

# La Passerelle Opar Information

## Septembre 2020 – N° 455

Observatoire et pôle  
d'animation des  
retraités rennais

62 rue de Dinan  
au fond de la ruelle  
aux chevaux  
35000 Rennes

Tel : 0299542223

Mail : [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

Site : [www.opar.fr](http://www.opar.fr)

Suivez-nous sur  
Facebook

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  
10 mn à pieds du  
métro Ste Anne  
ou Anatole France

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



### Un mot du Président de l'OPAR, Emmanuel JOULEAU

Après ces longues semaines de confinement et d'inactivité, l'association a décidé de reprendre ses activités en septembre. Toutefois, le virus est toujours bien présent et nous vous demanderons d'être très vigilants et surtout de respecter les mesures sanitaires mises en place par l'OPAR, car notre priorité absolue est de veiller à votre santé et limiter la propagation du virus. Nous vous donnons rendez-vous à nos portes ouvertes le mercredi 9 septembre de 10h à 17h où nous avons hâte de vous retrouver.

### Portes ouvertes de l'OPAR

**PORTES OUVERTES**  
**MERCREDI 9**  
**SEPTEMBRE 2020**  
**DE 10H A 17H**

Découvrez nos  
60 activités destinées  
aux retraité(e)s

Standards d'infos et d'inscriptions  
62 rue de Dinan  
au fond de la ruelle aux chevaux - RENNES  
02 99 54 22 23 - [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**

### Nouveautés de la rentrée

- Respire et marche, les mercredis à partir du 16 septembre de 15h à 16h au Parc des Gayeulles.
- Oxygénation par la marche afghane, à partir du jeudi 17 septembre, tous les 15 jours, de 14h à 15h au Parc des Gayeulles.
- Méditation pleine conscience, les lundis à 11h à l'OPAR à partir du 21 septembre.
- Atelier couture, les mardis à 14h à l'OPAR à partir du 22 septembre.
- Atelier chanson, tous les 15 jours, les mercredis à partir du 23 septembre, à l'OPAR à 9h30.
- Nouveau créneau pour l'équilibre et la prévention des chutes, le vendredi à 14h30 au 2 square de la Rance à partir du 25 septembre.
- Atelier généalogie à partir du vendredi 2 octobre, tous les 15 jours, à l'OPAR de 9h30 à 11h30.
- Conférence gratuite sur le sommeil « les rythmes de vie, la santé, le bien-être » le lundi 2 novembre à 10h à l'OPAR.

### Travaux à l'OPAR

Des travaux auront lieu à l'OPAR jusqu'en décembre. Nous nous excusons par avance pour la gêne occasionnée. Le parking réservé aux salariés et animateurs ne sera pas accessible pendant cette période. Merci pour votre compréhension.

### Adresse mail

L'adresse mail de l'association a changé, merci de nous écrire à : [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

### Animations de l'été 2020

Un grand merci aux adhérent(e)s présent(e)s sur nos animations physiques et culturelles de cet été malgré les circonstances. On espère que cela vous à autant plu qu'à nous.

### Expo dans le hall de l'OPAR

L'atelier photo exposera leurs travaux à partir du mardi 8 septembre.

### Guide des activités 2020-2021

Disponible à l'OPAR dès maintenant !



**Vous y retrouverez toutes nos activités  
pour cette nouvelle saison et leurs tarifs.**



**Pour plus d'infos ou une inscription n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.**

### La rentrée des activités de bien-être et de prévention

**Atelier bonheur et retraite** cycle 1 : le mardi 6/10 à 10h / cycle 2 : le mardi 13/10 à 10h.

**Atelier Aroma, Huiles Essentielles** mercredi 14/10 soutien immunitaire et psychique, les gestes barrières aromatiques. Vous fabriquerez un spray nasal désinfectant.

**Atelier cuisine bio et santé** mercredi 9/12.

**Atelier mémoire** sur liste d'attente.

**Gestion des émotions** initiation le 16/10 ou 22/01 à 14h.

**Naturopathie** le 25/09 et 9/10 à 14h.

**Sophrologie** le jeudi 17/09 à 14h15, rue de la Petite Touche.

### La rentrée des activités physiques et corporelles

**Aquagym, Aquabike et Aquaphobie à Vern** du 14 au 18/09. Le 18/09 pour l'aquabike à 10h30.

**Aquagym et natation piscine Saint Georges** le lundi 21/09 de 13h à 14h.

**Badminton à 4** le mardi 15/09 à 14h au Parc des Gayeulles.

**Équilibre et prévention des chutes** à partir du mardi 22/09 à 14h30 au square de la Rance et à partir du jeudi 24/09 à la maison de quartier Villejean à 15h30.

**Gymnastique d'entretien** du 21 au 25/09. Différents lieux.

**Karaté** complet.

**Marche de santé** à partir du mardi 22/09 à 14h au Parc des Gayeulles.

**Marche nordique** à partir du mardi 15/09 et du vendredi 18/09 à 9h30 au Parc des Gayeulles et à partir du jeudi 17/09 au parc de Bréquigny.

**Qi Gong** le 21/09 à l'OPAR. Les lundis à 15h pour les débutants et 16h pour les confirmés.

**Rando pédestre** courant octobre.

**Remise en forme** vendredi 25/09 à 10h ou à 11h.

**Renfort du dos** lundi 14/09 à 13h45.

**Tennis de table** vendredi 04/09 à 14h à la Tour d'Auvergne.

**Taï Chi Chuan** mardi 22/09.

**Vélo** tous les jeudis à 9h30 RDV : 03/09 Conforama, 10/09 octroi de Nantes, 17/09 Croix-Rouge et 24/09 Cimetière du Nord.

**Yoga** lundi 14/09 à 9h30.

### La rentrée des activités artistiques et créatives

**Art floral et ikébana** le 23/09 à 14h30.

**Atelier bijoux** le mercredi 30/09 à 14h.

**Atelier couture** le mardi 22/09 à 14h.

**Atelier impro'** à partir du 21/09 à 10h.

**Atelier mosaïque** initiation à partir du mercredi 30/09 à 9h30.

**Atelier photo** tous les 15 jours à partir du jeudi 24/09 à 14h30.

**Atelier OP'Art, dessin peinture** vendredi 02/10 à 9h30 ou à 13h30.

**Connaissance du monde** billet en vente à l'accueil courant octobre. Tarif adhérent : 7,75€ le billet.

**Vitraïl** les contacter.

### La rentrée des activités culturelles et ludiques

**Bridge** tous les mardis, jeudis et vendredis de 13h30 à 17h30 à la maison Héloïse.

**Club multimédia** le jeudi 13/09 à 14h.

**Dictée** le mardi 13/10 à 10h à la maison des Aînés et des Aidants.

**Neurones en fête** le mardi 06/10 à 9h30 à la maison des Aînés et des Aidants.

**Remues-méninges** les mercredis à l'OPAR de 14h30 à 16h, gratuit, places limitées, inscription obligatoire.

**Scrabble Duplicata** tous les jeudis à 13h45 et tous les mardis et vendredis à 14h15.

**Sortons ensemble** rencontre le 28/09 à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

**Stages multimédia** sur liste d'attente.

**The English Club** à partir du 14/09.

### La rentrée des activités musicales et danses

**Chant spontané** à partir du mardi 6/10 à 16h15.

**Chorale Belcanto** mercredi 16/09

**Chorale Chœurs du lundi** *au moment où nous éditons cette passerelle nous ne connaissons pas encore les dates de rentrée au vue de la situation sanitaire.*

**Danses du monde** mardi 15/09 à 14h30.

**Solfège développement musical** à partir du mercredi 26/09 à 9h30 pour les 2ème années à 10h30 pour les 3ème années et plus. Et à partir du vendredi 12/10 à 10h30 pour les débutants.

**Technique vocale** à partir du mercredi 19/09, tous les 15 jours à 9h30 ou à 10h30.

### La rentrée des clubs de quartier

**Champs Manceaux** : mardi 01/09.

**Carrefour 18** : 15/09.

**Clôteaux-Bréquigny** : lundi 14/09.

**Maurepas** : mardi 01/09.

**Printemps Ginguéné** : jeudi 10/09.

**Toujours jeunes** : vendredi 18/09.

**Villejean palets** : mercredi 16/09.

*Pour les autres clubs de quartier au moment où nous éditons cette passerelle nous ne connaissons pas encore les dates de rentrée au vue de la situation sanitaire.*

**COVID-19 : Lors de votre arrivée à l'OPAR, merci de porter un masque et de vous désinfecter les mains, respecter la distanciation et le sens de circulation. L'affichage sur place vous aidera à respecter ces mesures sanitaires. Merci de venir à l'OPAR uniquement si vous ne présentez aucun symptôme. Prenons soin les uns des autres.**