

La Passerelle Opar Information

Septembre 2021 – N° 458

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/Anatole France

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



PORTES OUVERTES DE L'OPAR



Mercredi 15
septembre 2021

De 10h à 17h

Découvrez nos 60 activités
destinées aux retraité(e)s

MASQUES OBLIGATOIRES
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**PASS SANITAIRE
OBLIGATOIRE**

Stands d'informations et d'inscriptions

A vos agendas !

Mercredi 1er septembre

En raison d'une réunion, l'accueil sera ouvert uniquement de 13h30 à 16h30.

Jeudi 16 septembre

Conférence « Plaisir, sécurité et sérénité au volant » à 14h à l'OPAR. Sur inscription à l'OPAR, gratuit. Plus d'infos en page 4.

Mardi 21 septembre

Atelier couture à 14h à l'OPAR. Inscription à l'OPAR et règlement à Paola Caldarella.



Mercredi 22 septembre

Atelier Art floral à 14h30 à l'OPAR. Sur inscription à l'association. Tarif : 37€.

Mercredi 22 septembre

Remue-méninges à 14h30 à l'OPAR. Sur inscription, gratuit.

Jeudi 23 septembre

Conférence « Être retraité(e), cela veut dire quoi pour moi ? » à 14h à l'OPAR. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dimanche 26 septembre

Dimanche Tout Tannou ; repas à 12h suivi d'un après-midi à la découverte du chant chorale avec Éléonore Le Lamer, cheffe de chœur à l'Opéra. Tarif: 13€ le repas et 2€ l'animation. Inscription à l'OPAR, sur règlement avant le 20/09.

Lundi 27 septembre

Rencontre « Sortons ensemble » à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Mercredi 29 septembre

Atelier bijoux à 14h à l'OPAR. Inscription à l'OPAR et règlement à Karine Éloïse. Tarif d'un atelier : 14€.



Lundi 18 octobre

Conférence « Sommeil et rythmes de vie » à 10h à l'OPAR. Gratuit sur inscription.

Jeudi 21 octobre

Conférence « Bien vivre sa retraite » à 10h à l'OPAR. Gratuit sur inscription.

Guide des activités 2021-2022

Disponible à l'OPAR dès maintenant !

Vous y retrouverez toutes nos activités, leurs lieux, leurs horaires et leurs tarifs pour cette nouvelle saison.

Nouveautés de la rentrée 2021-2022 :

- ◆ Le yoga du rire : tous les jeudis, à partir du 23/09, à 10h30 au 2 square de la Rance. 70€ l'année.
- ◆ Groupe de parole : à partir du 23/09, tous les 15 jours à 10h ; psychologie positive à la Maison des Aînés et des Aidants. Café philo à l'OPAR le jeudi à 14h, tous les 15 jours à partir du 30/09. Gratuit.
- ◆ L'atelier créativité et bien-être : 3 cycles de 5 séances, les jeudis à 10h30 à l'OPAR à partir du 23/09. Exercices créatifs qui visent le développement personnel par le lâcher prise, la relaxation et l'écoute de soi. 92€ le cycle.
- ◆ « Improviser pour s'amuser » : osez la découverte de l'improvisation théâtrale, une discipline unique à la fois artistique, cérébrale et ludique. Les jeudis à 14h, pour cause de travaux à l'Antipode, les séances se dérouleront à la Maison Marion du Fauët, 11 allée Marion du Fauët, jusqu'en octobre. Tarif : 100€ l'année.



Calendrier des animations de septembre dans nos clubs, clubs de quartiers et clubs sportifs

Lundi 30 août

- ▶ Bal à 14h30 au club Printemps Ginguené, 13bis rue Ginguené.

Jeudi 2

- ▶ Reprise du club Rando Pédestres: promenade à Vezin Le Coquet, circuit autour de Vezin (6kms). RDV métro République (Bus 53) à 13h50 ou arrêt de bus centre 14h15.
- ▶ Reprise du tarot au club Printemps Ginguené à 14h.
- ▶ Reprise du club vélo à 9h30.

Vendredi 3

- ▶ Reprise du club Tennis de Table à 14h à la tour d'Auvergne.
- ▶ Repris du club de Cleunay à 14h à la Maison des Familles, 2 allée Joseph Gemain.
- ▶ Reprise des jeux divers et travaux manuels à 14h au club Printemps Ginguené.



Mardi 7

- ▶ Reprise du club des Champs Manceaux: jeux divers tous les mardis à l'espace social Aimé Césaire, rue Louis et René Moine.
- ▶ Reprise du club de Maurepas à 14h, jeux divers au local St Exupéry, 9 square St Exupéry.
- ▶ Rando avec le club, à Bruz; rêverie le long de la Vilaine (10kms). RDV métro République (Bus 57) à 13h ou à l'arrêt de bus Rabine à 13h45.
- ▶ Tous les mardis à 14h, tennis de table à la Tour d'Auvergne.

Vendredi 10

- ▶ Tous les vendredis à 14h, tennis de table à la Tour d'Auvergne.
- ▶ Bal au club Madison Square à 14h à l'espace des 2 Rives, 4 allée Georges Palante.



Lundi 13

- ▶ Reprise du club Alma Colombier à 14h, à la Résidence du Colombier. Tous les lundis et mercredis, tarot, belote, triominos et scrabble.
- ▶ Reprise de la chorale des Chœurs du lundi à 9h45 à la salle du Cadran, 11 avenue André Mussat.

Mardi 14



- ▶ Jeux divers au club de Maurepas à 14h.
- ▶ Jeux divers tous les mardis à 14h au club des Champs Manceaux.

Mercredi 15

- ▶ Portes Ouvertes de l'OPAR de 10h à 17h, 62 rue de Dinan.
- ▶ Reprise du club Villejean palets, de 13h30 à 17h, au local du 2 rue du Bourbonnais.

Jeudi 16

- ▶ Promenade à Bourgbarré avec le club Rando; circuit de la Vayrie (6kms). RDV métro Henri Fréville (Bus 74) à 13h25 ou arrêt de bus mairie de Bourgbarré à 14h05.
- ▶ Rentrée des clubs La Touche et Vaneau à 14h, jeux divers à la Maison de Quartier La Touche, 6 rue du Cardinal P. Gouyon.

Vendredi 17

- ▶ Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- ▶ Tous les vendredis de 13h30 à 17h, palets au club de Villejean.

Lundi 20



- ▶ Reprise de la natation à la piscine Saint Georges à 13h.
- ▶ Reprise de tous les cours de gym et équilibre la semaine du 20/09.
- ▶ Tous les lundis et mercredis, tarot, belote, triominos et scrabble au club Alma Colombier.

- ▶ Reprise du club Clôteaux-Bréquigny au 11 square des Clôteaux de 14h à 17h.
- ▶ Reprise de l'English Club la semaine du 20/09.



Mardi 21

- ▶ Reprise du club au centre social Carrefour 18, tous les mardis belote, tarot et scrabble à partir de 14h.
- ▶ Rando avec le club, à Romillé, Circuit de la draperie (13kms). RDV métro Villejean Université (Bus 81) à 13h10 ou arrêt de bus Frères Aubert à 13h50.
- ▶ Début des inscriptions au club des Champs Manceaux pour leur sortie au restaurant, à Cancale, le mardi 19 octobre.

Mercredi 22

- ▶ Reprise de la chorale Belcanto à 15h à l'OPAR.
- ▶ Club Villejean palets, tous les mercredis de 13h30 à 17h.



Vendredi 24

- ▶ Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- ▶ Tous les vendredis à 14h, tennis de table à la Tour d'Auvergne.

Jeudi 30

- ▶ Promenade à Montgermont avec le club Rando; circuit de la Motte (7kms). RDV métro Villejean Université (Bus 52) à 13h50 ou à l'arrêt de bus mairie à 14h15.
- ▶ Tous les jeudis, jeux divers à 14h, aux clubs La Touche et Vaneau.

Vendredi 1er octobre

- ▶ Reprise des ateliers Op'art, dessin et peinture à l'OPAR, soit à 9h30 soit à 13h30.
- ▶ Tous les vendredis de 13h30 à 17h, palets au club de Villejean.
- ▶ Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.

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. Le pass sanitaire est obligatoire pour toutes les activités de l'OPAR. Prenons soin les uns des autres.

Plaisir, sécurité et sérénité au volant



« Je conduis donc je suis »... L'automobile est souvent indispensable à notre quotidien. Pourtant, parfois avec l'âge, nous nous interrogeons sur certaines règles de circulation ou sur certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons aussi surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite.

En partenariat avec l'association Brain Up, l'OPAR propose à tous les retraités de participer au programme gratuit « Sérénité au Volant ». Dans un esprit convivial et ludique, ce sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

Une conférence, pour vous présenter cet atelier, aura lieu le **jeudi 16 Septembre** de 14h à 16h à l'OPAR. A l'issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à un atelier gratuit de 4 séances thématiques qui se déroulera également à l'OPAR. Le programme est entièrement gratuit et le nombre de places est limité. La conférence et les ateliers sont mises en place dans le respect des mesures sanitaires.

L'inscription est obligatoire et se fait auprès de l'OPAR au 02 99 54 22 23. Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des financeurs d'Ille et Vilaine, Pour Bien Vieillir Bretagne et l'ARS.

Entretien avec Nicole, adhérente à l'OPAR

Qui mieux qu'une adhérente pour vous parler de notre association ? Voici l'entretien que nous avons réalisé cet été avec Nicole, adhérente depuis 5 ans à l'association.



Comment avez-vous connu l'OPAR ?

J'ai connu votre association à mon arrivée à Rennes, en juin 2016, par l'intermédiaire de mon fils et ma belle-fille. Ne connaissant pas la ville, ils avaient gentiment sélectionné pour moi quelques associations proposant des activités, et l'OPAR figurait dans la liste.

Depuis quand êtes-vous adhérente à l'OPAR et qu'est-ce qui vous a donné envie d'y adhérer ?

En septembre de la même année, l'association organisait ses portes ouvertes, j'ai donc décidé d'y aller. Sur place, j'ai reçu un accueil chaleureux et j'ai pu découvrir que l'OPAR proposait des activités diverses et variées, et cela m'a donné l'envie d'y adhérer. Cela fait maintenant 5 ans.

Quelles activités pratiquez-vous à l'OPAR ?

L'OPAR m'a permis non seulement de découvrir des activités créatives, je participe régulièrement aux ateliers bijoux par exemple, mais aussi de ne pas me sentir isolée en faisant connaissance avec d'autres retraités et parfois même de nouer des relations amicales. J'ai également pu participer à des voyages d'un ou plusieurs jours et j'ai aussi pratiqué pendant quelque temps le Do In, qui est une technique d'auto-massage japonais. Je prends vraiment plaisir à pratiquer ces activités.

Un mot pour définir l'OPAR ?

Deux mots plutôt, je dirais « rester dynamique ».

Avec la crise sanitaire, l'OPAR a dû fermer ses portes durant de longs mois. Comment avez-vous vécu cette période sans pouvoir pratiquer vos activités ?

Il me semble que dans l'OPAR il y a observatoire non ? Et bien moi je rajouterai aussi incubateur d'idées, d'initiatives, de créations... tout ce que les multiples restrictions durant ces périodes de confinement auraient pu casser. Mais c'était sans compter sur l'immense bienveillance des membres de l'équipe de l'OPAR qui ont mis en place d'une autre façon des activités et des informations, toujours avec bonne humeur et souvent avec une pointe d'humour, ce qui pour moi, a adouci le climat et l'a rendu plus supportable. Ainsi, la vie pouvait continuer. Durant les confinements, le monde virtuel a pris de l'importance dans ma vie (mails, sms, visio, photo...) mais il ne peut remplacer les vrais contacts comme je dis souvent « le pour de vrai ». Ainsi, pour moi retourner à l'OPAR fut un vrai bonheur que j'ai savouré sans modération.