

# 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](mailto:accueil@opar.fr)

Site : [www.opar.fr](http://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](mailto: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 Ginguené** À partir du 05/09 à 14h palets à la Maison de Quartier F.Ferrer. Au Cercle Paul Bert Ginguené ; 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.