

La Passerelle Opar Information

Mars 2022 – N° 464

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



Bienvenue à l'OPAR !



Renaud GAILLARD arrivé le 24 janvier en tant que coordinateur d'animations remplace Sylvie Bodier. Il a notamment en charge la coordination du service Anim' à Dom et du Pôle Ressources. Il anime également les ateliers mémoires et participe aux différentes animations du siège.

Fermeture accueil

Exceptionnellement l'accueil de l'OPAR sera fermé le mercredi 2 mars de 9h30 à 12h30.

Dimanche Tout Tannou à Pleurtuit

Le **20 mars**, inscriptions sur liste d'attente.

Neurones en fête

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

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 9 mars** à 14h30. Inscription sur règlement. Tarif : 37€.

Balade de Printemps

Le printemps arrive, c'est l'occasion de remettre le nez dehors, pour ceux qui ont préféré rester au chaud tout l'hiver. Nous vous proposons une sortie le **mardi 22 mars** à Châteaugiron. Visite de la ville, de son château et repas au restaurant sont au programme. Tarif : 57€. Plus d'infos à l'OPAR. Inscription sur règlement à l'OPAR.

Yoga à l'OPAR

Envie de commencer la semaine en douceur ? Les séances ont lieu les lundis à 9h45, n'hésitez pas à venir faire un essai. Possibilité de payer à la séance ou au trimestre (avril à juin).

Aroma - Ma santé au naturel à l'OPAR

Le **mercredi 16 mars** à 14h30. Sur le thème : « réveil du printemps ». Vous fabriquerez une cure détox avec des hydrolats. Tarif : 20€ à régler à Sylvie Hurel. 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.

Atelier cuisine et santé à l'OPAR

Le **mercredi 23 mars** à 10h30. Tarif : 17€.

Sorties à l'Opéra

Nous avons obtenu des places supplémentaires pour le **lundi 4 avril** à 18h « Quand les animaux chantent » et pour le **mardi 3 mai** « Des forêts et des hommes ». Tarif : 5€ le concert. Inscription à l'OPAR, sur règlement.

Groupes de parole

◆ Prochaines rencontres café-philo à 14h à l'OPAR :

- **15/03** : Peut-on juger des choix des autres ?

- **29/03** : Pourquoi avons-nous besoin de rêver ?

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

- **23/03** : Comment se sentir belle/beau et bien dans son âge ?

Inscription à l'OPAR, 10€ par rencontre.

Atelier bijoux à l'OPAR

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

Atelier « Bonheur et Retraite » à l'OPAR

Mardi 8 mars de 10h à 12h séance de psychologie positive sur le thème des émotions. Tarif de l'atelier : 25€ à régler à Sylvie Hurel.

Opar'lons succession

Le **mercredi 30 mars** à 10h30 à l'OPAR. Un notaire de la Chambre des Notaires d'Ille-et-Vilaine sera présent pour vous parler de la succession. A la suite de sa présentation, un temps d'échange, de questions/réponses sera possible. Gratuit sur inscription.

Créativité, bien-être

Le temps d'un moment à soi. Atelier qui vise le développement personnel par le lâcher prise, la relaxation et l'écoute de soi. Simple et accessible à tous. Séances les **jeudis 10 et 24 mars** à l'OPAR. Le prochain cycle aura lieu du 7 avril au 30 juin. Tarifs : 22€ la séance ou 92€ le cycle.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 8 mars** à 10h. Complet.

CONCERT SOLIDAIRE
Par les Choeurs du Lundi et Chantepie chante

DIMANCHE 27 MARS 2022
14h30 - RENNES
ÉGLISE SAINT PAUL

Participation libre

Fonds reversés
à l'association Bistrot Mémoire

Visite culturelle au 40mcube

Le **vendredi 1er avril** à 10h30 visite guidée : Animalia ou la vie fantasmée des animaux. RDV au 48 avenue Sergent Maginot. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Il nous a quitté

Monsieur Jean Betfert, Administrateur, Président du club Chézy et de l'association rennaise des retraités sportifs nous a quitté en février dernier. Il a été très impliqué dans la vie de l'association, organisation de séjours et d'activités sportifs et culturels... Monsieur Betfert a su faire bénéficier l'OPAR de son dynamisme et de son charisme pendant plus de trente ans.

Aide et soutien aux aidants

Vous êtes aidant accompagnant un proche âgé de 60 ans et plus ? Des temps d'écoute, d'échange, de répit et de bien-être vous sont dédiés ! Ces actions sont proposées gratuitement par la Maison des Aînés et des Aidants. Inscriptions préalables auprès du CLIC au 02.23.62.21.40.

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

Mardi 1er

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h. Atelier d'art floral le mardi 15 mars, 15€ la séance. Inscription sur règlement au plus vite auprès du club.
- **Maurepas** : Jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Tennis de table** : Tous les mardis à 14h.

Mercredi 2

- **Alma Colombier** : Le Club cherche des joueurs ! Venez le découvrir ! Tarot, Belote... tous les mercredis de 14h à 17h à la résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud.
- **Printemps Ginguené** : Tous les mercredis à 14h palets à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.

- **Villejean palets** : Les mercredis à 14h.

Jeudi 3

- **Bridge** : Les jeudis de 13h30 à 17h30.
- **Printemps Ginguené** : Réunion de bureau à 9h30 en salle Belle Ile et tarot tous les jeudis à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h, tous les jeudis.

Vendredi 4

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h. Un buffet froid est prévu le 26/04, merci de vous inscrire auprès du club avant le 05/04.
- **Cleunay** : Les vendredis, jeux divers à 14h à la Maison des Familles.
- **Printemps Ginguené** : Scrabble et belote à 14h tous 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 7

- **Alma Colombier** : Le Club cherche des joueurs ! Venez le découvrir ! Tarot, Belote, jeux divers... tous les lundis de 14h à 17h 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 tous les lundis. Palets tous les lundis à 14h à la Maison de Quartier F. Ferrer.

Mardi 8

- **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 à 14h tous les mardis.
- **Printemps Ginguené** : Sortie à Cardroc, départ 11h30 Foyer Rennais, retour vers 19h.

Lundi 14

- **Alma Colombier** : Tarot, Belote, jeux divers... tous les lundis à 14h.
- **Clôteaux-bréquigny** : Les lundis à 14h au 11 square des Clôteaux.
- **Printemps Ginguené** : Danses en ligne à 14h30 tous les lundis. 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** : Jeux divers de 14h à 17h30.
- **Printemps Ginguené** : Loto de 14h à 17h30.

Vendredi 25

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : Jeux divers à 14h.
- **Madison Square** : Après-midi dansant à 14h à l'Espace des 2 Rives.
- **Printemps Ginguené** : Scrabble et belote à 14h les vendredis.
- **Toujours jeunes** : Jeux divers à 14h, les vendredis.
- **Villejean palets** : Les vendredis à 14h.

Mardi 29

- **Bridge** : Les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Jeux divers de 14h à 17h30.
- **Maurepas** : Loto à 14h.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h.

Jeudi 31

- **Bridge** : Les jeudis de 13h30 à 17h30.
- **Printemps Ginguené** : Tarot tous les jeudis à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h.

Randos et promenades de mars

- **Jeudi 3** : Promenade a CESSON SEVIGNE. Circuit Parc et Jardins (6kms) RDV métro République (bus C6) à 13h15 ou à l'arrêt de bus sports et nature à 13h45.
- **Mardi 8** : Rando à LA CHAPELLE THOUARAUULT. Circuit de la Bonnemais (12kms). RDV métro République (bus 53) à 13h ou à l'arrêt de bus mairie à 13h50.
- **Jeudi 17** : Promenade à CINTRE. Circuit de la Lande Girot (6kms). RDV métro République (bus 54) à 13h30 ou à l'arrêt de bus Eglise à 14h20.
- **Mardi 22** : Randonnée à THORIGNE FOUILLARD Circuit des Juteauderies (9kms). RDV métro République (bus 50) à 13h20 ou à l'arrêt de bus Juteauderies à 14h05.
- **Jeudi 31** : Promenade à RENNES. Circuit de la Poterie au Landry (6,5kms). RDV métro Poterie à 14h.

Téléphone des bénévoles de la rando : 06.60.11.61.93 ou 06.14.19.05.50 (après 18h)



COVID-19 : Lors de votre arrivée à l'OPAR merci de scanner votre pass vaccinal, de porter un masque lors de déplacements dans nos locaux, respecter la distanciation sociale et le sens de circulation. Merci de venir à l'OPAR uniquement si vous ne présentez aucun symptôme. Prenons soin les uns des autres.