

La Passerelle Opar Information

Septembre 2022 – N° 469

Observatoire et pôle
d'animation des
retraités rennais

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle
aux chevaux
35000 Rennes

Tel : 0299542223

Mail : accueil@opar.fr

Site : www.opar.fr

Suivez-nous 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 :
N°12 : Auberge de
Jeunesse ou Square
de la Rance
N°31 : Dinan ou
Legraverend

Méto : 10 mn à pieds
des stations Ste Anne
et Anatole France

Association Loi 1901
Agréée Association
Sportive
Agréée Association
d'Education Populaire
Agréée carte Sortir
Agréée ANCV



Portes ouvertes de l'OPAR

Association 

PORTES OUVERTES

Jeudi 15 Septembre 2022

De 10h à 17h
62 rue de Dinan à Rennes
02 99 54 22 23

Venez découvrir
nos 60 activités et rencontrer
nos partenaires et bénévoles

Nouveautés de la rentrée

- **Café papotage** : les jeudis après-midi dans le hall de l'OPAR.
- **De fil en aiguille** : les lundis de 14h à 17h, avenue des Français Libres, dans le quartier St Hélier à partir du 12/09.
- **Escalade** : les lundis de 14h30 à 15h30 au sein de l'Hôtel Dieu.
- **Pilates** : les jeudis de 14h30 à 15h30 à l'OPAR, à partir du 22/09.
- **Zumba** : les mardis à l'OPAR de 15h15 à 16h15 à partir du 20/09.

Mémoire et avancée en âge

Deux conférences et une table ronde auront lieu de 9h à 13h15 à la Maison des Associations le **mardi 20 septembre**. Les thèmes abordés : mémoire et prévention, mémoire et maladie neuro-évolutive et mémoire et aide aux aidants. La matinée sera clôturée par un cocktail déjeunatoire. Les inscriptions se font à l'OPAR, la matinée est gratuite.

Sorties aux TNB

Nous envisageons de proposer des sorties au TNB (Théâtre Nationale de Bretagne) durant la saison 2022-2023. Seriez-vous intéressés ? Si oui, merci de nous le faire savoir par téléphone au 02 99 54 22 23 ou par mail : accueil@opar.fr.

Expo dans le hall de l'OPAR

L'atelier Op'art exposera ses travaux à partir du vendredi 9 septembre.

Animations de l'été 2022

Un grand merci aux adhérent(e)s présent(e)s sur nos balades d'été, ateliers informatiques et nos animations sportives et culturelles. On espère que cela vous a plu.

Fermetures de l'accueil de l'opar

Exceptionnellement l'accueil de l'OPAR sera fermé le **mercredi 7 septembre** de 9h30 à 12h30 et les **vendredis 16 et 30 septembre**.

Cours d'anglais débutant

Deux cours d'anglais niveau débutant seront proposés pour cette nouvelle saison : le **vendredi** à 14h et le **lundi** à 11h. Les cours durent 1h30 et commenceront la semaine du 19 septembre, une séance d'essai gratuite est possible. N'hésitez pas à nous appeler au 02 99 54 22 23 pour en savoir plus.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **dimanche 25 septembre** à 12h repas. Suivi à 15h d'une après-midi musicale avec Catherine Thézé qui rendra hommage à la chanson française (Joe Dassin, Jean Ferrat, Charles Trenet...). Tarif : 13€ le repas, 2€ l'animation. Inscription sur règlement avant le lundi 19/09 dans la limite des places disponibles.

Club Clôteaux-Bréquigny

Découvertes de jeux de société, discussions, sorties et bonne humeur seront au programme du club. RDV le **19/09** à la MJC de Bréquigny pour planifier ensemble cette nouvelle saison 22/23.

Guide des activités 2022-2023

Disponible à l'OPAR dès maintenant !

ASSOCIATION OPAR

GUIDE DES ACTIVITÉS

SAISON 2022-2023

Vous y retrouverez toutes nos activités
pour cette nouvelle saison et leurs tarifs.

Pour plus d'infos ou inscriptions n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.

La rentrée des activités de bien-être et de prévention

de la page 10 à la page 13 de votre guide d'activités

Bonheur et retraite cycle découverte : le mardi 18/10 à 10h - cycle d'approfondissement : le mardi 11/10 à 10h.

Cuisine au masculin le vendredi 07/10, au Centre Social Carrefour 18.

Groupe de parole café philo le jeudi 29/09 à 14h et psychologie positive le mardi 18/10 à 10h.

Méditation le lundi 19/09 à 11h.

Atelier mémoire sur liste d'attente.

Pilates le jeudi 22/09 à 14h30.

Qi gong le lundi 19/09 à 15h pour les débutants et à 16h pour les confirmés.

Sophrologie le mardi 20/09 à 13h45.

Tai Chi Chuan le mardi 20/09 à 10h pour les débutants et à 10h30 pour les confirmés.

Hatha Yoga le lundi 19/09 à 9h30.

Yoga du rire le jeudi 22/09 à 10h30 au 2 square de la Rance.



La rentrée des activités physiques et corporelles

de la page 27 à la page 31 de votre guide d'activités

Aquagym la semaine du 19/09 à BlueNat au 5 Boulevard Albert 1er.

Natation le lundi 19/09 à 13h à la piscine Saint Georges.

Équilibre et prévention des chutes le mardi 20/09 à 14h30 au 2 square de la Rance, le vendredi 23/09 à 14h30 au 2 square de la Rance et le jeudi 22/09 à la Maison de Quartier Villejean à 15h30.

Gymnastique d'entretien la semaine du 19/09, différents lieux.

Marche de santé le mardi 20/09 à 14h au Parc des Gayeulles.

Marche nordique la semaine du 19/09 au Parc des Gayeulles et le jeudi 22/09 au parc de Bréquigny.

Rando pédestre les 1er, 6, 14, 20 et 29 septembre. Programme du mois de septembre disponible à l'OPAR.

Remise en forme le vendredi 23/09 à 10h ou à 11h.

Renfort du dos le lundi 19/09 à 13h45.

Tennis de table le vendredi 02/09 à 14h à la Tour d'Auvergne.

Vélo tous les jeudis à 9h30 à partir du 1er septembre et les mardis après-midi à partir du 6 septembre.

Zumba le mardi 20/09 à 15h15.

La rentrée des activités culturelles et ludiques

de la page 16 à la page 19 de votre guide d'activités

Bridge à partir du 1er septembre à la Maison Héloïse, 13 rue de Redon.

Club d'entraide numérique le mardi 20/09 et le jeudi 22/09 à 14h.

Dictée le mardi 11/10 à 10h.

Neurones en fête le mardi 06/10 à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants.

Remue méninges le mercredi 21/09 à 14h.

Scrabble duplicate les jeudis à 13h45.

Stages multimédia sur liste d'attente.

The English Club la semaine du 19/09.

La rentrée des activités artistiques et créatives

pages 20 et 21 de votre guide d'activités

Art floral et Ikébana le mercredi 21/09 à 14h30.

Atelier bijoux le mercredi 28/09 à 14h.

Atelier couture le mardi 20/09 à 14h.

Atelier impro'/théâtre le jeudi à 14h30 à la MJC Antipode, 75 avenue J. Maniez.

Atelier mosaïque initiation à partir du mercredi 28/09 à 9h30.

Atelier OP'Art, dessin peinture vendredi 07/10 à 9h30 ou à 13h30.

Vitrail sur liste d'attente.



La rentrée des activités musicales et danses

pages 23 et 24 de votre guide d'activités

Atelier chanson le mercredi 21/09 à 10h45.

Chorale Belcanto le mercredi 28/09.

Chorale Chœurs du lundi le lundi 05/09 à l'OPAR pour la première répétition puis au Cadran à partir du 12/09.

Solfège développement musical le mercredi 28/09 à 10h.

Technique vocale le mercredi 21/09 à 9h30.



La rentrée des clubs de quartier

de la page 32 à la page 34 de votre guide d'activités

Champs Manceaux la semaine du 20/09 à l'Espace Social Aimé Césaire.

Carrefour 18 les mardis à partir du 20/09 à 14h au C. Social Carrefour 18.

Cleunay les vendredis à partir du 09/09 à 14h à la Maison des Familles.

Clôteaux-Bréquigny les lundis à partir du 19/09 à 14h à la MJC Bréquigny.

De fil en aiguilles les lundis à partir du 12/09 à 14h au 10/12 avenue des Français Libres.

Maurepas les mardis à partir du 30/08 à 14h au local Saint Exupéry. Loto le 27/09 à 14h.

Printemps Ginguéné À partir du 05/09 à 14h palets à la Maison de Quartier F.Ferrer. Au Cercle Paul Bert Ginguéné ; à partir du 05/09 bals à 14h30, le 06/09 réunion de Bureau à 9h30. À partir du 08/09 tarot à 14h. À partir du 09/09 jeux divers. Le 23/09 assemblée annuelle, goûter gratuit, inscriptions et vidéo. Le 27/09 sortie à Etel, départ à 9h30.

Toujours jeunes les vendredis à partir du 18/09 à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.

Vaneau/La Touche les jeudis à partir du 08/09, à la Maison de Quartier La Touche.

Villejean palets travaux dans le local, date à confirmer.