

La Passerelle Opar Information

Été 2021 – N° 457

Observatoire et pôle
d'animation des
retraités rennais

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

Tel : 02 99 54 22 23

Mail : accueil@opar.fr

Site : www.opar.fr

Suivez notre actualité
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



Animations estivales

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Tous les lundis du 28 juin au 30 août à l'OPAR
aux horaires suivants :

- 9h45 à 10h45 (extérieur)
- 11h à 12h (salle)
- 14h30 à 15h30 (salle)



À TRAVERS LA FRANCE

A partir du 6 juillet, tous les mardis retrouvons-
nous pour un voyage virtuel ou réel.

Voyages virtuels : RDV de 14h30 à 16h30 à
l'OPAR pour un voyage virtuel à travers des
reportages, des échanges pour s'immerger dans
la culture d'une région ou d'un pays.

Voyages réels : 4 balades d'été auront lieu cet
été, plus d'infos au verso.

REMUE-MÉNINGES

Tous les mercredis du 30 juin au 25 août venez
vous amuser en faisant chauffer vos méninges !

Au programme : mots contraires, synonymes,
petit bac, trouver l'intrus, mémoire visuelle...
Rendez-vous de 14h30 à 16h à l'OPAR. Pas de
séance le 14 juillet.

YOGA DU RIRE

A partir du 1er juillet, tous les jeudis nous vous
proposons des séances de Yoga du rire
(antidépresseur naturel). Rendez-vous de 10h30
à 11h30 à l'OPAR pour rire avec Esther afin de
passer un été dans la bonne humeur. Aucune
compétence requise, venez avec des vêtements
souples.

PROMENADE DANS LES PARCS RENNAIS

A partir du 1er juillet, tous les jeudis, de juillet et
août, nous vous proposons de nous retrouver
pour une balade dans les parcs rennais, le départ
sera toujours à 14h30.

Le programme détaillé est disponible à l'OPAR.
Les activités sont gratuites (sauf les balades
d'été) et ouvertes à tous. Inscription obligatoire à
l'accueil de l'OPAR.

Café-Philo à l'OPAR

Prochaines rencontres à 14h30 à l'OPAR :
- **jeudi 24 juin** : l'amour peut-il être un devoir ?
- **jeudi 1er juillet** : la famille.

Ces rencontres vous sont proposées
gratuitement grâce au soutien de Malakoff
Humanis. Inscription auprès de l'OPAR, au plus
tard la veille de la rencontre.



Cet été, sportez-vous bien !

Cet été l'OPAR vous propose également des
activités sportives dans différents parcs rennais :

Au Parc des Gayeulles (RDV sur le parking de la
piscine) : remise en forme le mardi 6 juillet à
10h. Marche de santé le jeudi 8 juillet à 14h.

Aux Prairies St Martin (RDV à côté du kiosque) :
muscultation santé le mardi 13 juillet et le mardi
24 août à 10h30. Marche nordique le mardi 13
juillet et le jeudi 26 août à 14h30.

Au parc de Bréquigny (RDV entre la MJC et la
bibliothèque de Bréquigny) : Muscultation santé
le mardi 17 août à 10h30. Marche nordique le
jeudi 19 août à 10h30.

Ces activités sont gratuites, il suffit de vous y
inscrire à l'accueil de l'OPAR.

Voyages proposés par l'OPAR



Il nous reste des places pour le
séjour ANCV Seniors en Va-
cances **du 4 au 11 septembre**.
Venez découvrir durant cette se-
maine le pays d'Eygurande :
Mont d'Or, volcans et lacs d'Au-
vergne, Saint Nectaire... Tarifs : 665€, tarif ANCV :
505€. Les inscriptions se terminent le 30 juin.

Nous organisons un autre séjour en septembre,
cette fois-ci pour les personnes qui ne peuvent
plus suivre un rythme de séjour habituel et pour
les personnes à mobilité réduite. Celui-ci aura
lieu du 6 au 10 septembre à Saint Pierre Quiber-
ron. Pour plus d'information sur notre **séjour
Vacances Vivantes**, n'hésitez pas à contacter
Sylvie, notre animatrice, au 02 99 54 73 64.

Infos sur la saison 2021-2022

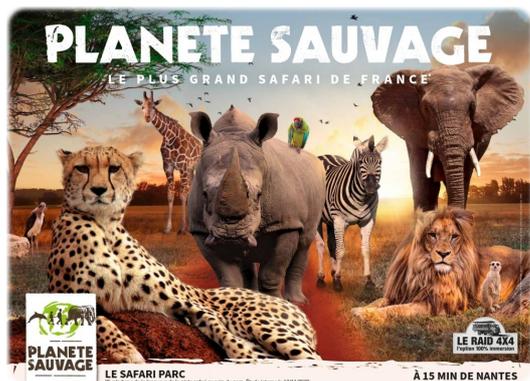


*Nous nous apercevons que les mêmes questions
nous sont souvent posées. Voici quelques élé-
ments de réponse pour la rentrée qui approche.*

• Pour les adhérents de cette année, nous revien-
drons vers vous, par mail ou par courrier, pour
vous faire savoir la décision finale du Conseil
d'Administration concernant les **rembourse-
ments, avoirs ou autres compensations** suite à
l'arrêt des activités de cette saison en raison de
la pandémie.

• Pour les **inscriptions de la rentrée** chaque acti-
vité à son organisation. Nous devons procéder
par ordre et nous reviendrons vers vous lorsque
nous aurons toutes les informations nécessaires
de notre côté (horaires, tarifs, lieux..).

• Notre **guide d'activités** de la prochaine saison
sera disponible à l'OPAR début septembre. Nos
portes ouvertes auront lieu le mercredi 15
septembre de 10h à 17h.



Mardi 6 juillet : Planète Sauvage

Le matin, découverte de la piste safari à bord du car. Vous serez au cœur de la savane où vous vous laisserez emporter par l'univers de la faune sauvage africaine pour découvrir lions, zèbres, rhinocéros.. Soit plus de 1100 animaux. Le midi, nous vous proposons de déjeuner au restaurant du parc. L'après-midi vous assisterez au spectacle de dauphins. Puis vous pourrez parcourir le sentier des Incas, le chemin de la brousse, et le temple de la jungle.

Tarifs : 77€ (avec repas) et 53€ (sans repas).

Mardi 20 juillet : Île de Bréhat

Départ en bateau depuis l'embarcadère de Ploubazlanec pour un tour de l'île de Bréhat de 45 minutes. Arrivée sur l'île pour un déjeuner libre. Après-midi libre sur l'île, possibilité de constituer un groupe avec l'accompagnatrice pour faire le tour de l'île à pieds.

Tarif : 45€ (sans repas)



Mardi 10 août : Angers.

Découverte de la ville grâce au petit train pour admirer ses différentes facettes ; le château, le pont de Verdun, la cathédrale... Le midi, vous choisirez entre un pique-nique sur les bords la Loire, dans les jardins du château ou bien à la terrasse d'un des nombreux restaurants angevins. L'après-midi vous embarquerez pour une croisière commentée de deux heures sur le Maine.

Tarif : 49€ (sans repas)

Mardi 24 août : Presqu'île de Rhuys

Départ pour Sarzeau. Le matin, visite libre du Château de Suscinio, superbe domaine des Ducs de Bretagne, possibilité de faire une visite avec un guide, de participer à une animation ou un spectacle. Il se situe au milieu d'un parc naturel très riche. Le midi, déjeuner libre. L'après-midi nous visiterons la biscuiterie des Vénètes qui est une fabrique artisanale bio de biscuits fabriqués avec amour !

Tarif : 45€ (sans repas)



Les inscriptions se font à l'accueil de l'OPAR uniquement et sur règlement.



COVID-19 : Toutes les informations de ce numéro sont susceptibles d'être modifiées en fonction de la situation sanitaire. 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.