

La Passerelle Opar Information

Avril 2022 – N° 465

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



Fermeture accueil

L'accueil de l'OPAR sera exceptionnellement fermé le **mercredi 6 avril** de 9h30 à 12h30. L'association sera également fermée le **lundi 18 avril** en raison du jour férié.

Balade de Printemps à Vitré



Le **mardi 26 avril**, laissez-vous conter l'histoire de la ville avec la visite guidée du centre-historique, suivi d'un déjeuner au restaurant. L'après-midi, découverte guidée du château et de toutes ses richesses. Tarif : 67 €. Inscription sur règlement.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Dimanche 24 avril, journée Bretonne. Repas à 12h suivi « Des racontées » avec Lukaz Nedeleg en breton et en français. Puis scène ouverte si vous avez envie de raconter des histoires. Tarifs : 13€ le repas, 2€ l'animation.

Neurones en fête

Le **mardi 5 avril** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 6 avril** à 14h30. Inscription sur règlement. Tarif : 37€.

Aroma - Ma santé au naturel à l'OPAR

Le **mercredi 6 avril** à 14h30. Sur le thème de l'olfactothérapie. Vous fabriquerez une synergie aroma personnalisée. Tarif : 20€ à régler à Sylvie Hurel. Inscription à l'OPAR.

Après-midi dansant

Le **vendredi 22 avril** à 14h avec Serge Briand, à l'Espace des 2 Rives au 4 allée Georges Palante. Bus C4, C6, 64 et 67 arrêt « Robidou ». Contact : Régine NOUVEL au 06 63 07 63 18.

Sortie à l'Espace des Sciences

Le **jeudi 28 avril** à 13h45, rendez-vous à l'Espace des Sciences pour la visite de l'exposition « Les horloges du vivant, chacun son rythme ». Tarif : 4€. Inscription à l'OPAR sur règlement.

Atelier bijoux à l'OPAR

Mercredi 27 avril à 14h. Tarif : 14€.

Vernissage dans le hall de l'OPAR

Le **jeudi 21 avril** à 14h venez échanger avec l'artiste Daniel Siloret autour de ses œuvres exposés à l'OPAR. Inscription à l'association.

Sortons ensemble

Rencontre le **lundi 25 avril** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

Groupes de parole

■ Prochaines rencontres café-philos à 14h à l'OPAR :

- 07/04 : On ne naît pas femme, on le devient ?
- 28/04 : L'indépendance est-elle réellement possible?

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

- 27/04 : Comment réaliser son arbre de vie ?

Atelier « Bonheur et Retraite » à l'OPAR

Mardi 5 avril à 10h, séance de psychologie positive sur le thème du lâcher prise. Tarif : 25€.

Allons danser au lycée Bréquigny !

Les **jeudis 28 avril** et **5 mai** à 14h, des jeunes lycéens vous accueillent pour découvrir des danses du monde entier, venez passer un moment riche en diversité culturelle. Goûter offert. Inscription obligatoire à l'OPAR.

Opar'lons avec la Ligue contre le cancer

Le **mercredi 13 avril** à 10h à l'OPAR. Le Président du comité d'Ille-et-Vilaine de la Ligue contre le Cancer, le Pr. Bourguet, nous parlera prévention et signes avant-coureurs de la maladie. Gratuit, inscription à l'OPAR.

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. Le cycle aura lieu du **7 avril au 30 juin**. Tarif : 92€ le cycle de 5 séances.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 26 avril** à 10h. Complet.

Forum des Seniors

FORUM des SENIORS BRETAGNE
4^{ème} ÉDITION
VENDREDI | SAMEDI
29 | 30
AVRIL 2022
PARC DES EXPOSITIONS DE RENNES AÉROPORT - HALL 3

ASSOCIATIONS, SANTÉ SPORT & BIEN-ÊTRE, TOURISME & PASSIONS, PATRIMOINE, LOGEMENT, SOLUTIONS & ÉQUIPEMENTS, DIGITAL & TECH, SERVICES ADJACENTS, LABORATOIRE, ÉCHANGES

Programme et informations pratiques
www.forumdesseniorsbretagne.com

Venez nous rencontrer au stand C9

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

Vendredi 1er

- **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** : le Club cherche des joueurs ! Venez le découvrir ! Tarot, belote, scrabble, rummikub tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles, 2 allée J. Gemain.

- **Printemps Ginguéné** : jeux, 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 4

- **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 Ginguéné** : danses en ligne à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 5

- **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** : repas à 12h. Tarif : 14€.

- **Printemps Ginguéné** : loto à 14h (en raison des vacances scolaires).

- **Tennis de table** : les mardis à 14h.

Mercredi 6

- **Alma Colombier** : le Club cherche des

joueurs ! Venez le découvrir ! Tarot, Belote, jeux divers... tous les mercredis de 14h à 17h à la résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud.

- **Villejean palets** : les mercredis à 14h au 2 rue du Bourbonnais.

Jeudi 7

- **Bridge** : les jeudis à 13h30.

- **Printemps Ginguéné** : tarot tous les jeudis à 14h.

- **Vaneau/La Touche** : les jeudis 7, 14 et 28 avril, jeux divers à 14h à la Maison de Quartier la Touche.

- **Vélo** : circuit de 50 à 70km les jeudis.

Vendredi 8

- **Champs Manceaux** : les vendredis, jeux divers à 14h.

- **Cleunay** : les vendredis, jeux divers à 14h à la Maison des Familles.

- **Printemps Ginguéné** : scrabble et belote à 14h les vendredis.

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

- **Toujours jeunes** : les vendredis à 14h, jeux divers.

- **Villejean palets** : les vendredis à 14h au 2 rue du Bourbonnais.

Lundi 11

- **Alma Colombier** : 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 Ginguéné** : danses en ligne à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 12

- **Bridge** : les mardis à 13h30.

- **Carrefour 18** : scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.

- **Champs Manceaux** : jeux divers de 14h à 17h30.

- **Tennis de table** : les mardis à 14h.

Lundi 18

Clubs de quartier et OPAR fermés en raison du férié.

Vendredi 22

- **Champs Manceaux** : les vendredis, jeux divers à 14h.

- **Cleunay** : les vendredis, jeux divers à 14h à la Maison des Familles.

- **Madison Square** : après-midi dansant à 14h à l'Espace des 2 Rives.

- **Printemps Ginguéné** : scrabble et belote à 14h les vendredis.

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

- **Toujours jeunes** : les vendredis à 14h, jeux divers.

- **Villejean palets** : les vendredis à 14h au 2 rue du Bourbonnais.

Lundi 25

- **Alma Colombier** : 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 Ginguéné** : danses en ligne à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier F. Ferrer.

Mardi 26

- **Bridge** : les mardis à 13h30.

- **Carrefour 18** : scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.

- **Champs Manceaux** : buffet froid à 12h.

- **Maurepas** : loto à 14h.

- **Printemps Ginguéné** : sortie à St Quay Portrieux départ à 9h30 arrêt « Foyer Rennais ». Complet.

- **Tennis de table** : les mardis à 14h.

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

Randos et promenades d'avril

- **Mardi 5** : Rando à LAILLE. Circuit de la Chapelle (13kms). RDV métro Henri Fréville (bus 80) à 13h45 ou à l'arrêt de bus « Eglise » de Laillé à 14h20.

- **Jeudi 14** : Promenade à CHEVAIGNE Circuit le chemin des amoureux (6kms). RDV place Hoche (bus 51) à 13h55 ou à l'arrêt de bus « Eglise » de Chevaigné à 14h45.

- **Mardi 19** : Rando à SAINT ARMEL Circuit de la côte Bauchais (13kms) RDV métro La Poterie (bus 73) à 12h50 ou à l'arrêt de bus « Gare » de Saint Armel à 13h20.

- **Jeudi 28** : Promenade à PONT PEAN Circuit au long du Telle (7,5kms) RDV Métro Henri Fréville (bus 72) à 12h55 ou arrêt de bus « Chemin Vert » à 13h40.

- **Mardi 3 mai** : Rando à SAINT SULPICE LA FORET Circuit l'orée de la forêt (12kms) RDV place Hoche (bus 51) à 12h45 ou à l'arrêt de bus « Bourg » à Saint Sulpice La Forêt à 13h45.

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

