

La Passerelle Opar Information

Décembre 2021 – N° 461

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



Situation sanitaire – COVID 19

Suite à l'évolution de la situation sanitaire nous vous rappelons de ne venir aux activités uniquement si vous ne présentez aucun symptôme. Le port du masque pendant la durée de toutes nos activités et dans les locaux reste toujours obligatoire sauf pour les activités sportives.

Bienvenue à l'OPAR



Marine SACHET, animatrice coordonnatrice, est arrivée le 2 novembre à l'OPAR. Elle remplace Sylvie BODIER à temps plein. Elle assure et coordonne le service Anim'a Dom et certaines animations et sorties de l'association.

Atelier modelage d'argile

Le **mercredi 8 décembre** de 10h à 11h30 à l'OPAR. Animés par des étudiants en paramédical. Animation gratuite. Vous pouvez venir avec vos petits-enfants. Inscription obligatoire.

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 le **jeudi 9 décembre** de 10h30 à 12h à l'OPAR. Inscription sur règlement. Tarif : 22€ la séance.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 8 décembre** à 14h30. Inscription et règlement à l'OPAR. Tarif : 37€.

Remue-méninges à l'OPAR

Les **mercredis 1er, 8 et 15 décembre** à 14h30. Gratuit, inscription obligatoire.

Atelier bijoux à l'OPAR

Mercredi 15 décembre à 14h. Inscriptions à l'OPAR, règlement de 14€ à Karine Éloïse.

Atelier cuisine et santé

Atelier le **mercredi 8 décembre** à 10h30 à l'OPAR. Tarif : 17€. Sur inscription.

Atelier couture à l'OPAR

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

Équilibre et prévention des chutes



A partir du **jeudi 13 janvier 2022**, cycle de 10 séances à Domitys l'Orée du Bois, rue Roger Henri Guerrand. Séances à 14h30. Inscription à l'OPAR sur règlement de 3,50€.

Sortons ensemble

Le **lundi 24 janvier** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Mardi 14 décembre à 10h. Complet.

Sortie au Château du Rocher Portail

Il nous reste des places pour le **vendredi 10 décembre**. Après-midi au château pour le découvrir avec ses illuminations de fin d'année. Départ de Rennes à 14h15, retour sur Rennes vers 20h. Inscription à l'OPAR sur règlement de 33€.

Café de l'Avent

Zoé, stagiaire à l'OPAR, vous accueille dans le hall pour discuter autour d'un café. N'hésitez pas à vous arrêter et à venir échanger. Ce sera le **lundi 13 décembre** de 10h30 à 12h et le **mercredi 15 décembre** de 10h30 à 12h et de 14h à 15h30.

Ma santé au naturel à l'OPAR

Le **mercredi 15 décembre** à 14h. Thème ; un hiver serein. Vous fabriquerez une synergie immunité à diffuser. Tarif : 20€ à régler à Sylvie Hurel. Inscription à l'OPAR.

Noël et Jour de l'An

Il nous reste encore des places pour nos repas de fin d'année. Vous avez jusqu'au 9/12 pour vous inscrire. Règlement de 15€ par repas. Carte sortir acceptée. Plus d'infos à l'OPAR.

Balade d'hiver



Nous programmons une visite de la cathédrale et du cathédraloscope à Dol de Bretagne le 25 janvier. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter au 02 99 54 22 23 ou par mail.

Groupe de parole

Les rencontres café-philos et psychologie positive de décembre sont complètes.

Atelier déco de Noël

Nous vous donnons rendez-vous les **3, 9, 16 et 24 décembre**. Pour en savoir plus, vous pouvez nous appeler au 02 99 54 22 23.

Atelier « Bonheur et Retraite » à l'OPAR

Mardi 7 décembre de 10h à 12h : Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ? Comment les cultiver au quotidien pour se donner la force d'affronter toutes sortes d'obstacles ? Tarif de l'atelier : 25€. Aimé par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive.

Reportage

POINT BARRE / et les CLICs du Pays de Rennes
présentent

Avec les anciens ! « Envoyés spéciaux »

Vous avez plus de 60 ans et vous êtes curieux,
découvrez les reportages réalisés par les anciens
lors d'un après-midi ludique.



8 décembre 2021 - 14h30
Maison des Associations
Cours des Alliés - Rennes

en partenariat avec la Maison des Aînés et des Aidants
Réservation conseillée au 02.23.62.21.45



Un projet inventé par



Réalisation des films
soutenue par



Entrée libre et gratuite
dans la limite des places
disponibles
réservation conseillée
Info-contact
POINT BARRE
www.pointbarrevideo.com
06 52 93 04 52
www.ille-et-vilaine.fr/clic

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

Mercredi 1er

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

Jeudi 2

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30.
- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h les jeudis.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h.
- **Vélo** : Les jeudis circuit de 50 à 70km.

Vendredi 3

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : Les vendredis, jeux divers à 14h à la Maison des Familles.
- **Printemps Ginguené** : Scrabble et belote à 14h les vendredis.
- **Tennis de table** : Les vendredis à 14h.
- **Toujours jeunes** : Les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Villejean palets** : Les vendredis à 14h.

Lundi 6

- **Alma Colombier** : Les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble.
- **Clôteaux-Bréquiigny** : Venez passer une après-midi avec nous pour se remémorer de bons moments et les partager ensemble grâce à vos anecdotes.
- **Printemps Ginguené** : Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer. Bal à 14h30.

Mardi 7

- **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.
- **Printemps Ginguené** : Loto à 14h.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h/

Mercredi 8

- **Alma Colombier** : Pas de club.
- **Printemps Ginguené** : Réunion de bureau en salle Belle Ile à 9h30.

Jeudi 9

- **Vaneau/La Touche** : jeux divers à 14h. Goûter offert.

Vendredi 10

- **Printemps Ginguené** : Goûter de Noël de 14h30 à 17h30 avec animation musicale. Gratuit.

Lundi 13

- **Choeurs du Lundi** : Concert de Noël à la Maison St Joseph.
- **Clôteaux-Bréquiigny** : Goûter de Noël.
- **Printemps Ginguené** : Palets tous les lundis à 14h. Bal à 14h30.

Mardi 14

- **Choeurs du Lundi** : Repas de Noël à Bréal sous Montfort.

Jeudi 16

- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h. Reprise du club le 06/01.

Vendredi 17

- **Cleunay** : Goûter de Noël.
- **Toujours jeunes** : Goûter de Noël.

Lundi 20

- **Printemps Ginguené** : Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer. Bal à 14h30.

Mardi 21

- **Choeurs du Lundi** : Concert de Noël à la Maison St Cyr.
- **Printemps Ginguené** : Repas de Noël. Départ de la Madeleine.

Jeudi 23

- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h. Reprise du club la semaine du 03/01.



Randos et promenades de décembre

- **Jeudi 2** : Promenade à CLAYES Circuit Ballade de la Rabine (8kms). RDV métro Villejean Université (bus 81) à 13h10 ou à l'arrêt de bus « Centre » à 13h40.
- **Mardi 7** : Randonnée à BRECE Circuit le sentier de la Barbotière (9kms) RDV près du métro République (bus 67) à 13h10 arrêt « République » rue du Pré Botté à côté de la pharmacie ou à l'arrêt de bus « Anjou » à 14h.
- **Jeudi 16** : Promenade à SAINT GILLES Circuit des Mares Noires (7 kms) RDV Métro Villejean Université (bus 52) à 13h ou à l'arrêt de bus « Pont aux Moines » à 13h40.

Reprise des randos le 9 janvier.

Contacts : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84 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.