

La Passerelle Opar Information

Février 2022 – N° 463

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

Une nouvelle animatrice à l'OPAR !



Karine Morel a rejoint l'équipe de l'OPAR le 3 janvier dernier en tant qu'animatrice socioculturelle. Elle reprend la mission de Marion Pinard interrompue en avril 2020. Ses axes d'intervention portent sur le développement de l'animation

dans les clubs de quartier qui connaissent des difficultés et la lutte contre l'isolement des personnes âgées en les mobilisant sur des projets, afin de maintenir ou de recréer du lien social.

Dimanche Tout Tannou

- **Dimanche 20 février** à 12h à l'OPAR : repas suivi d'une représentation de la Chorale d'Ici et d'Ailleurs. Ils vous proposeront un répertoire varié de chants du monde entier. Tarifs : 13€ le repas et 2€ l'animation.

- **Dimanche 20 mars**, sortie à Pleurtuit ; repas au restaurant puis Opérette « Un de la Canebière » avec la Compagnie Lyrique Emeraude. Tarif : 20€. Inscriptions à ces deux dimanches tout tannou sur règlement dès maintenant.

Neurones en fête

Le mardi **1er février** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le mardi **22 février** à 10h. Complet.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 2 février** à 14h30. Inscription sur règlement. Tarif : 37€.

Remue-méninges à l'OPAR

Les **mercredis 2 et 23 février** à 14h30. Gratuit, inscription obligatoire.

Aroma - Ma santé au naturel à l'OPAR

Le **mercredi 23 février** à 14h30. Sur le thème du sommeil. Vous fabriquerez des sels de bain relaxants aux huiles essentielles. Tarif : 20€ à régler à Sylvie Hurel. Inscription à l'OPAR.

Sortons ensemble

Le **lundi 21 février** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Conférence sur le viager

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

Sortie à Pacé

Le **lundi 4 avril**, repas suivi d'un spectacle musical comique par la Compagnie « Tous en Scène ». 1h40 de rire, de bonne humeur et de chansons françaises. Transport par vos propres moyens, possibilité par le bus au métro Villejean ; bus 65 ou 77. Tarif : 52€. Inscription sur règlement.

Sorties à l'Opéra

Répétition gratuite le **mardi 22 février** à 14h « The Rake's Progress » (la carrière du libertin) de Stravinsky. Opéra en entier le **samedi 5 mars** à 18h. Tarif : 28,80€.

- Concerts découvertes à l'Opéra le **lundi 4 avril** à 18h « Quand les animaux chantent » le **mardi 3 mai** « Des forêts et des hommes ». Tarif : 5€ le concert.

Inscription à l'OPAR, sur règlement, dans la limite des places disponibles.

Questions sur l'informatique

Vous avez déjà été en situation d'apprentissage du numérique avec l'un de vos petits-enfants ? Votre témoignage nous serait précieux ! Merci de nous contacter à multimedia.opar@orange.fr. L'entretien aura lieu à l'OPAR mi-février.

Après-midi dansant

Le club Madison Square vous donne rendez-vous le **vendredi 18 février** à 14h à l'Espace des 2 Rives, 4 allée Georges Palante.

Journée bien-être à l'OPAR

Le **mercredi 9 février** venez prendre le temps de prendre soin de vous ou de passer un bon moment avec vos petits-enfants. Cette journée est l'occasion de se détendre, de s'éloigner de la vie quotidienne parfois stressante ou sans trop de sens...Au programme : voyage musical, yoga du rire, relaxation guidée et yoga. Tarifs : 18€ la journée ou 9€ la demi-journée, tarif enfant : 6€. Encadrement professionnel.

Groupes de parole

Prochaines rencontres café-philosophie à 14h à l'OPAR :
-03/02 : Consommer est ce uniquement satisfaire ses besoins ? Inscription à l'OPAR.

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

- 10/02 et 24/02 ; inscription sur liste d'attente. Ces rencontres vous sont proposées gratuitement grâce au soutien de Malakoff Humanis.

Séjour dans l'Aude

Il nous reste quelques places pour le voyage ANCV qui aura lieu du **samedi 27 août au samedi 3 septembre**. Au programme : Massif de la Clape, Collioure, Abbaye de Fontfroide, Canal du Midi... Tarif plein : 645€ / Tarif « seniors en vacances » : 465€ (en fonction de vos impôts 2021).

Atelier bijoux à l'OPAR

Mercredi 23 février à 14h. Inscriptions à l'OPAR, règlement de 14€ à Karine Éloïse.

Atelier « Bonheur et Retraite » à l'OPAR

Mardi 15 février de 10h à 12h séance de psychologie positive sur le thème de l'amour et de l'amitié. Tarif de l'atelier : 25€.



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

Mardi 1er

- **Bridge** : Les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : Jeux divers les mardis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : réunion de bureau à 9h30 en salle Belle Ile.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h.

Lundi 7

- **Alma Colombier** : Les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble à la Résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud.
- **Clôteaux-bréquigny** : Les lundis à 14h au 11 square des Clôteaux.
- **Printemps Ginguené** : danses en ligne à 14h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 8

- **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.
- **Vélo** : circuit de 30 à 45km les mardis.

Mercredi 2

- **Alma Colombier** : Les mercredis à 14h, belote, tarot et scrabble à la Résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud.
- **Villejean palets** : Les mercredis à 14h.

Jeudi 3

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30.

- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h.

Vendredi 4

- **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 à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Vous aimez jouer aux cartes et notamment à la Belote, n'hésitez pas ! le club cherche des joueurs !
- **Villejean palets** : Les vendredis à 14h.

Lundi 14

- **Alma Colombier** : Les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble à la Résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud.
- **Printemps Ginguené** : danses en ligne à 14h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Jeudi 10

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

Lundi 14

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

Jeudi 17

- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h.

- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h.

Vendredi 18

- **Champs Manceaux** : jeux divers. Un atelier d'art floral est organisé le 22/02 à 14h30. Inscription et règlement au plus tard, le 18/02.
- **Cleunay** : Les vendredis, jeux divers à 14h à la Maison des Familles.

Lundi 21

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

Mardi 22

- **Bridge** : Les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Atelier d'art floral à 14h30. Inscription et règlement le 18/02. Jeux divers de 14h à 17h30.
- **Maurepas** : Jeux les mardis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : Loto à 14h.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h.
- **Vélo** : circuit de 30 à 45km les mardis.

Lundi 28

- **Alma Colombier** : Les lundis à 14h, belote, tarot et scrabble à la Résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud.
- **Clôteaux-bréquigny** : Les lundis à 14h au 11 square des Clôteaux.
- **Printemps Ginguené** : Danses en ligne à 14h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Randos et promenades de février

- **Jeudi 3** : Promenade à LE RHEU Circuit la cité des Jardins (7kms) RDV métro République (bus 54) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Bouleaux » à 13h45.
- **Mardi 8** : Randonnée à PACE Circuit de la Foucherais (13kms) RDV métro Villejean Université (bus 52) à 12h50 ou à l'arrêt de bus « Docteur Léon » à 13h15.
- **Jeudi 17** : Promenade à ACIGNE Circuit des Pelerins (7kms). RDV Métro République (bus 64) à 13h10 ou à l'arrêt de bus « Mairie » à Acigné à 13h55.
- **Mardi 22** : Randonnée à BETTON Circuit au nord par le canal et retour par la campagne (10kms). RDV place Hoche (bus 51) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Mairie » de Betton à 13h45.

Téléphone des bénévoles de la rando : 06.60.11.61.93 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 vaccinal (obligatoire depuis le 24 Janvier), de porter un masque dans nos locaux et pendant vos activités, respecter la distanciation sociale 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.