

La Passerelle Opar Information

Janvier 2022 – N° 462

Observatoire et pôle
d'animation des retraités
rennais

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle aux
chevaux
35000 Rennes

Tél : 0299542223

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

N°31 : Dinan ou

Leграverend

Métro Ste Anne

ou Anatole France

Association Loi 1901

Agréée Association

Sportive

Agréée Association

d'Education Populaire

Agréée carte Sortir

Agréée ANCV

BONNE ANNÉE 2022 !

2021 laisse place à 2022, une nouvelle année commence ! Je vous souhaite en mon nom et en celui de l'OPAR, tous mes vœux pour cette année 2022. Qu'elle soit pour vous et vos proches pleine de bonheur, de sérénité et surtout de bonne santé.

Ce message de début d'année est aussi l'occasion pour moi de saluer tous ceux qui concourent au dynamisme de l'OPAR : les adhérents, les bénévoles, les responsables de clubs et d'activités, les salariés, les administrateurs. Ensemble, tous contribuent à la construction de liens afin que chacun puisse vivre passionnément sa retraite.

Souhaitons que l'année 2022 soit une année remplie d'heureux moments pour vous tous et pour l'OPAR. Sachez que notre association et ses équipes mettront tout en œuvre pour y parvenir.

Emmanuel JOULEAU - Président de l'OPAR

CALENDRIER 2022



19 Janvier
Vœux de l'OPAR



25 et 26 Février
Forum des Seniors



19 Mai
Journées des bénévoles



Du 30 Mai au 2 Juin
Séjour en Baie de
Somme



15 Juin
Fête d'été
en musique



14 Septembre
Portes Ouvertes
de l'OPAR



Du 27 Août au 3
Septembre
Séjour ANCV



23 Novembre
Assemblée
Générale de l'OPAR



A vos agendas !

Ateliers de création

Atelier d'art floral, le **mercredi 12 janvier** à 14h30 à l'OPAR. Tarif : 35€. Inscription sur règlement avant le 10/01 à l'accueil de l'association.

Atelier bijoux, le **mercredi 19 janvier** de 14h à 16h, à l'OPAR. Tarif : 14€ par atelier, inscription à l'OPAR et règlement à l'intervenante.

Groupes de parole

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

- **13/01** : La science est-elle synonyme de progrès ?

- **27/01** : Pardonner est-ce oublier ?

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

- **06/01** : Comment s'affirmer et oser dire non ?

- **20/01** : Comment vivre sa vie sans regret ?

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

Ma santé au naturel – Huiles essentielles



Le **mercredi 19 janvier**, à 14h à l'OPAR. Thème de l'atelier : « l'arthrose » et vous fabriquerez une huile « stop déformation des doigts ». Tarif : 20€, à régler à Sylvie Hurel.

Neurones en fête

Mardi 4 janvier de 9h30 à 11h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 11 janvier** à 10h. Complet.

Balade d'hiver à Dol de Bretagne



Le **mardi 25 janvier** visite guidée de la Cathédrale de Dol de Bretagne et du CathédralOscope, déjeuner au restaurant et visite guidée de la ville l'après-midi. Départ de Rennes à 9h et retour vers 17h. Inscription à l'OPAR au plus vite sur règlement de 65€.

Dimanche Tout Tannou

Dimanche 23 janvier, repas à 12h au Centre Social des Champs Manceaux, rue Louis et René Moine. Tarif : 13€ le repas et 2€ l'animation musicale. Inscription à partir du 5/01 et avant le 18/01 à l'OPAR. Carte sortir acceptée.



Séjours 2022

Escapade culturelle en Baie de Somme : du **lundi 30 mai au jeudi 2 juin**. Au programme : la côte Picarde, Mers les Bains, Amiens, promenade en barque sur le site exceptionnel des Hortillonnages, Bateau et train de la Baie de Somme... Tarif : 560€.



Le voyage ANCV aura lieu du **samedi 27 août au samedi 3 septembre** et se déroulera à St Pierre-La-Mer dans l'Aude.

Les inscriptions aux séjours se feront à partir du jeudi 6 janvier. Programmes disponibles à l'OPAR.

Bonheur et Retraite à l'OPAR

Le **mardi 4 janvier** de 10h à 12h ; bien démarrer 2022 et renforcer confiance et optimisme avec l'exercice des piliers de vie et le tableau de visualisation. Tarif : 25€ la séance, à régler à Sylvie Hurel.

Atelier cuisine et santé

Le **mercredi 19 janvier** de 10h à 14h à l'OPAR. Tarif : 17€. Inscription sur règlement à l'OPAR.

Créativité et bien-être

Ateliers à l'OPAR les **27 janvier, 10 février, 24 février, 10 et 24 mars** de 10h30 à 12h. Venez apprendre à utiliser des outils concrets et ludiques qui pourront être des alliés dans votre quotidien pour être encore mieux dans votre vie. Tarif du cycle : 92€.

Équilibre et prévention des chutes

Nouveau cycle à Domitys à partir du **11 janvier**, les mardis de 14h30 à 15h30. Douze séances gratuites, règlement de l'assurance sportive obligatoire de 3,50€. Inscription au plus vite à l'OPAR.



Conférence sur le viager

Conférence le **jeudi 24 février** à 10h30 à l'OPAR. Gratuite sur inscription à l'OPAR.

Offre d'emploi

Nous vous annonçons que Marine SACHET, qui remplaçait Sylvie BODIER a quitté ses fonctions début décembre. Nous sommes donc à la recherche d'une personne pour prendre ses fonctions de Coordinatrice Animatrice au sein de l'association. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

Méditation

Nouveau cycle à partir du **lundi 3 janvier** à 10h45 à l'OPAR. Essai possible le 3/01. Tarif du cycle : 52€.

Sortons ensemble

Rencontre le **lundi 24 Janvier** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

Calendrier des animations dans les clubs de l'association

Lundi 3

- Tous les lundis danses en ligne au club Printemps Ginguéné à 14h30 et palets à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- Alma Colombier : jeux divers à 14h tous les lundis.



Mardi 4

- Jeux divers au club Carrefour 18 à 14h.
- Champs Manceaux : jeux divers et palets tous les mardis à 14h.
- Jeux divers tous les mardis à 14h au club de Maurepas.
- Réunion de bureau du club Printemps Ginguéné à 9h30 en salle Belle Ile.

Mercredi 5

- Alma Colombier : jeux divers tous les mercredis à 14h.
- Villejean palets de 14h à 17h30 tous les mercredis.
- Palets tous les mercredis à la Maison de quartier Francisco Ferrer avec le club Printemps Ginguéné.

Jeudi 6

- Jeux divers au club Vaneau-La Touche à 14h. Galette des rois offerte aux adhérents.
- Tous les jeudis tarot au club Printemps Ginguéné à 14h.



Vendredi 7

- Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- Jeux divers tous les vendredis au Club Toujours Jeunes.
- Jeux divers et travaux manuels à 14h au club Printemps Ginguéné.
- Villejean palets de 14h à 17h30 tous les vendredis.

Mardi 11

- Jeux divers à 14h au club Carrefour 18.
- Champs Manceaux : galette des rois et jeux divers.
- Jeux divers tous les mardis à 14h au club de Maurepas.



Mercredi 12

- Alma Colombier : jeux divers tous les mercredis à 14h.
- Villejean palets de 14h à 17h30 tous les mercredis.
- Palets tous les mercredis à la maison de quartier Francisco Ferrer avec le club Printemps Ginguéné.

Vendredi 14

- Galette des rois et animation au club Printemps Ginguéné à 14h30.
- Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- Jeux divers tous les vendredis au Club Toujours Jeunes.

Mardi 18

- Jeux divers au club Carrefour 18 à 14h.
- Champs Manceaux : art floral à 14h. Tarif : 15€ Inscription avant le 12/01. Carte sortir acceptée.
- Loto au club Printemps Ginguéné à 14h.



Vendredi 21

- Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- Bal au club Madison Square, 4 allée G. Palante, à 14h.
- Jeux divers et travaux manuels à 14h au club Printemps Ginguéné.
- Jeux divers tous les vendredis au Club Toujours Jeunes.

Mardi 25

- Jeux divers à 14h au club Carrefour 18.
- Loto au club de Maurepas.

Jeudi 27

- Jeux divers à 14h au club Vaneau-La Touche.
- Tous les jeudis tarot au club Printemps Ginguéné à 14h.



Vendredi 28

- Jeux divers et travaux manuels à 14h au club Printemps Ginguéné.
- Tous les vendredis à 14h au club de Cleunay, jeux divers.
- Jeux divers tous les vendredis au Club Toujours Jeunes.

Randos et promenades du mois de janvier

Jeudi 6 : Promenade à GEVEZE. Circuit de la Motte Marcille (6kms). RDV Métro Villejean Université (bus 68) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « place de la mairie » à Gévezé à 13h45.

Mardi 11 : Rando à CHARTRES DE BRETAGNE Circuit des fours à chaud (11 kms). RDV métro Henri Fréville (bus 72) à 12h55 ou à l'arrêt de bus « parc de loisirs » à 13h35.

Jeudi 13 : Galettes des rois offerte aux adhérents randonneurs à 14h30 à l'OPAR. Inscription obligatoire pour le 6 janvier 2022.

Jeudi 20 : Promenade à SAINT JACQUES DE LA LANDE. Circuit du Parc (7,5kms) RDV métro République (bus C6) à 13h10 ou à l'arrêt de bus « Jean Jaurès » à 13h45.

Mardi 25 : Rando à SAINT ERBLON Circuit Hermeland EST (11 kms) RDV métro Henri Fréville (Bus 61) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Croix Fauchoux » à 13h40.



Téléphone des bénévoles de la rando : 06 60 11 61 93 – 06 14 19 05 50

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 participer à toutes les activités de l'OPAR. Prenons soin les uns des autres.

Rencontre avec Anne-Marie, une adhérente très sportive !



Comment avez-vous connu l'OPAR et quelle(s) activité(s) y pratiquez-vous ?

J'ai connu l'association en lisant la presse et cela fait maintenant 8 ans que je la fréquente. Je suis membre du club multimédia, je fais ponctuellement des stages informatiques et participe de temps en temps à des sorties organisées par l'OPAR.

Comment définiriez-vous l'OPAR en 1 mot ?

L'ouverture !

On dit que le sport est bon pour la santé, vous pouvez en témoigner, vous êtes une grande sportive, pouvez-vous nous en parler ?

A 48 ans je n'avais encore jamais fait de sport. Suite à une prise de poids et à une remarque pas très agréable de mon médecin, j'ai décidé de m'y mettre. Ne sachant pas vraiment quoi faire, je me suis dit qu'en étant seule je pouvais faire du jogging. J'ai donc acheté une paire de basket et depuis je suis accro ! J'ai fait ma première compétition, un semi-marathon, 1an après et ensuite j'y ai pris goût, j'ai enchaîné 33 marathons dans le monde entier : New-York, Paris, Berlin, Nouvelle Zélande, Maroc..., le sport pour moi c'est une drogue ! Pour mes 80 ans cette année, je devais de nouveau faire le marathon de New-York avec mon petit-fils. Malheureusement en raison de la crise sanitaire, les américains avaient fermé leurs frontières, j'ai été très déçue mais ce n'est que partie remise, j'aime me lancer des défis ! Je pratique également d'autres sports : le ski, le yoga, l'aquagym, le golf, la marche, la gym, le vélo...j'ai d'ailleurs monté le col du Tourmalet !

Vous avez un programme de sportive de haut niveau. Comment se gère votre quotidien autour du sport ?

Je me lève très tôt le matin, vers 5h30 et j'enchaîne directement par 2 cours de gym à la télévision. Ensuite, 3 fois par semaine je fais un jogging d'1h, de l'aquagym et du vélo. Je m'accorde le samedi comme journée de repos et je jeûne le mercredi toute la journée afin d'éliminer les toxines. Je concentre mes efforts physiques et sportifs le matin, ensuite l'après-midi je fais une sieste pour récupérer et je vaque à mes autres occupations.

On imagine que la période de Covid a du être difficile à vivre pour vous ?

Effectivement cet enfermement soudain a été difficile à vivre. J'ai pu continuer à faire du sport dans le parc en bas de chez moi et grâce à la télévision, mais ça n'était pas pareil. Je voyage beaucoup grâce au sport, je rencontre beaucoup de monde et ce lien social m'a également vraiment manqué.

Un conseil à donner aux septiques du sport ?

Grâce au sport je suis en bonne forme. Sans faire autant de sport que moi, faire une petite activité physique deux à trois fois par semaine ne peut vous faire que du bien physiquement et moralement. Il suffit de se lancer.

Retour en images sur l'année 2021



Légende des photos (de gauche à droite) : Sortie de Juin à Domagné avec des adhérents d'Anim à Dom / Balade d'été à Planète Sauvage le 6 Juillet / Balade d'été à Angers le 3 Août / Balade d'été à la Presqu'île de Rhuy le 24 Août / Séjour « Vacances Vivantes » à St Pierre Quiberon en Septembre / Séjour ANCV à Eygurande en Septembre / Assemblée Générale de Novembre / Pot de départ de Sylvie Bodier.