

La Passerelle Opar Information

Mai 2022 – N° 466

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 OPAR

L'accueil de l'OPAR sera fermé le **jeudi 19 mai** en raison de notre journée annuelle des bénévoles. L'association sera fermée le **jeudi 26** et le **vendredi 27 mai** en raison du jour férié.

Balades d'été



L'été arrive et l'équipe d'animation vous prépare un programme haut en couleur pour vous faire voyager, bouger, dynamiser vos neurones, rire, être proche de la nature, en petit et en grand groupe ! Programme et inscription à l'accueil de l'association à partir du mardi 17 mai.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Dimanche 22 mai repas à 12h suivi d'une après-midi musicale avec la Chorale Voix Nomades. Elle vous proposera un voyage musical grâce à des chants puisés dans le répertoire traditionnel venus de différentes contrées où chaque langue vibre de ses propres rythmes et sonorités. Tarifs : 13€ le repas, 2€ l'animation.

Neurones en fête

Le **mardi 3 mai** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 18 mai** à 14h30. Inscription sur règlement. Tarif : 37€.

Aroma - Ma santé au naturel à l'OPAR

Le **mercredi 11 mai** à 14h30. Sur le thème de la femme mature. Vous fabriquerez une synergie massage abdominal. Tarif : 20€.

Atelier bijoux à l'OPAR

Mercredi 25 mai à 14h. Tarif : 14€.

Sortons ensemble

Rencontre le **lundi 23 mai** à 14h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

Groupes de parole

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

- **Jeudi 12 mai** : La sécurité doit-elle primer sur la liberté ?

- **Jeudi 19 mai** : Qu'aime-t-on dans l'amour ?
Tarif : 10€ par rencontre, à régler à l'inscription.

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

- **Mercredi 4 et 25 mai.**

Rencontres gratuites, inscription à l'OPAR.

Atelier « Bonheur et Retraite » à l'OPAR

Mardi 24 mai à 10h, séance de psychologie positive sur le thème de la liberté. Tarif : 25€.

Do you speak english ? Apprendre l'anglais facilement

En septembre prochain, proposition de **cours d'anglais adaptés aux débutants**. Ambiance sympathique assurée, convivialité et moments ludiques (brunch, jeux, sorties). Merci de laisser vos coordonnées à l'OPAR dès maintenant, vous serez recontactés.

Vernissage à l'OPAR

Le **mardi 17 mai** à 14h venez échanger avec l'artiste Daniel Vargas autour de ses œuvres exposées dans le hall de l'OPAR. Inscription obligatoire.

Allons danser au lycée Bréquigny !

Le **jeudi 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.

Opar'lons avec la Maison de la Consommation et de l'Environnement (MCE)

Le **mercredi 25 mai** à 10h à l'OPAR afin de parler des différentes sources de pollution dans la maison. A la suite de la présentation, un temps d'échange, de questions/réponses sera possible. Gratuit, inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 10 mai** à 10h. Complet.

Stages informatique

Nous avons plusieurs stages à vous proposer ; du débutant à l'approfondissement. Sur ordinateur, smartphone, ou tablette et également sur les réseaux sociaux. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

Cours de dessin et peinture

Venez découvrir nos cours grâce à notre stage découverte les **vendredis 13 et 20 mai à l'OPAR**. La peinture au couteau sera également présentée lors de ce stage. Tarifs : 2 jours : 45€, 1 jour : 25€. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Passeport retraite



Durant tous le mois de juin, venez essayer des activités de l'association gratuitement. Il faudra bien s'inscrire auprès de l'accueil avant de pouvoir aller essayer la ou les activités choisies. Le programme sera disponible au siège de l'OPAR à partir du lundi 16 mai.



Sortie avec l'English Club

Le club propose une sortie au Domaine de Kerguéhennec (Morbihan) le **vendredi 13 mai**. Visite guidée du parc des sculptures et temps libre. Il leur reste cinq places. Pour en savoir plus contactez-nous au 0299542223.

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

Lundi 2

- **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 tous les lundis de mai. Palets à 14h, tous les lundis de mai, à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 3

- **Bridge** : les mardis à 13h30.

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

- **Champs Manceaux** : jeux divers de 14h à 17h30. Une sortie à Vivier sur Mer est organisée le 24/05, tarif : 52€. Inscription directement au club.

- **Maurepas** : tous les mardis à 14h, jeux divers.

- **Printemps Ginguéné** : réunion de bureau à 9h30.

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

Mercredi 4

- **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 5

- **Bridge** : les jeudis à 13h30.

- **Printemps Ginguéné** : tarot à 14h.

- **Vaneau/La Touche** : les jeudis 5, 12 et 19 mai, jeux divers à 14h à la Maison de Quartier la Touche.

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

Vendredi 6

- **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.

- **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 9

- **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 10

- **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.

Jeudi 12

- **Bridge** : les jeudis à 13h30.

- **Printemps Ginguéné** : tarot à 14h.

- **Vaneau/La Touche** : les jeudis 5, 12 et 19 mai, jeux divers à 14h à la Maison de Quartier la Touche.

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

Mardi 17

- **Bridge** : les mardis à 13h30.

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

- **Champs Manceaux** : jeux divers de 14h à 17h30. Début des inscriptions pour la sortie à Fougères du 28 juin. Tarif : 25,70€.

- **Printemps Ginguéné** : loto à 14h à Mordelles. Départ 11h30 (Bus C5) arrêt « Foyer Rennais » .Retour à 18h.

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

Vendredi 20

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

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

- **Printemps Ginguéné** : fêtes des mères avec animation à 14h30. Jeux de sociétés pendant l'après-midi.

- **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.

Jeudi 26

Clubs de quartier et OPAR fermés en raison du jour férié.

Vendredi 27

OPAR et club Printemps Ginguéné fermés en raison du jour férié.

Randos et promenades du mois de Mai

- **Mardi 3** : 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.

- **Jeudi 12** : Promenade à MOIGNE Circuit des Etangs (7kms). RDV métro République (bus 56) à 13h20 ou à l'arrêt de bus « Eglise » à Moigné à 14h.

- **Mardi 17** : Rando à BEDEE Circuit de la Rimaudiere (12kms). RDV à la gare routière de Rennes, bus Breizhgo n°19 à 12h50 ou à l'arrêt « Eglise » à Bédée à 13h42. Inscription obligatoire pour le jeudi 5 mai. Tarif du ticket de bus breizhgo : 4€ a/r.

- **Mercredi 25** : Promenade à VERN SUR SEICHE Circuit du bois de Soevres (7kms). RDV métro La Poterie (bus 62) à 13h25 ou à l'arrêt de bus « Vern église » à 13h55.

- **Jeudi 26** : Férié – ASCENSION.

- **Mardi 31** : Rando à ORGERES Circuit de l'Orgerblon (11kms). RDV métro Henri Fréville (bus 74) à 12h45 ou à l'arrêt de bus « Levant » à Orgères à 13h15.

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

