

# La Passerelle Opar Information

## Été 2022 – N° 468

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](mailto:accueil@opar.fr)

Site : [www.opar.fr](http://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 exceptionnellement fermé le **28 juin**. L'OPAR sera fermé les **14 juillet**, **15 juillet** et **15 août** en raison des jours fériés.

### Animations estivales

Plusieurs activités gratuites auront lieu cet été.

#### Stages informatique

- **Initiation à Doctolib.**
- **Organiser un voyage** : découverte de sites pour réserver des transports ou des hébergements : SNCF, booking, airbnb, leboncoin...
- **Cartes personnalisées** (sur ordinateur) : avec un logiciel simple et gratuit en ligne.
- **Transfert des photos** du téléphone vers l'ordinateur.
- **Dictée Clavier** : apprendre et s'entraîner sur le clavier. Il n'y a aucun pré-requis.
- **Traitement de texte.**
- **Retouche photo** sur ordinateur avec un outil simple et gratuit en ligne.

Nous proposerons également des cours individuels. Il vous sera demandé l'adhésion 2022-2023 pour participer à ces ateliers. Planning complet disponible à l'OPAR.

#### Activités sportives

Les **lundis** du 11/07 au 29/08 de 10h à 11h30 ou de 14h30 à 15h30, à l'OPAR.

#### Yoga du rire

Tous les **jeudis** du mois d'août à 10h30 à l'OPAR.

#### Promenades dans les parcs rennais

Tous les **jeudis** de l'été, départ à 14h30. Programme complet disponible à l'OPAR.

#### Remue-méninges

Tous les **mercredis** de l'été à 14h30 à l'OPAR.

Les inscriptions sont obligatoires avant de venir participer aux activités. Une séance d'essai est possible puis l'adhésion 2022-2023 de 27€ vous sera demandée.

### English Club

En septembre prochain, nous proposerons des cours d'anglais adaptés aux débutants. Merci de laisser vos coordonnées à l'OPAR dès maintenant si vous êtes intéressés.

### Groupes de parole

- **Prochaine rencontre café-philosophie à 14h à l'OPAR** :  
- **Jeudi 30 juin** : Est-ce facile d'être soi-même ?  
Tarif : 10€, à régler à l'inscription.
- **Prochaine rencontre psychologie positive à 10h à la Maison des Aînés et des Aidants** :  
- **Mercredi 6 juillet** : la gratitude.  
Gratuit, inscription obligatoire à l'OPAR.

### Café au Parc de Maurepas

Le **lundi 11/07** à 14h30 rdv au manège du parc de Maurepas. Après-midi convivial, visite du jardin chinois et goûter. En partenariat avec Les Longs Prés, la MD2A et La Cohue. Ouvert à tous.

### Clubs de l'OPAR

Ils vous accueillent cet été :

- **Bridge** : les mardis et jeudis à 14h à l'OPAR.
- **Champs Manceaux** : jeux les mardis de 14h à 17h au centre Social tout le mois de juillet.

Retrouvez-les à la rentrée :

- **Bridge** : à la Maison Héloïse à partir du 06/09.
- **Carrefour 18** : le 20 septembre.
- **Champs Manceaux** : le 6 septembre.
- **Chorale Belcanto** : le 28 septembre.
- **Cleunay, Toujours jeunes et Vaneau-La Touche** : le vendredi 9 septembre.
- **Clôteaux-Bréquigny et P. Ginguené** : le 05/09.
- **Maurepas** : le 30 août.
- **Randos/promenades et Vélo** : à partir du 01/09.
- **Villejean palets** : le 16 septembre.

### À vous la parole !

Rennes engagée dans la démarche Ville Amie des Aînés de l'Organisation Mondiale de la Santé a besoin de vos expériences, vos témoignages, vos avis, vos idées, pour construire la ville de demain et tenir compte des enjeux du vieillissement de la population. Venez participer à un atelier, gratuit, pour vous exprimer et échanger autour de diverses thématiques le **vendredi 24 juin** à 14h à l'OPAR. Inscription obligatoire.

### Dimanche tout tannou de l'été

Les **24 juillet** et **21 août** à la crêperie près du métro République. Tarif : 13€ par repas. Inscription sur règlement à l'OPAR.

### Portes Ouvertes de l'OPAR

Association



PORTES OUVERTES

Jeudi 15 Septembre 2022

De 10h à 17h

62 rue de Dinan à Rennes



Venez découvrir  
nos 60 activités et rencontrer  
nos partenaires et bénévoles

La plupart de nos activités commenceront  
la semaine suivante, à partir du 19/09.

# Programme de nos balades d'été 2022

## *Au mois de juin*

### **Mardi 28 juin : Château de la Bourbansais (35)**

Le matin, visite guidée du Château par un guide conférencier suivi d'une découverte des jardins « à la française » et du jardin potager. L'après-midi, visite du parc zoologique : animations et goûter animalier.

Tarifs : 45€ repas libre / 62€ repas au restaurant.

## *Au mois de juillet*

### **Mardi 5 juillet : Erdeven – Plouharnel (56)**

Le matin, visite libre des alignements de Kerzerho à Erdeven. Ils sont composés aujourd'hui de près de 200 menhirs. L'après-midi, visite du musée consacré à la Chouannerie, à la Vendée et aux guerres de l'Ouest. Plus de 400 pièces (armes, costumes, cartes...) y sont exposés.

Tarifs : 40€ repas libre / 58€ repas au restaurant.

### **Mardi 12 juillet : Parc Terra Botanica (49)**

Visite guidée et panoramique du parc le matin permettant de découvrir les lieux incontournables du parc. L'après-midi, vous pourrez profiter d'une balade en barque, du petit train, de visiter la serre, les jardins...

Tarif : 56€ repas libre / 79€ repas au restaurant.

### **Mardi 19 juillet : Granville (50)**

Le matin, visite du musée-aquarium le Roc des Curiosités, une mise en scène unique de notre patrimoine animal et minéral. L'après-midi, une visite guidée et commentée de la Hauteville de Granville, avec ses remparts, ses falaises et ses histoires.

Tarifs : 46€ repas libre / 69€ repas au restaurant.

### **Mardi 26 juillet : Pont-Aven (29)**

Visite le matin de la biscuiterie de Pont-Aven, spécialisée dans la production de pâtisseries bretonnes savoureuses et découverte de la fabrication d'un kouign amann avec dégustation à la clé. L'après-midi, visite libre et guidée de l'exposition permanente du musée de Pont-Aven, une expérience inoubliable.

Tarif : 45€ repas libre / 68€ repas au restaurant.

## *Au mois d'août*

### **Mardi 2 août : Le Mans (72)**

Le matin, circuit guidé en petit train au cœur de la cité Plantagenêt et de la nouvelle ville. L'après-midi, visite guidée de la Cathédrale St Julien. Elle possède l'un des plus beaux ensembles de vitraux médiévaux et vous découvrirez son histoire.

Tarif : 72€ repas au restaurant.

### **Mardi 9 août : Vannes – Île d'Arz (56)**

Découverte de la ville de Vannes en petit train le matin, pour admirer les remparts, la cathédrale et les ruelles pittoresques. Puis nous embarquerons direction l'île d'Arz pour déjeuner et passer le reste de la journée.

Tarifs : 45€ repas libre / 74€ repas au restaurant

### **Jeudi 18 août : Sainte Suzanne (53)**

Visite guidée de l'ancien moulin des seigneurs de Sainte Suzanne, aujourd'hui moulin à papier traditionnel. Puis visite du château de Sainte Suzanne, vous aurez aussi la possibilité de visiter le Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine.

Tarifs : 37€ repas libre / 58€ repas au restaurant.

*Inscription à l'OPAR sur règlement, dès maintenant et en fonction des places disponibles.*

## Promenade au Parc des Gayeulles

Le **mercredi 24 août**, à partir de 14h30, promenade dans le parc des Gayeulles en compagnie des membres du Bistrot Mémoire Rennais. Venez faire connaissance autour d'une balade, d'un mini-golf ou d'une citronnade au bar du parc.

## Randos et promenades estivales

**Jeudi 23 juin** : Promenade à ROMILLE Circuit des Ruisseaux (7kms) RDV métro Villejean Université ( bus 81) à 13h10 ou à l'arrêt de bus mairie de Romillé à 13h50.

**Mardi 28 juin** : Randonnée à CORPS-NUDS. Circuit de Beauchêne (11kms) RDV métro La Poterie (bus 73) à 12h50 ou à l'arrêt de bus place de kildare à Corps Nuds à 13h30.

**Jeudi 07 juillet** : Promenade à NOUVOITOU Circuit des deux moulins (7kms) RDV métro La Poterie (bus 75) à 13h15 ou à l'arrêt de bus Menault à Nouvoitou à 13h45.

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

*Nous vous souhaitons  
un bel été*

La Passerelle OPAR Information - Dépôt légal n° 468 ISSN 2114-2084 - 1 500 ex

Directeur de la publication : Emmanuel JOULEAU - Maquettage et impression OPAR - Parution du n° de septembre : vendredi 26/08

Ne pas jeter sur la voie publique