



GUIDE DES ACTIVITÉS 2021-2022





Ami(e)s retraité(e)s,

La saison dernière a été inédite pour l'OPAR ! En effet, pour la première fois depuis la création de notre association en 1969, nous avons connu une fermeture administrative de 7 mois, contexte sanitaire oblige, qui vous a empêchés de pratiquer ou de découvrir les activités proposées par l'OPAR.

J'ai bien conscience que cela a engendré beaucoup de frustrations. Pour certains, la solitude et l'isolement ont été difficiles à vivre, et ce malgré les contacts hebdomadaires avec les équipes de l'OPAR.

Après cette période difficile, il faut espérer des jours meilleurs. Avec la vaccination massive et le recul de l'épidémie, je souhaite vivement que chacun d'entre vous puisse reprendre dès le mois de septembre ses activités à l'OPAR, et partager de nouveau les moments conviviaux et chaleureux qui font la réputation de notre association.

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 15 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 mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 (Lundi de 10h à 12h30)
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** - L'adhésion pour la saison 2021/2022 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 2021 au 30 juin 2022.

Avant de s'engager sur une activité, 1 séance d'essai est possible.

• **Effectifs** - L'OPAR se réserve tous droits de modifier ou d'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 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 Conseil d'Administration de l'association décidera ou non de rembourser en partie les cotisations d'activités ou de faire un avoir.

Les critères de décisions seront rendus publics par le Conseil d'Administration.

• **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.

Suite aux nouvelles mesures gouvernementales de juillet 2021, toutes les personnes animant un atelier ou un cours de l'OPAR ont l'obligation d'être en possession d'un Pass Sanitaire.

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.

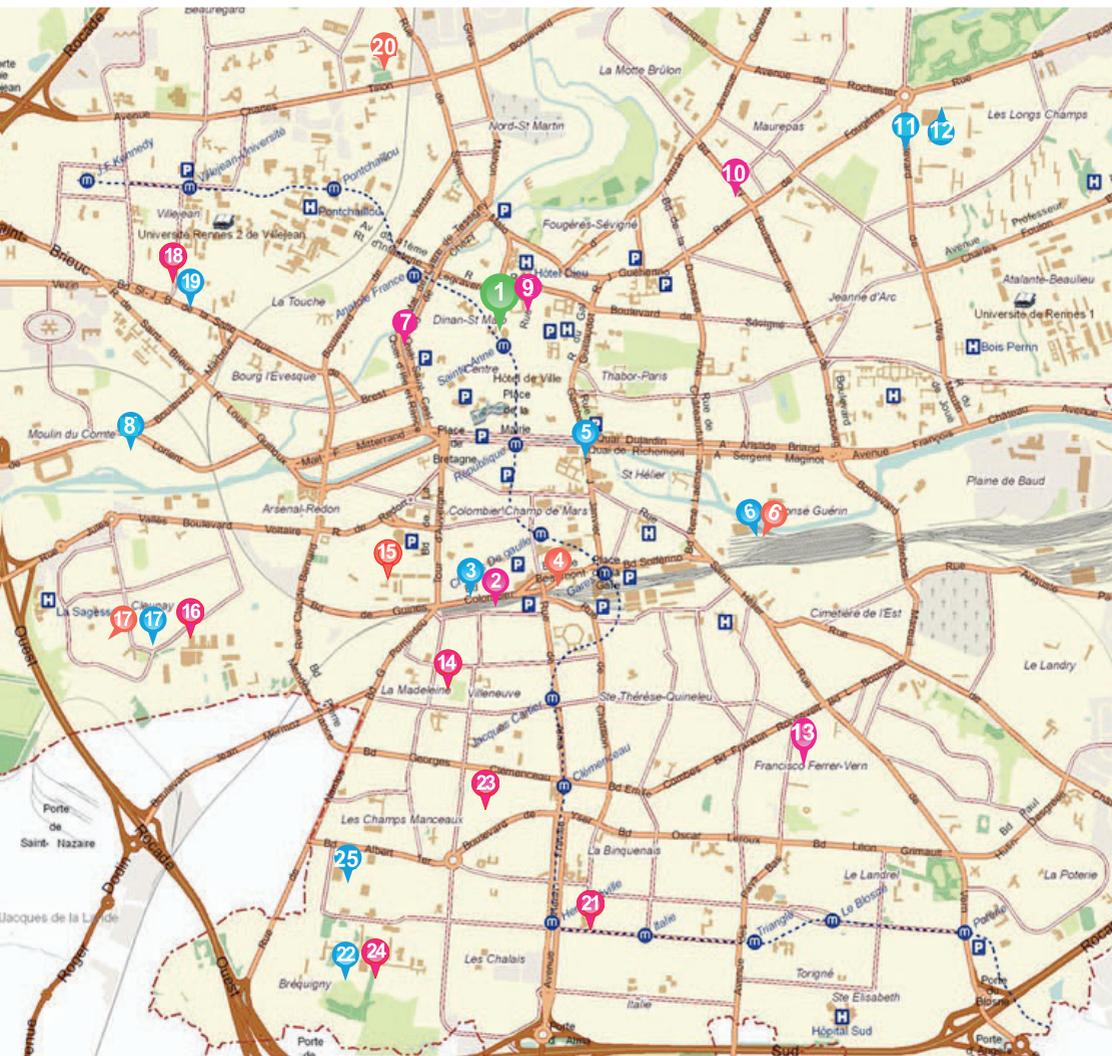
Absents : J.Pumir, R.Nouvel, B.Lauer

Photo de 2019 - Cause Covid. Candidatures non renouvelées : D.Erhel et P.Pelois

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



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



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, Sortons ensemble et Psychologie positive** : Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du colombier

Quartier Thabor - St Héliier - Alphonse Guérin

5. **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. **Club de quartier Vaneau - La Touche** : Maison de quartier La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon
8. **Gymnastique d'entretien** : Gymnase Charles Géniaux, 30 rue Ch. Géniaux
9. **Club de quartier Chézy** : 62, rue de Dinan dans les locaux de l'OPAR

Quartier Maurepas - Bellangerais

10. **Club de quartier Maurepas** : Local St Exupéry, 9 square St Exupéry
11. **Marche nordique et Marche de Santé** : Parc des Gayeulles
12. **Badminton** : Parc des Gayeulles, Salle le Garden, 1 rue Pierre Nougaro

Quartier Francisco-Ferrer - Vern - Poterie

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

Quartier Sud Gare

14. **Club de quartier Printemps Ginguéné** : Cercle Paul Bert, 13 bis rue Ginguéné

Quartier Cleunay - Arsenal - Redon - La Courrouze

15. **Bridge** : Maison Héloïse, 13 rue de Redon
16. **Club de quartier de Cleunay** : Maison des Familles, 2 allée Joseph Germain
17. **Gymnastique d'entretien, Sophrologie et Improviser pour s'amuser** : MJC de Cleunay "l'Antipode", 75, avenue Jules Maniez

Quartier Villejean - Beauregard

18. **Club de palets de Villejean** : Espace associatif, 2 rue du Bourbonnais
19. **Equilibre** : Maison de quartier de Villejean, 2 rue de Bourgogne
20. **Chorale Chœurs du lundi** : Le Cadran, 11 avenue André Mussat

Quartier Le Blosne

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

Quartier Bréquigny

22. **Marche Nordique** : MJC Bréquigny, 15 av G. Graff - Parc Bréquigny
23. **Club de quartier Champs Manceaux** : Espace Social, 1 rue L. et R. Moine
24. **Club de quartier Clôteaux Bréquigny** : 11 square des Clôteaux
25. **Aquagym** : BlueNat, 5 Bld Albert 1er

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 15 au 28 novembre 2021. (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"



VENEZ 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



Ma santé au naturel

Huiles essentielles, fleurs de Bach, compléments alimentaires, alimentation, respiration... Venez découvrir les gestes bien-être à appliquer au quotidien pour prendre soin de vous. A chaque atelier, vous réaliserez et repartirez avec un produit naturel en lien avec le thème.

Encadrement professionnel, un mercredi par mois de 14h à 15h30 à l'OPAR, 9 séances d'octobre à juin,

première séance le mercredi 20 octobre.

Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel, aromaturge : 20€/séance (matière premières fournies), règlement à l'inscription.

Bonheur et Retraite

La Psychologie positive au service d'une retraite épanouie ! Chaque mois un thème différent : *les piliers de la vie, la gentillesse, la patience, l'hypersensibilité, le lâcher prise, la jalousie...* pour réfléchir ensemble, partager, créer du lien et développer son optimisme au quotidien. **Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive, le mardi de 10h à 12h à l'OPAR.**

>> Cycle 1 : 8 séances d'octobre 2021 à mai 2022 : 5 octobre, 9 novembre, 7 décembre, 11 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril et 10 mai.

>> Cycle 2 : Pour les personnes ayant déjà suivi le cycle 1. 8 séances, d'octobre 2021 à mai 2022 : 19 octobre, 23 novembre, 21 décembre, 25 janvier, 22 février, 22 mars, 19 avril et 24 mai.

Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel : 150€ le cycle (possibilité de payer le cycle en 3 fois) 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 "Être retraité, cela veut dire quoi pour moi ?", **le jeudi 23 septembre à 14h à l'OPAR. Ateliers les 7 et 14 octobre de 10h à 16h30. GRATUIT avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.**

**Jeunes
retraités**

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 2021 et janvier 2022, animées par Sylvie Bodier. GRATUIT, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financiers.**

Plaisir, sécurité et sérénité au volant

Conférence "**Les clés d'une conduite efficace au volant**", jeudi 16 septembre 2021 à 14h à l'OPAR, suivi de 4 ateliers de 2h les 23 et 30 septembre et 7 et 14 octobre, 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 Financiers.**

Cuisine et Santé

Un atelier par mois, pour apprendre à cuisiner sainement et partager un repas ensemble dans la convivialité.

Animé par Esther Bodennec, 1er atelier le mercredi 20 octobre de 10h30 à 14h. Tarif hors adhésion : 17€ la séance (8 personnes minimum).



Yoga du rire

Nouveauté

Concept novateur contemporain développé par le Dr Kataria et sa femme. Rire nous apporte une multitude de bienfaits sur le plan physique et psychologique. Les séances sont synonymes de positif et de bonne humeur. Plus on est de fou, plus on rit, alors rejoignez nous **le jeudi à 10h30 au 2, square de la Rance, à partir du 23 septembre. Animé par Esther Bodennec, animatrice diplômée de l'institut français du Yoga du rire santé.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 70€

Méditation pleine conscience

Apprendre à rééquilibrer ses émotions et accueillir de manière plus apaisée la réalité quotidienne. **Le lundi de 11h à 12h à l'OPAR et de 17h30 à 18h30 en visioconférence. Encadrement professionnel par Hervé Arnoux, à partir du 20 septembre. Tarif hors adhésion : 52€ le cycle de 10 séances.**

Sophrologie - cycle de 10 séances

Nouveau Lieu

Venez passer un moment de bien-être en découvrant des exercices simples pour vous relaxer et retrouver la sérénité. Chaque séance sera composée de mouvements doux et respiratoires et d'exercices de relaxation. Après le 1er cycle de découverte, d'autres thématiques pourront être proposées : *améliorer son sommeil, gestion des émotions...*

Encadrement professionnel par Solenn Carrion, le jeudi de 10h à 11h30 à la MJC l'Antipode 75, Av. Jules Maniez (Bus C6 arrêt Jules Maniez, Bus 9 arrêt F.Lesseps ou Bus 13 arrêts Gautrais ou Cucé).

Tarif hors adhésion : 85€ (10 séances), inscription à l'OPAR.



Créativité et bien-être

Nouveauté

Des exercices créatifs qui visent le développement personnel par le lâcher prise, la relaxation et l'écoute de soi. Au programme de la relaxation (*respiration, visualisation...*) et des exercices de créativité (*dessin, écriture,...*), simples et accessibles à tous. Des outils concrets et ludiques qui pourront être des alliés dans votre quotidien pour être encore mieux dans votre vie.

Ateliers animés par Anne Gaborieau, art-thérapeute, le jeudi de 10h30 à 12h à l'OPAR.

>> Cycle 1 : 5 séances de septembre à décembre 2021 : 23 septembre, 7 et 21 octobre, 25 novembre et 9 décembre.

>> Cycle 2 : 5 séances de janvier à mars 2022 : 27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars.

>> Cycle 3 : 5 séances d'avril à juin 2022 : 7 avril, 5 et 19 mai, 16 et 30 juin.

Tarif hors adhésion : 92€ le cycle de 5 séances ou 22€ la séance, inscription à l'OPAR.

Groupe de parole

Nouveauté

Ces groupes proposent un espace d'expression dans un cadre confiant, vous permettant de mutualiser vos expériences et de libérer votre parole. Différentes thématiques sont proposées à chaque rencontre.

>> Café philo, animé par Marie David, **le jeudi tous les 15 jours de 14h à 15h30 à l'OPAR, à partir du 23 septembre.**

>> Psychologie positive, animé par Sylvie Hurel, **le jeudi tous les 15 jours de 10h à 12h à la Maison des Aînés et des Aidants (34, place du Colombier, Métro Ch.de Gaulle), à partir du 30 septembre.**

GRATUIT, avec le soutien de Malakoff Humanis.



RÉSIDENCES SERVICES SENIORS vous êtes ici, chez vous !

À RENNES, trois
résidences seniors
proches de vous :

& **BELLANGERAIS**
34 av. des Monts d'Arrée

& **MABILAIS**
5 rue Claude Bernard

& **POTERIE**
32 square L. Trarieux

Renseignements
et visites :

0 800 111 300

Service & appel
gratuits

www.espaceetvie.fr

 @espaceetvie

Retrouvez la sérénité au quotidien dans
des résidences pensées pour votre bien-être

Les résidences services seniors de Rennes proposent des appartements confortables et fonctionnels où vous pouvez vivre selon votre rythme et vos envies. 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

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

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 10h30 à 12h30 tous les 15 jours, ordinateur portable obligatoire. Encadrement bénévole, à partir du 1er 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 utilisant des méthodes pédagogiques vivantes et des supports variés (*internet, vidéos, articles de presse...*) qui favorisent la pratique orale. Les séances par petits groupes (*10 personnes maximum*) facilitent la prise de parole et la convivialité. Inscriptions et test par internet à l'adresse suivante : englishclub.opar@orange.fr.

Tarifs hors adhésion

Cours (30 séances) : 250€. 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 21 septembre.**

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 sur ordinateur. **Les stages sont gratuits sous condition de présence aux séances. Un chèque de caution vous sera demandé à l'inscription.**

GRATUITS

GRATUIT, avec le soutien de la Conférence des Financeurs.

Sortons ensemble

Rencontre mensuelle entre adhérents tous les derniers lundis du mois, pour établir un calendrier de sorties culturelles sur Rennes et sa métropole.

1ère rencontre le lundi 27 septembre à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier, Métro Ch.de Gaulle.

ACTIVITÉS LUDIQUES

Bridge



Le mardi et jeudi de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse, 13 rue de Redon. Bus 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.

Encadrement bénévoles, contacts : Jean FOREST : 06 11 95 65 95, Annick MORIN : 06 15 99 38 56 ou Nicole GROSSET : 06 84 62 89 49.

Tarif hors adhésion : 10€ + droit de table de 0.50€/séance.

Dictée

Le mardi, 1 fois par mois à 10h à l'OPAR. Animé par Madeleine Jaffré, à partir du 12 octobre. Tarif hors adhésion : 20€

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 5 octobre à la Maison des Aînés et des Aidants**, 34 place du Colombier, Métro Ch.de Gaulle. **Encadrement bénévole.**

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 €.**

Remue Méninges

Venez faire travailler vos méninges au travers de jeux et d'exercices qui vous permettront de stimuler votre mémoire. **Le mercredi de 14h30 à 16h00 à l'OPAR. Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.**

Solutions de téléassistance

Activ'zen
Libre de vivre
chez soi en
toute sécurité

CRÉDIT
D'IMPÔTS
50%*
RÉDUCTION
D'IMPÔTS

- Avec en options
- Détecteur de chutes brutales
 - Détecteur de fumée connecté
 - Coffre à clés

Démonstration gratuite
à domicile

* Selon l'article 199 sexdecies modifié par LOI n°20



02 99 01 81 07

paysdouest@presenceverte-po.fr

Atelier Op'art, dessin et peinture

Cet atelier est un lieu d'expression artistique offrant de la souplesse dans le choix de ses techniques ou de ses sujets. On y pratique aussi bien le crayon, le fusain, la sanguine, l'acrylique,...(*huile le vendredi matin*) et la thématique de travail est libre (*paysage, portrait, abstraction...*). C'est un parcours où chacun part à la conquête de lui-même et s'évade au travers de ses envies et goûts stylistiques. **Encadrement professionnel par Alexandra Jouan, Professeur d'Arts Appliqués et d'Arts Plastiques, le vendredi de 9h30 à 12h ou de 13h30 à 15h30, à l'OPAR du 1er octobre au 6 mai 2022 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 d'octobre 2022. Encadrement bénévoles, [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'Ikébana (*art japonais*) apporteront couleur et dynamisme à votre intérieur. **1 séance par mois à l'OPAR, le mercredi de 14h30 à 16h30 à partir du 22 septembre. Encadrement professionnel par Béatrice Piot (Matériel et végétaux fournis).**

Tarif hors adhésion : 37€ la séance.

Atelier couture

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 à partir du 21 septembre.

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 29 septembre.

>> Cycle d'initiation : Du 29 septembre 2021 au 2 février 2022

>> Cycle perfectionnement : Du 23 février au 22 juin 2022

Tarif hors adhésion à régler à Karine Eloïse : 154€ le cycle (9 cours).

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 29 septembre.

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

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 30 septembre.**

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

Improviser pour s'amuser !

Nouveauté

Développer la connaissance de soi et vivre une aventure collective. Raconter des histoires, réinventer sa vie, exploser son imaginaire... Osez la découverte de l'improvisation théâtrale, une discipline unique à la fois artistique, cérébrale et ludique ! Françoise apporte son expérience de théâtre classique et d'improvisation dans cet atelier accessible à toutes et tous.

Le jeudi de 14h30 à 16h30 à la MJC l'Antipode, 75, Av. Jules Maniez (Bus C6 arrêt Jules Maniez, Bus 9 arrêt F.Lesseps ou Bus 13 arrêts Gautrais ou Cucé). Tarif hors adhésion : 100€ les 30 séances.

Loisirs créatifs

Travaux manuels, dentelle aux fuseaux, cannage, vannerie, perles, couture... **Au club Printemps Gingené les vendredis de 14h à 17h30. Page 33.**





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

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 22 septembre.**

Contact : Liliane Cercllet : 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 de 9h45 à 12h Salle du Cadran**, quartier Beauregard, **11 avenue André Mussat à Rennes** (*hors vacances scolaires*). Bus C4 arrêt Cucillé.

>> 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 93/09 61 62 19 31 - 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 par Floriane Prod'Homme, chaque 1er mardi du mois à l'OPAR de 16h15 à 18h15, à partir du 5 octobre.**

Tarif hors adhésion : 92€ les 9 séances.



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 22 septembre.**

Encadrement professionnel par Pierre Gauthier, le mercredi de 9h30 à 10h30 tous les 15 jours à l'OPAR.

Tarif hors adhésion : 90€.



LA CONFIANCE À DOMICILE

Votre repas livré à domicile

N°1

DU PORTAGE
DE REPAS
A DOMICILE

et bien plus encore !

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

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 notre diététicienne personnalise vos menus et vous accompagne dans vos choix.



Gamme « Plaisir »

« **Un choix de menus classiques « comme à la maison »** »
Nous prenons en compte vos goûts et votre régime éventuel (sans sel, diabète, mixé ...) sans supplément de prix.

- Menu complet à la carte : entrée, plat, garniture, laitage, dessert et pain
- Menu léger à la carte : plat, garniture + entrée ou laitage ou dessert et pain
- Menu complet + collation du soir (une entrée + un plat salé ou sucré)



Gamme « Gourmet »

Un choix haut de gamme « comme chez le traiteur »
Les gourmands seront séduits par ces nouvelles et délicieuses recettes, concoctées pour donner plus de saveurs et de couleurs à vos plats. Avec la gamme « Gourmet » c'est un peu dimanche tous les jours !

- Menu complet à la carte : entrée, plat, garniture, laitage ou dessert et pain bio breton
- Menu léger à la carte : plat, garniture + entrée ou laitage ou dessert et pain bio breton

Illustration © La Pompadour

Offre découverte

Gamme « Plaisir »
Déjeuner complet à la carte offert ~~12,50€ TTC~~ (11,36€ HT)

Gamme « Gourmet »
Menu complet à 12€50 (11,36€ HT) au lieu de ~~17,50€~~ (15,92€ HT)

Offre promotionnelle non cumulable, valable une seule fois jusqu'au 31/12/2022 pour une personne de + de 65 ans par foyer



Les Menus Services c'est aussi :

- Le ménage
- Le petit bricolage
- La téléassistance

LES MENUS SERVICES

16 Boulevard Jean Mermoz
35000 RENNES

02.22.51.03.50

www.les-menus-services.com



Développement musical et solfège

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 par Pierre Gauthier à l'OPAR, une séance tous les 15 jours.

>> Débutants : **le vendredi de 10h à 11h à partir du 17 septembre**

>> Avancés : **le mercredi de 10h45 à 11h45 à partir du 29 septembre**

Tarif hors adhésion : 90€.

Atelier chanson

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 par Pierre Gauthier à l'OPAR, une séance tous les 15 jours, le mercredi de 10h45 à 11h45, à partir du 22 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 10 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 Guédeux : 06 15 22 83 94 ou 02 56 51 81 20

Danses du Monde

Détails page 26

Encadrement bénévole, **reprise le 21 septembre. Le mardi de 14h30 à 16h à l'OPAR**, inscriptions à l'Opar. **Tarif hors adhésion et assurance : 20€.**



*Les activités physiques et corporelles suivent le calendrier scolaire.
L'assurance IAC Indemnisation des Accidents Corporels est contractée
par chaque adhérent sportif.*

*Son coût de 3,50 euros est obligatoire et n'est à régler qu'une seule fois
pour la saison 2021/2022. Un certificat médical de moins de trois mois doit
être fourni obligatoirement au moment de l'inscription.*

Nouveau Lieu

Aquagym

BlueNat - 5, Boulevard Albert 1er à Rennes. Accès facile avec le bus C5, arrêt Pigeon Blanc ou en voiture, parking de la piscine de Bréquigny.

Un sport complet sans risque traumatique, qui permet un travail musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. D'intensité modérée à élevée, il permet un développement de la tonicité, de la motricité et de l'endurance. Le niveau physique de chacun est pris en compte, les exercices pourront être adaptés. Cours de 50 mn, groupes de 12 personnes, piscine chauffée à 30°C minimum. 30 séances.

>> Le lundi à 9h, 11h, 13h ou 14h

>> Le mardi à 9h, 14h, 15h ou 16h

>> Le jeudi à 11h

>> Le vendredi à 10h ou 11h

Encadrement professionnel, à partir du 20 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance : 269€ (30 séances).



Natation à la piscine St Georges

Excellente activité d'endurance, la natation fait travailler l'ensemble des grands groupes musculaires. Deux niveaux sont encadrés par un maître nageur diplômé, natation initiation et natation perfectionnement.

Encadrement professionnel, le lundi de 13h à 14h à la piscine St Georges, rue Gambetta, à partir du 20 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance : 140€.

RÉSIDENCES SENIORS

SÉCURISÉES ET CONVIVIALES

PRÈS DE RENNES

À Gévezé, Cesson-Sévigné
ou Mordelles



©Photo Deagrez-AdobeStock



SENIORIALES
patrimoine & services

Achat : 05 62 47 94 95 • **Location :** 05 62 47 86 10
www.senioriales.com

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 par CAP2S, le mardi de 14h à 15h au parc des Gayeulles, Salle Le Garden, 1 rue Pierre Nougaro, à partir du 21 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. **Encadrement bénévole, le mardi de 14h30 à 16h, à l'OPAR. Reprise le 21 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance : 20€.

Équilibre 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 par Profession Sport et Loisirs (PSL).**

>> Le mardi à 14h30 à partir du 21 septembre, 2 Square de la Rance.

>> Le jeudi à 15h30 à partir du 23 septembre, Maison de Quartier Villejean.

>> Le vendredi à 14h30 à partir du 24 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.

GRATUIT

Gymnastique d'entretien

Encadrement professionnel par PSL, reprise semaine du 20 septembre.

>> Le lundi à 14h30, MJC l'Antipode - 75, av. Jules Maniez

>> 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 : 70€.

130€ pour 2 cours par semaine gym et/ou équilibre. Inscription sur place.

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 par le Stade Rennais Athlétisme. Le mardi après-midi de 14h00 à 15h00 à partir du 21 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 15h30 à 16h30 au parc de Bréquigny, point de départ entre la MJC Bréquigny et la Bibliothèque, avenue Georges Graff.

>> Le mardi de 15h30 à 16h30 au parc des Gayeulles, cours réservé au débutant uniquement (rythme lent). Cette activité peut s'adresser à des personnes présentant des pathologies physiques (*cancer, problème cardiovasculaire, sclérose en plaque...*). Point de départ sur le parking de la piscine.

Encadrement professionnel par Cap Sport Santé, reprise semaine du 20 septembre. Tarifs hors adhésion et assurance : 115 € pour 1 séance par semaine ou 140 € pour 2 séances par semaine.



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 par Catherine Gy, le lundi à l'OPAR à partir du 20 septembre, débutants 15h à 16h, avancés 16h à 17h.

Tarif hors adhésion et assurance à régler à Catherine Gy : 160€.



Mon aide numérique

"JE SUIS UNE ENTREPRISE PASSIONNÉE
REMPLE 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

Randonnée pédestre

Sorties sur Rennes Métropole et à la belle saison, randos dans le département avec Breizh Go. 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 randonnée tous les 15 jours, le mardi après-midi de 10 à 12 km.** Moments conviviaux organisés tout au long de l'année. **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 par le Stade Rennais Athlétisme.

Le vendredi à l'OPAR à partir du 24 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 par Cap Sport Santé, 30 séances à l'année.**

Le lundi de 13h45 à 14h45 à partir du 20 septembre, à l'OPAR.

Tarif hors adhésion et assurance : 115€.

Tai 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 21 septembre à l'OPAR.**

Tarif hors adhésion et assurance : 155€.

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. **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. **Encadrement bénévole.**

Contact : Denise DUPRIEZ au 06 32 70 29 90, dupriezdenise@wanadoo.fr.

Reprise le vendredi 3 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.

Randonnées en vélo de route le mardi après-midi à compter du 28 septembre. **Nouveauté**

Encadrement bénévole. Contacts : Silvère PELLETIER : 06 48 11 35 90 ou Catherine GROSSET : 06 64 41 64 70.

Reprise le jeudi 2 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 par Anne-Sophie Drieux, le lundi à l'OPAR de 9h30 à 10h45, reprise le 20 septembre.

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



VIVA SENIORS

VOTRE ANGE GARDIEN
AU QUOTIDIEN

PRENEZ SOIN DE CEUX QUE VOUS AIMEZ
GRÂCE À NOS AIDES À DOMICILE.

50%
de crédit
d'impôts



VIVA MÉNAGE



VIVA JARDIN



VIVA BRICO



VIVA HANDICAPS



VIVA INFO



VIVA NOUNOU



VIVA SENIORS

Agence de Rennes

90, rue Alphonse Guerin | 35000 RENNES

02 99 27 85 72

WWW.VIVASERVICES.FR



VIVA SERVICES

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. Reprise le lundi 20 septembre. **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 Ginguené

>> **Le lundi de 14h30 à 17h30** : Thé dansant ou danse en ligne.

>> **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 Ginguené 13 bis rue Ginguené, quartier Sud-Gare. Bus C5, et 57 arrêt Foyer Rennais.

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

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



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 - La Touche

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

Le jeudi 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 Elleouet 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.

Tarif hors adhésion : 5€.

Notes utiles



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

