

La Passerelle Opar Information

Novembre 2021 – N° 460

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
Le Graverend
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 21 novembre, déjeuner à l'OPAR puis visionnage d'un documentaire de Planète seniors qui sera suivi d'un échange sur la thématique : « Les vertus du confinement : comment certains s'en sont sortis ». Inscription sur règlement à l'OPAR. Tarif : 13€.

Groupe de parole

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

- 09/11 : Faut-il penser à la mort ?
- 25/11 : Le voyage.

Prochaine rencontre psychologie positive à 10h à la Maison des Aînés et des Aidants :

- 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.

Créativité et bien-être

Venez découvrir des exercices créatifs qui visent le développement personnel par le lâcher prise, la relaxation et l'écoute de soi. Séances les **jeudis 25 novembre et 9 décembre** de 10h30 à 12h à l'OPAR. Inscription sur règlement. Tarif : 22€ la séance.

Viens je t'emmène



Chaque année la ville propose des sorties et animations gratuites pour lutter contre l'isolement. L'OPAR y contribue tous les ans. Nous vous proposons cette année :

- Viens je t'emmène à un **atelier bijoux**, le mardi 16 novembre à 14h30 au Centre Social des Champs Manceaux.

- Viens je t'emmène **prendre soin de toi**, pour un après-midi sous le signe du bien-être (réflexologie, soin, yoga, psychologie positive...) le mercredi 17 novembre à partir de 14h à la Résidence Espace et Vie de la Bellangerais.

- Viens je t'emmène voir un **documentaire de Planète seniors** qui sera suivi d'un échange sur la thématique : « Les vertus du confinement : comment certains/es s'en sont sortis ». Le dimanche 21 novembre après-midi à l'OPAR.

- Viens je t'emmène à un atelier d'**art floral** le mardi 23 novembre à 14h30 au Centre social des Champs Manceaux.

Toutes ces animations sont gratuites mais les inscriptions sont obligatoires en nous appelant au 02 99 54 22 23.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 17 novembre** à 14h30. Inscription et règlement à l'OPAR. Tarif : 37€.

Ma santé au naturel à l'OPAR



Le **mercredi 10 novembre** à 14h. Thème : un automne en forme. Vous fabriquerez un soin hydratant pour les mains. Tarif : 20€ à régler à Sylvie Hurel. Inscription à l'OPAR.

Fermeture de l'OPAR

L'association sera fermée les 1er, 11 et 12 novembre. Il n'y aura donc pas d'activités ces jours-là. L'accueil sera également fermé le mercredi 17 novembre de 9h30 à 12h30 en raison de notre Assemblée Générale.

Cirque Métropole

Grands parents et petits enfants venez au cirque le **mercredi 3 novembre** à 14h30 sur l'esplanade Charles de Gaulle. Inscription à l'OPAR sur règlement. Tarif : 6€ la place.

Madison Square

Bal à l'espace des 2 Rives le **vendredi 5 novembre** à 14h. Animé par un musicien, musiques variées. Contact : Régine Nouvel au 0663076318.

Bonheur et Retraite à l'OPAR

Le **mardi 9 novembre** de 10h à 12h. Thème de la séance : en quoi la gentillesse est-elle une force ? Comment se connecter à cette force, peut-il nous aider à mieux vivre au quotidien ? Comment être gentil(le) tout en s'affirmant ? Tarif de la séance : 25€, à régler auprès de Sylvie Hurel.

Assemblée Générale de l'association

Mercredi 17 novembre à 9h. L'accueil sera fermé ce matin-là.

Sortons ensemble

Rencontre le **lundi 22 novembre** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscriptions obligatoires à l'OPAR.

Sortie à l'Opéra

Jeudi 2 décembre à 14h30, visite guidée de l'Opéra. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Sortie au Château du Rocher Portail

Nous vous proposerons d'aller voir les féeries de Noël au Rocher Portail, le **vendredi 10 décembre**. Départ de Rennes à 14h15, retour sur Rennes vers 19h45. Plus d'infos la semaine du 02/11.

Noël et Jour de l'An

C'est le retour de nos repas de fin d'année. Nous vous proposons de venir préparer la décoration pour la salle avec nous à partir du **jeudi 4 novembre**, à l'OPAR à 14h. Gratuit sur inscription.

Pour les repas, il y aura le repas de Noël le samedi 25 décembre à 12h à l'OPAR et pour le jour de l'An ce sera au restaurant le samedi 1er janvier à 12h. Début des inscriptions sur règlement à partir du **lundi 15 novembre** à l'OPAR.



Le Far-West s'invite dans les Prairies Saint Martin

Grâce à un de nos adhérents nous allons pouvoir découvrir sous un autre angle, cet écrin de fraîcheur rennais. Nous vous proposons un petit jeu de piste par équipe de 4/5, les enfants sont les bienvenus pour compléter vos équipes. Le rendez vous est le **mardi 2 novembre** à 14h au kiosque à musique (entrée du parc, face au départ des promenades en bateau).

Exposition sur « Le Cerveau »

Visite guidée autour du thème des émotions le **mardi 16 novembre** à 14h. Inscription à l'OPAR Tarif : 6€.

Remue-méninges à l'OPAR

Les **mercredis 10, 17 et 24 novembre** à 14h30. Gratuit, inscription obligatoire.

Neurones en fête

Le **mardi 9 novembre** à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Atelier bijoux à l'OPAR

Mercredi 24 novembre à 14h. Inscriptions à l'OPAR, règlement de 14€ à Karine Éloïse.

Atelier couture à l'OPAR

Tous les mardis de novembre à 14h, en fonction des inscriptions. Inscription à l'OPAR et règlement à Paola Caldarella. Tarif : 16€ la séance.

Atelier cuisine et santé

Atelier le **mercredi 10 novembre** à 10h30 à l'OPAR. Tarif : 17€. Sur inscription.

Sophrologie

L'OPAR vous propose un cycle de 10 séances à l'Antipode le jeudi matin. Le cycle coûte 85€. Infos à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 16 novembre** à 10h.

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

Lundi 1er

L'association est fermée et les clubs ne fonctionnent pas.

Mardi 2

- **Bridge** : Les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : Jeux divers les mardis à 14h.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h.

Mercredi 3

- **Alma Colombier** : Les mercredis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Villejean palets** : Les mercredis à 14h.

Jeudi 4

- **Printemps Ginguéné** : tarot les jeudis 4, 18 et 25 novembre à 14h.
- **Vélo** : Les jeudis circuit de 50 à 70km.

Vendredi 5

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguéné** : scrabble et belote à 14h les vendredis 5, 19 et 26 novembre.
- **Tennis de table** : Les vendredis à 14h à la Tour d'Auvergne.
- **Villejean palets** : Les vendredis à 14h.

Lundi 8

- **Alma Colombier** : Tous les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h, au 11 square des Cloteaux.
- **Printemps Ginguéné** : Réunion de bureau à 9h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Jeudi 11

L'association est fermée et les clubs ne fonctionnent pas.

Vendredi 12

L'association est fermée et les clubs ne fonctionnent pas, sauf l'aquagym à Bréquigny.

Jeudi 18

- **Vaneau/La Touche** : Les jeudis, jeux divers à 14h.

Vendredi 19

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguéné** : scrabble et belote à 14h les vendredis 5, 19 et 26 novembre.
- **Tennis de table** : Les vendredis à 14h à la Tour d'Auvergne.
- **Villejean palets** : Les vendredis à 14h.

Lundi 22

- **Alma Colombier** : Tous les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h, au 11 square des Cloteaux.
- **Printemps Ginguéné** : Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 23

- **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.
- **Tennis de table** : Tous les mardis à 14h à la Tour d'Auvergne.

Randos et promenades de novembre

- **Mardi 02** : Randonnée à NOUVOITOU Circuit de la boucle de l'Yaigne (10 kms). RDV métro la Poterie (bus 75) à 13h15 ou arrêt de bus Menault à 13h45.
- **Jeudi 11** : Férié., pas de promenade.
- **Jeudi 18** : Promenade à CHAVAGNE Circuit de la Sillandais (7 kms) RDV métro République (bus 56) à 13h25 ou à l'arrêt de bus Calvaire à 14h10.
- **Mardi 23** : Randonnée à SAINT GREGOIRE Circuit des Louvries (12 kms) RDV métro République (bus C2) à 13h15 ou à l'arrêt de bus Forge à 13h50.

Contacts : 06.60.11.61.93 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.