

La Passerelle Opar Information

Octobre 2021 – N° 459

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'Éducation Populaire
Agréée carte Sortir
Agréée ANCV



Dimanche Tout Tannou

Dimanche 24 octobre, déjeuner au restaurant suivi du spectacle de la Compagnie Emeraude à Pleurtuit. Départ à 10h30 de l'esplanade Charles de Gaulle. Inscriptions sur règlement à l'OPAR. Tarif : 35€.

Groupe de parole

Prochaines rencontres café-philosophie à 14h30 à l'OPAR :

- **07/10** : La jeunesse, le plus bel âge ?

- **21/10** : La politesse est-elle universelle ?

Prochaines rencontres psychologie positive à 10h à la Maison des Aînés et des Aidants :

- **14/10** : Comment cultiver une relation positive avec son enfant devenu adulte ?

- **04/11** : Comment prendre soin de soi en étant aidant(e) familial(e) ?

Inscription obligatoire à l'OPAR. Ces rencontres vous sont proposées gratuitement grâce au soutien de Malakoff Humanis.



Conférence, à l'OPAR, sur les rythmes de vie et le sommeil

En partenariat avec l'association Brain Up, l'OPAR vous propose de participer à l'atelier « Bien dormir et prendre soin de son sommeil » pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur. La conférence aura lieu le **lundi 18 octobre** de 10h à 12h. Inscriptions sur liste d'attente.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 12 octobre** à 10h. Inscriptions obligatoires à l'OPAR.

Atelier bijoux à l'OPAR

Mercredi 13 octobre à 14h. Inscriptions à l'OPAR, règlement de 14€ à Karine Éloïse.

Ma santé au naturel à l'OPAR

Le **mercredi 20 octobre** à 14h. Thème de ce mois-ci ; stress, anxiété, déprime et dépression. Vous fabriquerez une synergie d'huiles essentielles contre l'anxiété. Tarif : 20€ à régler à Sylvie Hurel. Inscriptions à l'OPAR.

Remue-méninges à l'OPAR

Tous les mercredis d'octobre à 14h30, en fonction des inscriptions. Gratuit, inscriptions obligatoires à l'OPAR.

Sortons ensemble

Rencontre le **lundi 25 octobre** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscriptions obligatoires à l'OPAR.

Madison Square

Bal à l'espace des 2 Rives le **vendredi 8 octobre** à 14h. Animé par un musicien, musiques variées. Parking gratuit en sous-sol. Contact : Régine Nouvel au 06 63 07 63 18.

Conférence « bien vivre sa retraite »

Vivre pleinement sa retraite, c'est savoir prendre un temps pour soi pour préserver son capital santé et savoir organiser son temps pour s'épanouir dans les relations et les activités du quotidien. En partenariat avec l'association Brain Up, l'OPAR vous propose de participer au parcours santé « Bien Vivre Sa Retraite ». Une conférence gratuite « Bien Vieillir et être acteur de sa santé » aura lieu le **jeudi 21 octobre** de 10h à 12h à l'OPAR. Places limitées.

Atelier couture à l'OPAR

Tous les mardis d'octobre à 14h, en fonction des inscriptions. Inscriptions à l'OPAR et règlement à Paola Caldarella, 16€ la séance.



Neurones en fête

Le **mardi 5 octobre** à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Bonheur et Retraite à l'OPAR

Cycle 1 : le **mardi 5 octobre** à 10h.

Cycle 2 : le **mardi 19 octobre** à 10h.

Tarifs : 25€ la séance ou 150€ les 8 séances à régler auprès de Sylvie Hurel.

Atelier cuisine et santé

Atelier le **mercredi 20 octobre** à 10h30 à l'OPAR : cuisiner équilibrer en toute simplicité, y-a-t-il vraiment des aliments bons ou mauvais pour la santé ? Nous cuisinerons et partagerons le repas ensemble dans la bonne humeur. Tarif : 17€.

Sortie à l'opéra

Mercredi 13 octobre à 14h30 ; Révissez vos classiques de Berlioz à Saint-Saëns avec le chœur de chambre Mélisme(s). RDV à 14h15 à l'Opéra (au niveau de la billetterie). Tarif : 5€. Inscriptions sur règlement à l'OPAR.

Cirque Métropole

Grands parents et petits enfants venez au cirque le **mercredi 3 novembre** à 14h30 (pendant les vacances scolaires). Tarif : 6€ la place. En attente de confirmation, plus d'info à l'OPAR.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 20 octobre** à 14h30. Inscriptions et règlement à l'OPAR. Tarif : 37€, matériel et végétaux fournis par l'animatrice.



Inscription pour la saison 2021-2022

Toutes nos activités ne sont pas complètes, nous pouvons vous accueillir aux activités suivantes ; Marche nordique débutant, Marche de santé, Impro-théâtre, Aquagym à Bréquigny, Tai chi, Atelier photo, Atelier dessin et peinture de l'après-midi, Qi gong, English club, Perfectionnement à la natation... N'hésitez pas à venir vous renseigner à l'accueil ou bien à nous téléphoner pour en savoir plus.

Activités dans les clubs de l'association ce mois-ci

Vendredi 1er

- **Atelier Op'art** : Reprise à 9h30 ou à 13h30.
- **Tennis de table** : Tous les vendredis à 14h à la Tour d'Auvergne.
- **Villejean palets** : Tous les vendredis à 14h.

Lundi 4

- **Alma Colombier** : Tous les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Choeurs du Lundi** : Répétitions tous les lundis (sauf 25/10) à 9h45 à la Salle du Cadran.
- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h, au local de l'APRAS, 11 square des Cloteaux.
- **Printemps Ginguéné** : Bal tous les lundis à 14h30, pass sanitaire obligatoire. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

- **Piscine St Georges** : Tous les lundis à 13h, cours d'initiation à la natation et perfectionnement.

Mardi 5

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Tous les mardis, jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : Jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Printemps Ginguéné** : Réunion de bureau à 9h30 salle Belle Ile.
- **Tennis de table** : Tous les mardis à 14h à la Tour d'Auvergne.
- **Vélo** : Tous les mardis rando en vélo de route.

Mercredi 6

- **Alma Colombier** : Tous les mercredis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Chorale Belcanto** : Répétitions tous les mercredis d'octobre (sauf 27/10) à 15h à l'OPAR.
- **Villejean palets** : Tous les mercredis à 14h.

Jeudi 7

- **Bridge** : Tous les jeudis à 13h30.
- **Vaneau/La Touche** : Tous les jeudis, jeux divers à 14h. Le goûter vous sera offert.
- **Printemps Ginguéné** : Tarot tous les jeudis à 14h.
- **Vélo** : Tous les jeudis circuit de 50 à 70km.

Vendredi 8

- **Champs Manceaux** : Tous les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : Tous les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Madison square** : Bal à 14h.
- **Printemps Ginguéné** : Belote et scrabble à 14h tous les vendredis.
- **Toujours jeunes** : Tous les vendredis belote, scrabble et jeux divers.
- **Villejean palets** : Tous les vendredis à 14h.

Lundi 11

- **Alma Colombier** : Tous les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Printemps Ginguéné** : Bal tous les lundis à 14h30, pass sanitaire obligatoire.
- **Piscine St Georges** : Tous les lundis à 13h, cours d'initiation à la natation et perfectionnement.

Mardi 12

- **Printemps Ginguéné** : Loto de 14h à 17h.

Mardi 19

- **Printemps Ginguéné** : Repas « tête de veau » à Pacé. Départ à 11h30.

Mardi 26

- **Maurepas** : Loto.



Randos et promenades d'octobre

- **Mardi 05** : Rando à LE VERGER Circuit entre Serein et Rohuel (10kms) RDV métro République (bus 55) à 12h50 ou arrêt de bus Eglise à 13h45.
- **Jeudi 14** : Promenade à CHANTEPIE Circuit de la Maingretais (7kms). RDV métro République (Bus C1) à 13h25 ou à l'arrêt de bus Mairie de Chantepie à 14h.
- **Mardi 19** : Randonnée à NOYAL CHATILLON SUR SEICHE. Le tour de Noyal Chatillon (10kms) RDV métro Henri Fréville (bus 61) à 13h35 ou à l'arrêt de bus Louis Texier à 14h.
- **Jeudi 28** : Promenade à ORGERES Circuit du moulin de la Chicane (8kms). RDV métro Henri Fréville (bus 74) à 13h25 ou à l'arrêt de bus Coteau à 13h55.

Contacts : 06.60.11.61.93 ou 06.46.24.23.36 ou 09.83.46.43.38 ou 06.14.19.05.50 (après 18h)

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 scanner votre pass sanitaire, de porter un masque, 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.