santé Bien-être ZENTONIC, 16 rue de la Petite Touche à Rennes. **Encadrement professionnel le jeudi de 14h15 à 15h15 à partir du 17 septembre.** Contact Zentonic : 06 71 26 90 04 zentonic35@orange.fr. **Tarif hors adhésion : 89€ par trimestre, inscription à l'OPAR.**

Oxygénation par la marche Afghane

Nouveauté

Séances alliant respirations complètes, respiration en marche Afghane et autres techniques pour une oxygénation optimale. Un bien-être dynamisant et un calme retrouvé. **Le jeudi de 14h à 15h tous les 15 jours à partir du 17 septembre au parc des Gayeulles (rendez-vous sur le parking de la piscine).** **Tarif hors adhésion : 110€ les 18 séances, inscription à l'OPAR.**

Naturopathie

Cycle de 2 séances encadrées par une infirmière naturopathe pour apprendre comment soulager les douleurs au quotidien. **Encadrement professionnel.**

>> **Cycle 1** : Vendredi 25 septembre et 9 octobre de 14h à 17h à l'OPAR

>> **Cycle 2** : Vendredi 20 novembre et 4 décembre de 14h à 17h à l'OPAR

Tarif hors adhésion : 50€ le cycle, inscription à l'OPAR.

Méditation pleine conscience

Nouveauté

Apprendre à rééquilibrer ses émotions et accueillir de manière plus apaisée la réalité quotidienne. **Le lundi de 11h à 12h à l'OPAR. Encadrement professionnel, à partir du 21 septembre.** **Tarif hors adhésion : 50€ le cycle de 10 séances.**

Respire et Marche

Nouveauté

Programme de santé ludique associant marche synchronique et Afghane, cohérence cardiaque et sophrologie, étirements doux et jeux de mémoire qui permet d'entretenir en douceur votre forme physique et cognitive. **Le mercredi de 15h à 16h au parc des Gayeulles (sous le préau). Encadrement professionnel, 1ère séance le 16 septembre.**

Tarif hors adhésion à régler à Séverine Moussault : 75€.

Résidences Espace & Vie

*Vivre libre et choisir la vie
citadine dans le calme
d'une résidence conviviale*



CHEZ ESPACE & VIE, VOUS ÊTES ICI, CHEZ VOUS !

*Votre appartement est votre
lieu de vie privatif et vous
êtes libre d'y vivre à votre
rythme et selon vos envies.*

Les résidences services seniors de Rennes proposent des appartements modernes et fonctionnels pour des seniors en quête de sérénité au quotidien. Grâce à une équipe attentionnée et bienveillante, elles mettent à la portée de tous des services adaptés :



Aide à la
personne



Personnel
24h/24



Coordination
paramédicale



Restauration
maison



Animations
quotidiennes



Espaces forme
& détente



Blanchisserie



Offre de
mobilité

Plus d'infos sur www.espaceetvie.fr
Suivez notre actualité sur [@espaceetvie](https://www.facebook.com/espaceetvie)



■ Résidence RENNES BELLANGERAIS

La résidence est
un lieu de vie unique.
D'un côté, l'animation

du cœur de ville facilement accessible ;
de l'autre, de belles balades bucoliques
le long du canal, via le chemin piétonnier
directement en sortant de chez vous.

34 av. des Monts d'Arrée à RENNES
02 23 42 82 00



■ Résidence RENNES MABILAIS

La résidence, en hyper
centre, bénéficie d'un cadre
exceptionnel, avec son
parc privatif. Résolument moderne, elle offre
une terrasse commune pour des moments de
convivialité en lisière d'un espace boisé classé.

5 rue Claude Bernard à RENNES
02 99 01 17 00

ESPACE & VIE

La liberté préservée, la sérénité retrouvée

ACTIVITÉS CULTURELLES & LUDIQUES

ACTIVITÉS CULTURELLES



Voyages et sorties culturelles

Voyager avec l'OPAR c'est l'assurance d'avoir un accompagnateur sur chaque voyage et sortie et un tarif calculé au plus juste.

Trois types de voyages sont proposés :

>> Un voyage en France, pour partir à la découverte d'une région avec l'opération Seniors en Vacances de la fondation ANCV.

>> Les escapades de 2, 3 ou 4 jours dans les

régions avoisinantes.

>> Les Vacances Vivantes adaptées aux personnes à mobilité réduite.

Les balades d'été, d'hiver et sorties culturelles

Des sorties en bord de mer ou sur un site touristique sont proposées chaque semaine pendant l'été dans les départements environnants, et 1 fois par mois durant l'hiver. En cours d'année, les informations sont centralisées au siège de l'association.

Atelier généalogie

Nouveauté

Vous vous interrogez sur les origines de votre famille ? Vous souhaitez réaliser votre généalogie et vous ne savez pas comment faire ? L'OPAR vous propose un atelier d'initiation, d'apprentissage et d'utilisation d'un logiciel dédié à la généalogie, **le vendredi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours. Encadrement bénévole à partir du 2 octobre. Tarif hors adhésion : 15€.**

The English Club

Les cours d'anglais d'une durée d'1h30 sont dispensés en journée du lundi au vendredi. Ces cours sont animés par une professeure expérimentée utilisant des méthodes pédagogiques vivantes et des supports variés (*internet, vidéos, articles de presse...*) qui favorise la pratique orale. Les séances par petits groupes (*10 personnes maximum*) facilite la prise de parole et la convivialité. Inscriptions et test par internet : englishclub.opar@orange.fr. **Réunion de rentrée le jeudi 3 septembre à 10h à l'OPAR.**

Tarifs hors adhésion

Cours (30 séances) : 210€. Engagement annuel. Règlement possible en 2 fois. Chèques vacances acceptés.

Club multimédia

Le mardi ou le jeudi de 14h à 16h à l'OPAR, des bénévoles vous accueillent pour un moment convivial d'échange sur les pratiques et usages de l'informatique et d'internet. **A partir du 22 septembre** (*Inscription à l'année dans la limite des places disponibles*). **Tarif hors adhésion : 30€.**

Stages multimédia

Les stages sont animés par Gaëlle FRESNEL, Animatrice Multimédia et ont pour but de vous former et de vous accompagner dans la découverte des ordinateurs, tablettes, smartphones. Groupes de 4 personnes sur tablette ou smartphone et 6 personnes sur ordinateur.

>> **Ordinateur niveau débutant** : 10 séances de 1h30

>> **Ordinateur niveau 2** : 6 séances de 1h30

>> **Ordinateur niveau 3** : 4 séances de 1h30

>> **Tablette tactile niveau débutant** : 6 séances d'1h

>> **Tablette tactile niveau 2** : 4 séances d'1h

>> **Tablette tactile niveau 3** : 2 séances d'1h

>> **Smartphone niveau débutant** : 8 séances d'1h

>> **Smartphone niveau 2** : 5 séances d'1h

>> **Smartphone niveau 3** : 3 séances d'1h

>> **Autres thématiques** : réseaux sociaux théorie et stages de perfectionnement : Facebook, Whatsapp, photo tablette et smartphone, classement ordinateur, traitement de texte, retouche photo sur ordinateur, diaporama ordinateur. **Les stages sont gratuits sous condition de présence aux séances. Un chèque de caution vous sera demandé à l'inscription.**

GRATUITS

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs.

Sortons ensemble

Rencontre mensuelle entre adhérents pour établir un calendrier de sorties culturelles sur Rennes et sa métropole. **1ère rencontre le lundi 28 septembre à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants**, 34 place du Colombier, Métro Ch.de Gaulle.

Connaissance du monde

Billets à tarif spécial pour les Ciné-Conférences Connaissance du Monde.

Tarif : 7,75 € le billet en vente à l'accueil de l'OPAR sur présentation de la carte d'adhérent 2020/2021.

ACTIVITÉS CULTURELLES & LUDIQUES

ACTIVITÉS LUDIQUES

Bridge

Le mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse, 13 rue de Redon. Bus n° 9 ou C6, arrêt Redon. Tournoi interne 1 fois par semaine le mardi ou le vendredi en alternance. Repas et sorties culturelles. Initiation à l'OPAR le vendredi de 9h30 à 11h. L'activité se poursuit pendant les vacances scolaires. Contacts : Jean FOREST : 06 11 95 65 95 ou Annick MORIN : 06 15 99 38 56. **Tarif hors adhésion : 10 € + droit de table de 0.50 €.**

Dictée

Le mardi, 1 fois par mois à 10h à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier, Métro Ch.de Gaulle. **A partir du 13 octobre.**
Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.

Neurones en fête

Jeu culturel par équipes de 2, basé sur 2 séries de 30 questions (histoire, géographie, actualités, littérature...).

Le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30 à partir du mardi 6 octobre à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier, Métro Ch.de Gaulle.
Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.



Scrabble duplicate

Le Scrabble duplicate consiste à jouer seul à partir d'un tirage identique pour l'ensemble des participants. Rendez-vous à l'OPAR :

>> Le jeudi de 13h45 à 16h45 à partir de tirages aléatoires.

>> Le mardi et le vendredi de 14h15 à 16h30, Scrabble duplicate à partir de tirages prédéfinis publiés. **Tarif hors adhésion : 5 €.**

Scrabble Chézy

Le club se retrouve **le jeudi de 14h00 à 16h30** à l'OPAR.

Contact : Sylvie Bodier 02 99 54 73 64.

Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.



-50% de réduction
sur les frais d'installation

Offre spéciale
Adhérents
OPAR

Solutions de téléassistance



Activ'mobil

la liberté en
toute sécurité.



Activ'zen

libre de vivre
chez soi en toute
sécurité.



02 99 01 81 07

www.presenceverte.fr

Rue Charles Coudé Bruz 35027 Rennes cedex 9

* Selon l'article 199 septuiesime modifié par L.OI n° 2016-1917 du 23/12/2016 - art. 82

ACTIVITÉS ARTISTIQUES & CRÉATIVES

Atelier Op'art, dessin et peinture

Atelier d'expression artistique offrant une souplesse dans le choix des techniques, dessin, aquarelle, (huile le vendredi matin uniquement)... et des thématiques, paysage, portrait, nature morte... **Encadrement professionnel par Alexandra JOUAN, Professeur d'Arts Appliqués, le vendredi de 9h30 à 12h ou de 13h30 à 15h30, à l'OPAR du 2 octobre au 9 avril 2021 hors vacances scolaires (22 séances).** Tarifs hors adhésion : 260€ cours de 9h30 / 205 € cours de 13h30.

Atelier Vitrail

Cette activité manuelle de loisirs s'adresse en priorité aux retraités. L'atelier vitrail est un lieu de rencontres et d'échanges permettant :

>> De découvrir les techniques de l'art du vitrail et de s'initier au vitrail au plomb >> De s'initier à la technique du Tiffany et de la grisaille >> D'élaborer et créer des vitraux personnalisés >> De découvrir les techniques du fusing et du thermoformage (cuisson du verre au four) >> D'avoir accès à la bibliothèque de prêt de livres. **Initiation vitrail au plomb par groupe de 8 personnes le jeudi matin à partir de janvier 2021.** Contacts : Hubert PICOT : 02 99 32 23 17 ou 06 14 87 38 71 et Monique JANNOT 02 30 02 53 96 ou 07 81 60 93 89.

Adresse mail : atelier.vitrail@laposte.net ou vitrail.opar@wanadoo.fr

Site internet : <http://ateliervitrail.free.fr>.

Tarifs hors adhésion : Initiation : 150€, pratique : 50€.

Art Floral et Ikébana



Pour sublimer la vie des fleurs, les bouquets d'art floral et d'Ikebana (art japonais) apporteront couleur et dynamisme à votre intérieur. 1 séance par mois à l'OPAR à partir du 23 septembre. Matériel et végétaux fournis. **Encadrement professionnel le mercredi de 14h30 à 16h30.** Tarif hors adhésion : 35€ la séance.

Atelier couture

Nouveauté

Apprenez les fondamentaux de la couture et l'initiation à l'utilisation de la machine à coudre. **Encadrement professionnel le mardi de 14h à 16h à l'OPAR.** Tarif hors adhésion à régler à Paola Caldarella : 16€ le cours.

Mosaïque

Initiation à l'art de la mosaïque à partir d'un modèle proposé par l'animatrice. Les élèves ont le choix des coloris et des tesselles. Le matériel, les fournitures et les supports sont fournis. Cours de 3 heures. **Encadrement professionnel, le mercredi à 9h30 à l'OPAR, 2 fois par mois à partir du 30 septembre.**

>> **Cycle d'initiation** : Du 30 septembre 2020 au 3 février 2021

>> **Cycle perfectionnement** : Du 17 février au 16 juin 2021

Tarif hors adhésion à régler à Karine Eloïse : 154€ les 9 cours.

Atelier Photo

Venez vous initier ou vous perfectionner à la photographie numérique ! Vous pourrez acquérir les bases techniques tout en exprimant votre créativité : cours pratiques, sorties photos, ateliers... avec en fin d'année, une exposition collective. **Encadrement professionnel, le jeudi tous les 15 jours de 14h30 à 16h30 à l'OPAR, à partir du 24 septembre.**

Tarif hors adhésion à régler à Didier Gauthier et Jean-Charles Devigne : 200€ les 15 séances.



L'improvisation, quelle thérapie !

Un atelier théâtre improvisation à médiation thérapeutique pour ouvrir un espace d'échange et de partage, du jeu, de la spontanéité dans la bienveillance et la bonne humeur. Soyez tous les bienvenus, avec ou sans expérience, timide ou plein d'assurance ! **Le lundi de 10h à 12h au 2 square de la Rance, à partir du 21 septembre. Encadrement professionnel.**

Tarif hors adhésion : 125 € le cycle de 8 séances.

Bijoux

Laissez-vous guider pas à pas dans la réalisation de votre bijou et repartez avec votre création. Matériel et perles fournis par la créatrice. **Encadrement professionnel, le mercredi de 14h à 16h à l'OPAR, 1 fois par mois, places limitées, à partir du 30 septembre.**

Tarif hors adhésion à régler à Karine Eloïse : 14€ la séance.

Loisirs créatifs

Travaux manuels, dentelle aux fuseaux, cannage, vannerie, perles, couture...
Au club Printemps Ginguené les vendredis de 14h à 17h30. Page 34.



LES JARDINS D'HERMINE

Maison de retraite médicalisée

*Située au cœur de Rennes,
dans un cadre élégant, notre
équipe attentionnée veille à
votre bien-être 24 heures sur 24.*

Vous allez vous sentir chez vous.

HÉBERGEMENT PERMANENT

HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

ACCUEIL DE JOUR

(avec prise en charge du transport possible)

**4 unités médicalisées dont 2 unités dédiées
Alzheimer ou troubles apparentés**

- Des services hôteliers de qualité
- Une restauration raffinée
- Un projet de vie sociale personnalisé
- Un programme culturel varié

55, avenue du Haut-Sancé 35000 Rennes

Tél : 02 90 01 58 58 | accueil.hermine@ina-sante.com

ina-sante.com

ACTIVITÉS MUSICALES & DANSES

Chorale Belcanto

Chef de Choeur : Marie-Pierre DURAND

La chorale propose un répertoire varié à 4 voix et donne des concerts pour la fête de la musique ou dans des EHPAD. Elle se réunit de mi-septembre à fin juin (*hors vacances scolaires*) et organise des moments conviviaux dans l'année (*repas, galette des rois...*). **Répétitions le mercredi de 15h à 16h30 à l'OPAR, reprise le 16 septembre.** Contact Liliane CERCLET : 06 25 76 63 94 ou 02 99 63 29 50. **Tarif hors adhésion à régler à Marie-Pierre Durand : 75€.**

Chorale Choeurs du Lundi

Chef de Choeur : Pierre GAUTHIER

Chorale à 4 voix avec un répertoire divers et varié : traditionnel, chants du monde ou contemporain. **Répétitions le lundi matin à 9h45 Salle du Cloître Maison Saint-Cyr**, 59 rue Papu à Rennes (*hors vacances scolaires*).

Bus C4 ou 53 arrêt Marbeuf, C2 Brest Verdun, 31 Maison Diocésaine.

>> Concerts et animations bénévoles, fête de la Musique et fête d'été

>> Repas annuel, sorties touristiques, séances vidéo-photos...

Contact : Eliane LE RAY 06 84 57 60 93, eligaby@wanadoo.fr.

Tarif hors adhésion : 75€.

Chant spontané

Laissez-vous traverser par votre voix naturelle dans un raccord à soi et à l'autre. Détente, lâcher prise, exploration et plaisir partagé.

Encadrement professionnel chaque 1er mardi du mois à l'OPAR de 16h15 à 18h15, à partir du 6 octobre. Tarif hors adhésion : 10€ la séance.

Technique Vocale

La technique vocale se base sur un travail de détente corporelle, de mise en voix, de communication et d'interprétation du répertoire chanté choisi par les membres de l'atelier. 15 séances **à partir du 16 septembre.**

Encadrement professionnel avec Pierre GAUTHIER le mercredi de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30 tous les 15 jours à l'OPAR.

Tarif hors adhésion : 90€.

Visitez la Bretagne en TER BREIZHGO à des prix exceptionnels !

LES OFFRES GROUPES TER BREIZHGO C'EST :

ADULTES + 18 ANS

Aller-retour au prix de l'aller !

À partir de 10 personnes,

le 11^e voyage gratuitement.

Gratuit pour les - de 12 ans.

4 niveaux de prix :

5€

Jusqu'à
29 km

10€

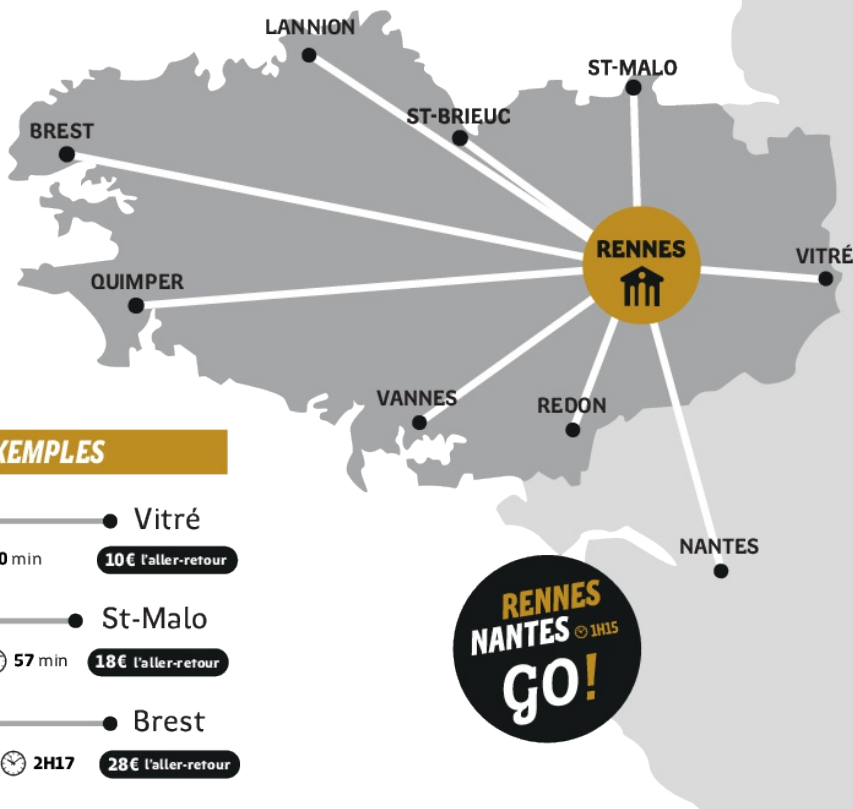
de 30 à
69 km

18€

de 70 à
149 km

28€

150 km
et plus



EXEMPLES

Rennes — Vitré



20 min

10€ l'aller-retour

Rennes — St-Malo



57 min

18€ l'aller-retour

Rennes — Brest



2h17

28€ l'aller-retour



Agence Groupes

02 99 29 13 35

agence.groupes.ter@snCF.fr



Demandez un devis sur le site TER BreizhGo

Tarifs & Achats > Les tarifs et abonnements >

Voyage en groupe > Voyage en groupes pour adultes

BREIZHGO

Le réseau de transport public 100% Bretagne



ACTIVITÉS MUSICALES & DANSES

Développement musical

Formation musicale inspirée du développement musical Martenot : lecture de notes, travail rythmique, connaissance des principaux rythmes, audition, travail sur partition surtout pour les chanteurs, ambiance conviviale.

Encadrement professionnel avec Pierre GAUTHIER à l'OPAR une séance tous les 15 jours.

>> Débutants : **le vendredi de 10h à 11h15 à partir du 2 octobre**

>> Avancés : **le mercredi de 10h30 à 11h45 à partir du 23 septembre**

Tarif hors adhésion : 90€.

Atelier chanson Nouveauté

Venez vous retrouver pour le plaisir de chanter ensemble, accompagné(e) par Pierre à la guitare. Répertoire proposé par les chanteurs et l'animateur.

Encadrement professionnel avec Pierre GAUTHIER à l'OPAR, une séance tous les 15 jours, le mercredi de 9h30 à 10h30, à partir du 23 septembre.

Tarif hors adhésion : 90€.

DANSES

Après-midi dansants

Au club Madison Square un vendredi par mois, de 14h à 17h30.

Animé par un musicien, musique variée, ouvert à tous, entrée 6€. Parking gratuit en sous-sol. **Premier bal de la saison le vendredi 11 septembre. Espace des 2 Rives** - 4 allée Georges Palante, quartier St Hélier, bus C4, C6, 64, 67, arrêt Robidou. Contact : Régine NOUVEL : 06 63 07 63 18 nouvel.regine@neuf.fr

Au club Printemps Ginguené tous les lundis de 14h30 à 17h30.

Musique variée, entrée payante, ouvert à tous. **Cercle Paul Bert Ginguené**, 13 bis rue Ginguené, quartier Sud-Gare, bus C5, et 57 arrêt Foyer Rennais. Contact : Jacqueline GUEDEUX : 06 15 22 83 94 ou 02 56 51 81 20

Danses du Monde

Détails page 26

Encadrement bénévole, **reprise le 15 septembre. Le mardi de 14h30 à 16h à l'OPAR**, inscriptions à l'Opár. **Tarif hors adhésion et assurance : 20€.**

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES



*Les activités physiques et corporelles suivent le calendrier scolaire.
L'assurance IAC Indemnisation des Accidents Corporels est contractée pour
chaque adhérent sportif. Son coût de 3,50 euros est obligatoire et n'est à
régler qu'une seule fois pour la saison 2020/2021. Un certificat médical de
moins de trois mois doit être fourni obligatoirement au moment de l'inscription.*

Aquabike, Aquagym et Aquaphobie à Vern Sur Seiche

*Complexe O'Fitness by Urban Soccer - Route du bois de Soeuvres, entre
Chantepie et Vern. Pas de transport en commun, prévoir véhicule.*

• **AQUABIKE** : L'effort musculaire nécessaire pour actionner les pédales dans l'eau fait travailler les muscles en profondeur, tout en protégeant les articulations et le dos. En pédalant, on provoque un drainage naturel et une amélioration de la circulation sanguine. Cours de 30 mn, prévoir chaussons, **à partir du 18 septembre. Encadrement professionnel le vendredi de 10h30 à 11h.**

Tarifs hors adhésion et assurance : 310 € (30 séances), 110 € les 10 séances, début le 18 septembre - le 8 janvier - le 2 avril.

• **AQUAGYM** : Cours de 50 mn, groupes de 16 personnes, piscine chauffée à 30°C minimum. 30 séances. **Encadrement professionnel, à partir du 14 septembre.**

>> Le lundi à 11h >> Le jeudi à 9h30 ou 10h30 ou 11h30

>> Le mardi à 9h ou 11h

Tarif hors adhésion et assurance : 175 € (30 séances) ou 208€ (36 séances hors vacances de Noël, les mercredis et jeudis à 10h).

• **AQUAPHOBIE** : 10 séances pour se sentir à l'aise dans l'eau. Cycle d'apprentissage en petit groupe. **Le mercredi à 9h ou le vendredi à 16h, à partir du 16 septembre (autre cycle à partir de janvier 2021).**

Tarif hors adhésion et assurance : 180€.

Aquagym et natation à la piscine St Georges

Excellente activité d'endurance, la natation fait travailler l'ensemble des grands groupes musculaires. Trois disciplines sont encadrées par des maîtres nageurs diplômés : aquagym tous niveaux, natation initiation et natation perfectionnement. **Le lundi de 13h à 14h à la piscine St Georges, rue Gambetta, à partir du 21 septembre - RÉSERVÉ AUX RENNAIS.**

Contact : Nicole LE TRIONNAIRE : 02 99 51 40 62.

Tarif hors adhésion et assurance : 70€ anciens adhérents et 90€ nouveaux adhérents.



VEenez VISITER

dans l'Ille-et-Vilaine

3 résidences DOMITYS, 3 belles façons de vivre l'esprit libre.

Découvrez les nombreux atouts des résidences DOMITYS :

appartements modernes et confortables, large gamme de services et activités de qualité, nombreux espaces partagés, cadres de vie agréables...

1 RENNES

Résidence L'Orée du Bois
9 rue Roger-Henri Guerrand

 02 99 45 96 00

2 LAILLÉ

Résidence L'Arbre d'Or
1 bd Pierre et Marie Curie

 02 99 22 16 00

3 VITRÉ

Résidence La Marquise
2 rue Georges Aumont

 02 23 55 75 00

Ouvertes 7j/7 de 8h à 20h



www.domitys.fr

+ DE 90 RÉSIDENCES OUVERTES

N°1 RÉSIDENCES
SERVICES
SENIORS

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Badminton à 4

Le badminton à 4 ne sollicite pas autant les articulations et le coeur que le badminton à 2. Ce sport permet de garder une bonne forme physique.

Encadrement professionnel avec CAP2S le mardi de 14h à 15h au parc des Gayeulles, Salle Le Garden, 1 rue Pierre Nougaro, à partir du 15 septembre. Tarif hors adhésion et assurance : 105€.

Danses du Monde

Venez vous faire plaisir avec des danses de pays variés : Angleterre, Grèce, Bulgarie, France, Israël, Turquie, Russie... Au fil des danses vous ferez travailler aussi bien vos pieds que votre mémoire dans une ambiance chaleureuse et amicale. **Reprise le 15 septembre. Encadrement bénévole, le mardi de 14h30 à 16h, à l'OPAR.**

Tarif hors adhésion et assurance : 20€.

Equilibre et prévention des chutes

Les cours d'une heure permettent d'appréhender ses limites, d'entretenir son agilité et de renforcer l'équilibre. **Encadrement professionnel.**

>> Le mardi à 14h30 à partir du 22 septembre, 2 Square de la Rance.

>> Le jeudi à 15h30 à partir du 24 septembre, Maison de Quartier Villejean.

>> Le vendredi à 14h30 à partir du 25 septembre, 2 Square de la Rance.

>> Cycle découverte de 12 séances sera proposé au cours de l'année.

GRATUIT avec le soutien de la Conférence des Financeurs.

**NOUVEAU
CRENEAU**

Gymnastique d'entretien

Encadrement professionnel, reprise semaine du 21 septembre.

>> Le lundi à 14h30 à la MJC Cleunay - rue André Trabot.

>> Le lundi à 14h30 - 2 Square de la Rance.

>> Le mardi à 9h à l'Espace des 2 rives - allée Georges Palante.

>> Le mercredi à 10h ou le vendredi à 10h30 - 2 Square de la Rance.

>> Le vendredi à 16h15 au Gymnase Ch.Géniaux - 30 rue Charles Géniaux.

Tarif hors adhésion et assurance : 65€ anciens adhérents / 85€ nouveaux adhérents. 125€ pour 2 cours par semaine gym et/ou équilibre. Inscription sur place.

Karaté

Pratiquer le Karaté do après 60 ans, c'est possible ! Une pédagogie adaptée associée à un travail sur la respiration, diminue les crispations. Les chutes sont proscrites, la gestuelle et les déplacements procurent le bien-être et l'équilibre.

Encadrement professionnel. Le mardi de 14h à 16h et le vendredi de 10h à 12h au dojo de la Courrouze, allée du bois habité. Préparation au passage de ceinture le mercredi matin. Contact : Yvon Le Lagadec, professeur : 06 72 74 46 43 ou 02 56 01 37 87. **Tarif hors adhésion à régler à Yvon Le Lagadec : 183€ (licence FFKDA comprise)**

Marche de Santé

Cette activité s'adresse aux personnes présentant des problèmes respiratoires ou pour lesquelles les marches traditionnelles sont trop fatigantes. La séance démarre par un échauffement et des étirements. **Encadrement professionnel avec le Stade Rennais Athlétisme. Le mardi après-midi de 14h00 à 15h00 à partir du 22 septembre au Parc des Gayeulles.**

Tarif hors adhésion et assurance : 135€.

Marche Nordique

Le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser son corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

>> Le mardi et / ou le vendredi de 9h30 à 10h30 au parc des Gayeulles, point de départ sur le parking de la rue du Pâtis Tatelin.

>> Le jeudi de 16h00 à 17h00 au parc de Bréquigny, point de départ entre la MJC Bréquigny et la Bibliothèque, av Georges Graff.

>> Le mardi de 15h30 à 16h30 au parc des Gayeulles cours réservé au débutant uniquement (rythme lent), point de départ sur le parking de la rue du Pâtis Tatelin. **Encadrement professionnel avec CAP2S, reprise semaine du 14 septembre. Tarifs hors adhésion et assurance : 115 € pour 1 séance par semaine ou 140 € pour 2 séances par semaine.**





Mon aide numérique

"JE SUIS UNE ENTREPRISE PASSIONNÉE
REPLIE D'UNE CLIENTÈLE CURIEUSE"

FLORENT GAUTHIER

La solution d'assistance à domicile !

AIDE / FORMATION / INSTALLATION / DÉPANNAGE

ASSISTANCE NUMÉRIQUE



ORDINATEUR



TÉLÉPHONE / TABLETTE



BOX INTERNET



SMART TV

(Toutes nos prestations sont sur-mesure)

ASSISTANCE ADMINISTRATIVE



Effectuer vos démarches en ligne telles que :

- > Déclarations d'impôts
- > Création / Résiliation de vos abonnements
- > Formalités administratives, etc..

Chez Mon aide numérique, nous sommes affiliés :

50 % de réduction ou de crédit d'impôt.



07 67 10 50 70

monaidenumerique@gmail.com

WWW.MONAIDENUMERIQUE.COM



Mon aide numérique
#monaidenumerique

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Qi Gong

Pratique chinoise de santé, les mouvements du Qi Gong sont pratiqués dans le calme et la lenteur pour faciliter le relâchement et la circulation de l'énergie dans le corps, améliorant ainsi l'équilibre, la souplesse et la coordination des mouvements. Inscriptions à l'OPAR. **Encadrement professionnel le lundi à l'OPAR à partir du 21 septembre, débutants 15h à 16h, avancés 16h à 17h.**

Tarif hors adhésion et assurance à régler à Catherine Gy : 145€.

Randonnée pédestre

Sorties sur Rennes Métropole et à la belle saison, randos dans le département avec Illenoo. Points de rendez-vous et de retour sur Rennes à proximité d'un arrêt de bus ou d'une station de métro. **Promenade tous les 15 jours, le jeudi après-midi de 6 à 8 km et rando tous les 15 jours, le mardi après-midi de 10 à 12 km. Encadrement bénévole.** Contact : Marc ANDRE 06 46 24 23 36, Marie-Claude MOIGNET 06 60 11 61 93, Clotilde GAUDIN 09 83 46 43 38, Paulette THEBAULT 06 14 19 05 50. **Tarif hors adhésion et assurance : 17€.**

Remise en forme

Les cours s'organisent par niveaux. Le but est de restaurer, préserver ou développer ses qualités physiques de force, souplesse, équilibre et endurance. Matériel à disposition : ballon suisse, ballon paille, miniwaff, elastibands...

Encadrement professionnel avec le Stade Rennais Athlétisme.

Le vendredi à l'OPAR à partir du 25 septembre, débutants de 10h à 11h, confirmés de 11h à 12h. Tarif hors adhésion et assurance : 135€.

Renfort du dos

Séances de musculation avec des exercices spécifiques pour travailler ses muscles dorsaux et soulager les douleurs. **Encadrement professionnel avec Cap Sport Santé, 30 séances à l'année.**

Le lundi de 13h45 à 14h45 à partir du 14 septembre, à l'OPAR.

Tarif hors adhésion et assurance : 115€.

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Taï Chi Chuan

Composée de gestes lents, souples et continus, cette "méditation en mouvement" s'appuie sur le Qi gong de saison et le Qi Gong d'échauffement appelé aussi "les Trésors". **Informations auprès de Maryvonne LECLUZE, Encadrante de l'association Yin Yang** au 02 99 54 37 75. Inscriptions à l'Opar. **Le mardi : débutants de 10h à 11h, 2 et 3ème séries de 10h30 à 12h. Reprise le 22 septembre à l'OPAR.**

Tarif hors adhésion et assurance : 150€.

Tennis de table "La Raquette d'Argent"

Le club compte de nombreux adeptes qui se retrouvent 2 fois par semaine pour pratiquer ce sport librement ou s'affronter en simple ou en double dans la convivialité lors de tournois internes et externes. **Encadrement bénévole :** Denise DUPRIEZ au 06 32 70 29 90, dupriezdenise@wanadoo.fr.

Le mardi et le vendredi de 14h à 17h à la Tour d'Auvergne 8 passage du Couëdic. Bus C5 ou C6 arrêt Cité judiciaire, Métro Ch. de Gaulle. **Reprise le vendredi 4 septembre. Tarif hors adhésion et assurance : 20€.**

Vélo Cyclotourisme

Randonnées en vélo de route avec déjeuner convivial au restaurant.

2 niveaux : circuit de 30 à 45 km ou de 50 à 70 km dans l'agglomération rennaise. 3 circuits par an hors agglomération sont organisés.

Encadrement bénévole : Silvère PELLETIER : 06 48 11 35 90 ou Catherine GROSSET 06 64 41 64 70. **Reprise le jeudi 3 septembre.** Chaque jeudi, départ à 9h30 (départ à 10h entre le 1er nov. et le 1er avril).

Tarif hors adhésion et assurance : 10€.

Hatha Yoga

Observer la respiration, l'ambiance interne, l'instant présent. Mettre en accord le souffle et le mouvement. Développer la perception du centre de gravité, de l'enracinement dans le sol, de la verticalité et de l'équilibre.

Encadrement professionnel, le lundi à l'OPAR, de 9h30 à 10h45, reprise le 14 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance : 245€ (30 séances) ou 12€ la séance.





MAISON DES aîNÉS ET DES aidANTS

Un lieu ressource
pour bien s'entourer
et s'informer

Au cœur de la ville,
accessible à tous

34 place du Colombier
Rennes

LE PROGRAMME SUR
metropole.rennes.fr/evenements

CCAS
rennes

CLIC
de RENNES
Information
et conseil
aux aînés

rennes
VIVRE EN INTELLIGENCE

LES CLUBS DE QUARTIERS

Alma Colombier

Activités hebdomadaires : tarot, belote, triominos, scrabble.

Le lundi et le mercredi de 14h à 17h à la Résidence du Colombier, quartier Centre 2 allée Marcel Viaud - Bus C6, 9, C5 et 57, Plélo Colombier.

Tarif hors adhésion : 5€.

Carrefour 18

Activités hebdomadaires : belote, tarot, scrabble, dominos, triominos...

Le mardi de 14h à 17h00 au Centre Social Carrefour 18, quartier Le Blosne 7 rue d'Espagne - Métro et bus, arrêt Fréville.

Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.

Champs Manceaux

Activités hebdomadaires : belote, tarot, jeux de société, scrabble, palets.

Autres animations : repas, anniversaires, sorties, goûter de fin d'année...

Le mardi et le vendredi de 14h à 17h30 à l'Espace Social Aimé Césaire, rue Louis et René Moine, **palets au local du 55 Sq Ch. Dullin de 14h à 17h**, quartier Champs Manceaux - Bus C3, arrêt Champs Manceaux, métro Clémenceau. **Tarif hors adhésion : 6€.**

Chézy

Le club propose des activités et loisirs, ainsi que des déjeuners amicaux.

Le jeudi de 14h00 à 16h30 : jeu de scrabble à l'OPAR.

Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.

Cleunay

Activités hebdomadaires : belote, triominos, scrabble et rummikub.

Autres animations : galette des rois, anniversaires, fêtes, repas et sorties culturelles, accès aux activités de la Maison des familles le mardi.

Le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison des Familles 2 allée Joseph Gemain, Quartier Cleunay Bus 9, arrêt F. de Lesseps.

Tarif hors adhésion : 5€.

Clôteaux - Bréquigny

Activités hebdomadaires autour d'activités ludiques, de bien-être et culturelles.

Le lundi de 14h à 17h, dans les locaux de l'APRAS, 11 square des Clôteaux, quartier sud - Bus : C5 arrêt Boberil ou 63 arrêt Le Guyader.

Tarif hors adhésion : 15€ (goûter compris)

La Touche

Activités hebdomadaires : belote, tarot, triominos, scrabble, petits chevaux, convivialité. **Le jeudi de 14h à 18h à la Maison de Quartier La Touche**, 6 rue du Cardinal Gouyon, métro/bus C2 et 31 Anatole France ou La Touche.

Tarif hors adhésion : 15€ (goûter compris)



Maurepas

Activités hebdomadaires : belote, scrabble, tarot, rami, rummikub, convivialité.

Autres animations : loto, anniversaires, fêtes, repas tous les deux mois.

Le mardi de 14h à 17h00 au local St Exupéry, 9 square St Exupéry. Bus 9, arrêt St-Exupéry. Contact : Régine NOUVEL au 06 63 07 63 18, nouvel.regine@neuf.fr ou infos au 02 99 04 46 14.

Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.

Printemps Gingené

>> **Le lundi de 14h30 à 17h30** : Thé dansant.

>> **Le mercredi de 14h à 17h30** : Palets au local 55 square Ch. Dullin.

>> **Le jeudi de 14h à 17h30** : Tarot.

>> **Le vendredi de 14h à 17h30** : Travaux manuels (dentelle aux fuseaux, cannage, vannerie, perles...), jeux de société, scrabble.

Autres animations : loto 1 fois par mois, repas, fêtes, sorties...

Au Cercle Paul Bert Gingené 13 bis rue Gingené, quartier Sud-Gare. Bus C5, et 57 arrêt Foyer Rennais.

Contact : Jacqueline GUEDEUX au 06 15 22 83 94 ou 02 56 51 81 20.

Tarif hors adhésion : 10€.

LES CLUBS DE QUARTIERS

Toujours Jeunes

Activités hebdomadaires : scrabble, belote, triominos et jeux de société.

Autres : goûters, fêtes, concours de belote et lotos, voyage...

Le vendredi de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer

40 avenue Montaigne. Bus C2, 32, arrêt Léon Bourgeois.

Contact : Danielle ROBIN au 02 99 50 74 47.

Tarif hors adhésion : 10€.



Vaneau

Activités hebdomadaires : belote, scrabble, tarot et autres jeux de société. Autres : repas et fêtes...

Le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier

La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon. Métro ou Bus C2, 31 arrêt

Anatole France. Contact : Marie-Jehanne DESCOTTES au 02 23 46 08 03 ou

Elisabeth ELLEOUEU au 02 99 51 61 32.

Tarif hors adhésion : 5€ + participation forfaitaire annuelle au goûter 15€.

Villejean Palets

Rendez-vous convivial autour du jeu de palets. Nouveaux joueurs bienvenus.

Le mercredi et le vendredi de 14h00 à 17h30 au local du 2 rue du

Bourbonnais, face à l'arrêt du bus "Bourbonnais" et du square de

Champagne. Accès métro Kennedy, bus 14 ou 31 arrêt Kennedy ou Churchill.

Contact : André BOUGERIE au 02 99 14 01 57 après 18h.

Tarif hors adhésion : 5€.



Passez un instant privilégié !

*L'Heure du Jeu vous accueille
toute l'année pour partager
de bons moments en toute complicité.*

*L'Heure du Jeu, ce sont deux cafés ludiques à
Rennes avec une collection de jeux de société pour
tous les publics, habitués comme débutants,
accessible dès 4 ans en famille. Nos animateurs
sont là pour vous guider dans le choix des jeux et
vous en expliquer les règles !*

ANATOLE FRANCE

MARDI AU VENDREDI : 11H30 - 01H
SAMEDI : 15H30 - 01H

26 AV. DU 41E R.I. 35000 RENNES

09 52 89 21 51

CHAMPS LIBRES

LUNDI AU VENDREDI : 17H - 01H
DÈS 14H PENDANT LES VACANCES
SAMEDI : 14H - 01H

11 BD. MAGENTA 35000 RENNES

02 99 31 43 48

☎ 02.99.54.22.23 / @accueil@opar.fr

Ne pas jeter sur la voie publique