

# La Passerelle Opar Information

## Octobre 2020 – N° 456

Observatoire et pôle  
d'animation des  
retraités rennais

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

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  
Le Graverend  
Métro Ste Anne  
ou Anatole France

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



### 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)

### Dictée gratuite

**Mardi 13 octobre** à 10h à la Maison des Aînés et des Aidants. **Complet.** Inscription obligatoire à l'OPAR pour les prochains mois.

### Ateliers créatifs à l'OPAR

- **Mercredi 4 novembre** à 14h, atelier bijoux. Inscription à l'OPAR avant le 2/11. Tarif : 14€.
- Art floral le **mercredi 14 octobre** à 14h30. Inscription sur règlement avant le 12/10. Tarif : 35€.

### Neurones en fête

**Mardi 6 octobre** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. **Complet.** Inscription obligatoire à l'OPAR pour les prochains mois.

### Atelier aromathérapie, huiles essentielles

**Mercredi 14 octobre** à 14h à l'OPAR. Thème : « soutien immunitaire et psychique, les gestes barrières aromatiques ». Je fabrique : un spray nasal désinfectant. Tarif : 20€. Inscription sur règlement avant le 8 octobre à l'OPAR.

### Sortons ensemble

Réunion le **lundi 26 octobre** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription obligatoire à l'OPAR.

### Gestion des émotions

Initiation pour apprendre les techniques le **vendredi 16 octobre** à 14h à l'OPAR. Tarif : 25€. Inscription sur règlement avant le 14/10.

### Hatha Yoga

N'hésitez pas à venir essayer une séance le **lundi 12 octobre** à 9h30 à l'OPAR.

### Bienvenue à la retraite

Les **jeudis 19 et 26 novembre** de 10h à 16h30. Vous venez de prendre votre retraite et de nombreux questionnements se posent ? Les ateliers sont des moments d'échange avec des personnes dans la même situation que vous, où chacun peut apporter son expérience. Vous y découvrirez les nouvelles perspectives que vous offre la retraite : c'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, de se lancer dans des projets...



### Mesures sanitaires au 28/09/2020

Voici la **liste des activités de l'OPAR qui sont annulées jusqu'au 10 octobre inclus** : aquabike et aquagym à Vern-sur-Seiche, Danses du Monde, Équilibre et prévention des chutes (tous les cours), Gymnastique d'entretien (tous les cours), Palets (Villejean, Printemps Gingené et Champs Manceaux), Qi Gong, Renfort du dos, Tai Chi, Tennis de table et Yoga. Les activités sportives à l'extérieure ne sont pas concernées. Toutefois elles doivent respecter un protocole sanitaire. Si votre activité ne figure pas dans cette liste c'est qu'elle est maintenue. Nous reviendrons bien évidemment vers vous dès que nous aurons de nouvelles directives.

### Dimanche Tout Tannou



**Dimanche 18 octobre** à 11h45 au restaurant près de la place du Parlement. Suivi d'un après midi avec le Cirque Métropole de Bretagne. Tarif : 13€. Inscription sur règlement avant le 12 octobre.

### Chant Spontané

Le **mardi 6 octobre** à 16h15 à l'OPAR. Tarif : 90€ pour l'année. N'hésitez pas à venir essayer.

### Bonheur et retraite

Début du cycle le **mardi 6 octobre** à 10h à l'OPAR. Tarif : 150€ les 8 séances ou 25€ la séance. Inscription à l'OPAR obligatoire.

### L'heure du jeu

Un après midi découverte du lieu et découverte de centaines de jeux autour d'un goûter sera prévu dans les prochaines semaines. Inscription à l'OPAR pour que l'on puisse vous tenir au courant.

### Certificat médical

Aux adhérents pratiquant un sport à l'OPAR : **Merci de nous transmettre votre certificat médical au plus vite au risque de devoir vous faire désinscrire à l'activité.**

### Vacances scolaires

Pendant les vacances scolaires la plupart des activités s'arrêtent mais n'oubliez pas que l'accueil reste ouvert aux horaires habituels si vous avez besoin.

### Remues-ménages

Tous les **mercredis** à 14h30 à l'OPAR. Inscription obligatoire, gratuit.



## Activités dans les clubs de quartier en octobre

### Jeudi 1er

- **Bridge** : tous les jeudis à 13h30.
- **Chézy** : les jeudis à 14h30 scrabble à l'OPAR.
- **La Touche** : les jeudis, scrabble, tarot et belote.
- **Printemps Ginguéné** : tarot tous les jeudis à 14h.

### Vendredi 2

- **Champs Manceaux** : jeux divers tous les vendredis à 14h.
- **Bridge** : les 2, 9 et 16 octobre de 13h30 à 17h30.
- **Printemps Ginguéné** : jeux de société et travaux manuels à 14h les vendredis 2, 9, 16 et 30.
- **Toujours jeunes** : loto et tous les vendredis belote, scrabble et jeux divers.

### Lundi 5

- **Clôteaux-Bréquigny** : rentrée du club, à 14h, 11 square des Cloteaux.

### Mardi 6

- **Bridge** : tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : scrabble et belote, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis, jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : tous les mardis jeux divers à partir de 14h.
- **Printemps Ginguéné** : réunion de bureau à 9h30 en salle Belle Île.

### Mardi 13

- **Printemps Ginguéné** : loto à 13h45.

### Jeudi 15

- **Vaneau** : rentrée du club à 14h.

### Vendredi 23

- **Printemps Ginguéné** : assemblée annuelle à 14h30 suivi d'un goûter et animations.



## Promenade et Rando Pédestre



**Jeudi 08** : Promenade à MONTGERMONT Circuit la lande du breuil (7km) Rendez-vous métro Villejean Université (Bus 52) en face de R.U à 13h50. Rendez-vous unique.

**Mardi 13** : Randonnée à LANGAN Circuit Duguesclin (12km) Rendez-vous métro Villejean Université (Bus 82) à 13h05 ou à l'arrêt de bus le bourg 13h45.

**Jeudi 22** : Promenade à CHEVAIGNE Circuit du breuil (8km) rendez-vous place Hoche (en haut) (Bus 51) à 13h50 ou arrêt de bus mairie de CHEVAIGNE à 14h40.

**Mardi 27** : Randonnée à LA CHAPELLE DES FOUGERETZ Circuit des cinq rottes (10km) Rendez-vous métro Villejean Université (Bus 52) à 13h45 en face du R.U ou arrêt de bus mairie de la CHAPELLE DES FOUGERETZ à 14h20.

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

## A chaque pays son animal

Associez chaque animal au pays sur le blason duquel il figure. Exemple : 1 = F

1	<b>F</b>	La panthère noire	<b>A</b>	Pologne
2		Le pygargue à tête blanche	<b>B</b>	Bolivie
3		L'aigle blanc	<b>C</b>	Allemagne
4		La vigogne	<b>D</b>	Venezuela
5		Le lama	<b>E</b>	Etats-Unis
6		Le dromadaire	<b>F</b>	Gabon
7		L'aigle noir	<b>G</b>	Norvège
8		Le cheval	<b>H</b>	Guatemala
9		Le lion	<b>I</b>	Erythrée
10		Le quetzal	<b>J</b>	Pérou

Solution dans la passerelle de Novembre

**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.