

La Passerelle Opar Information

Octobre 2022 – N° 470

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 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 :
N°12 : Auberge de
Jeunesse ou Square
de la Rance
N°31 : Dinan ou
Legraverend
Métro : 10 mn à pieds
des lignes a et b ;
stations Sainte Anne et
Anatole France

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



Dimanche Tout Tannou

Dimanche 23 octobre, repas à 12h à l'OPAR. La journée sera sur le thème de l'Afrique. Inscriptions sur règlement avant le 17/10, dans la limite des places disponibles. Tarifs : 13€ le repas et 2€ l'animation.

Le prochain repas aura lieu le **dimanche 20 novembre** au restaurant suivi d'un concert à la Maison des Associations avec l'association Chantbertin. Tarif : 25€ le repas et l'animation. Inscription à l'OPAR dès maintenant.

Groupes de parole à l'OPAR

Café-philosophie à 14h :

- 06/10 : Faut-il avoir peur du wokisme ?
- 20/10 : Vieillir est-ce devenir vulnérable ?

Psychologie positive à 10h :

- 18/10 : Identifier ses forces et les développer.
- 15/11 : L'auto-compassion.

Inscriptions obligatoires à l'OPAR sur règlement de 10€ par rencontre.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 11 octobre** à 10h. Complet.

Ateliers bijoux et mosaïque avec Karine Eloïse

Mercredis 5 et 19 octobre à 14h à l'OPAR.

Remue-méninges à l'OPAR

Tous les mercredis d'octobre à 14h ou à 15h30, en fonction des places disponibles. Inscriptions obligatoires à l'OPAR. Tarif annuel : 21€.

Atelier couture avec Paola Caldarella

Les **mardis d'octobre** à 14h à l'OPAR en fonction des inscriptions.



Conférence « bienvenue à la retraite »

Le **jeudi 13 octobre** à 14h à l'OPAR. Vous êtes retraité(e) depuis moins de 2 ans ? Cette conférence vous est destinée. Plusieurs professionnels seront là pour vous accompagner dans ce changement. Inscriptions obligatoires.

Jeux d'échecs

L'OPAR vous propose de venir découvrir les échecs les **lundis 10 et 17 octobre** de 14h30 à 16h30 à l'OPAR. Inscriptions obligatoires.

Péniche Spectacle

Mercredi 23 novembre à 14h30 Cinédoc « Vietnam-Les Princesses et le Dragon » suivi d'un échange avec le réalisateur. Inscriptions et règlements à l'OPAR. Tarif : 6€.

Café Papotage

Tous les **jeudis après-midis**, venez vous rencontrer et échanger dans le hall de l'OPAR. Le **jeudi 13 octobre**, notre stagiaire Maïla, vous propose une dégustation d'un dessert typiquement mahorais, les goulagoula. Inscriptions obligatoires, tarif : 1€.

Neurones en fête

Le **mardi 4 octobre** à la Maison des Aînés et des Aidants. Complet.

Bonheur et Retraite à l'OPAR

Cycle 1 : le **mardi 18 octobre** à 10h.

Cycle 2 : le **mardi 11 octobre** à 10h.

Adhésion à l'OPAR obligatoire. 160€ les huit séances, à régler à Sylvie Hurel.

Atelier cuisine au masculin

A partir du **vendredi 7 octobre** au Centre Social Carrefour 18. Venez apprendre à cuisiner un repas sainement pour le partager ensemble dans la convivialité. C'est un cycle de 6 séances, gratuit sur inscriptions à l'OPAR.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 12 octobre** à 14h30. Inscriptions et règlements à l'OPAR. Tarif : 38€.

OPAR'lons, conférence à l'OPAR

Le **mercredi 12 octobre** à 10h. Présentation et échanges autour de différents types de logements. Gratuit sur inscriptions.

Thé ou Café ?

Le **mardi 11 octobre** à 10h30 la commission senior de La Touche organise un temps convivial d'échange au 16 rue Papu, n'hésitez pas à aller à leur rencontre.



Dispositif sortir

L'OPAR est partenaire de ce dispositif depuis plusieurs années maintenant. N'hésitez pas à aller vous renseigner dans le CCAS ou la mairie de votre quartier pour savoir si vous pouvez en bénéficier.

Salon des Seniors

Rendez-vous les **14 et 15 octobre** de 10h à 18h à la Halle de la Courrouze pour un salon dédié aux seniors ! Durant ces 2 jours, vous pourrez vous renseigner sur les activités de bien-être et de loisirs, le logement ou encore les cures thermales.

Salon des Seniors
des Seniors
Rennes
by Sud Ouest Events

Salon Logement Seniors & Cures Thermales
des aides à domicile
RENNES
Halle de la Courrouze
14 - 15 Oct.
(10h-18h)

Inscriptions 2022-2023

Toutes nos activités ne sont pas complètes, nous pouvons vous accueillir aux activités suivantes ; Marche nordique débutant, Marche de santé, Aquagym à Bréquigny, Tai chi, Qi gong... N'hésitez pas à venir vous renseigner à l'accueil ou bien à nous téléphoner pour en savoir plus.

Marche la Colombia

L'équipe de l'OPAR vous propose de les rejoindre le **samedi 8 octobre** à l'occasion de la 13ème édition de la marche solidaire, au profit de la prévention et du dépistage du cancer du sein. Inscriptions obligatoires à l'accueil.

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

Lundi 3

- **Chœurs du Lundi** : Répétitions tous les lundis (sauf 24/10 et 31/10) à 9h45 à la Salle du Cadran.

- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h à la MJC de Bréquigny.

- **De fil en aiguille** : Changement de lieu pour le club, qui se retrouve le lundi à l'Espace des 2 rives jusqu'à fin décembre. Au programme : divers travaux d'aiguille, partage de savoir-faire, discussion et bonne humeur. Vous pouvez venir avec vos propres travaux. Pour prolonger l'aventure, le club propose se retrouver à l'OPAR pendant les vacances de la Toussaint.

- **Printemps Ginguéné** : Bals tous les lundis à 14h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 4

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse.

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

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

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

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

- **Vélo** : Les mardis promenade en vélo de route.

Jeudi 6

- **Bridge** : les jeudis à 13h30 à la Maison Héloïse.

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

- **Vaneau/La Touche** : jeux divers à 14h à la Maison de quartier La Touche.

Vendredi 7

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

- **Cleunay** : Les vendredis à 14h, jeux divers. Aurore vous proposera de découvrir de nouveaux jeux de société.

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

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

- **Toujours jeunes** : jeux divers tous les vendredis à 14h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.

Lundi 10

- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h à la MJC de Bréquigny.

- **De fil en aiguille** : les lundis après-midis à l'Espace des 2 rives puis à l'OPAR pendant les vacances de la Toussaint.

- **Printemps Ginguéné** : Bals tous les lundis à 14h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 11

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse.

- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.

- **Maurepas** : Jeux divers les mardis à 14h.

- **Printemps Ginguéné** : loto à 14h.- **Tennis de table** : Les mardis à 14h à la Tour d'Auvergne.

- **Vélo** : Les mardis promenade en vélo de route.

Mercredi 12

- **Chorale Belcanto** : répétitions à 15h à l'OPAR.

- **Printemps Ginguéné** : Réunion de bureau à 9h30 au CPB.

Jeudi 13

- **Bridge** : Tous les jeudis à 13h30.

- **Vaneau/La Touche** : Tous les jeudis, jeux divers à 14h. Le goûter vous sera offert.

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

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

Mardi 18

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse.

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

- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.

- **Maurepas** : Repas moules/frites.

- **Printemps Ginguéné** : repas tête de veau à Pacé. Départ à 11h30 bus C5 arrêt « Foyer Rennais ».

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

Mercredi 19

- **Chorale Belcanto** : pas de répétitions ce jour-là, concert à la Résidence « Espace et Vie », 5 rue Claude Bernard.

Mardi 25

- **Champs Manceaux** : Tous les mardis, jeux divers à 14h et atelier d'art floral.

- **Maurepas** : loto.

Randos et promenades d'octobre

• **Mardi 4** : Rando à LA CHAPELLE DES FOUGERETZ Circuit des Cinq Rottes (10kms). RDV métro Villejean Université (bus 52) à 13h10 ou à l'arrêt de bus La Chapelle des Fougeretz Centre à 13h40.

• **Jeudi 13** : Promenade à BETTON Circuit de Pluvignon (7,5kms). RDV Place Hoche (bus 51) à 12h45 ou à l'arrêt de bus Betton Mairie à 13h25.

• **Mardi 18** : Rando à LE VERGER Circuit « Les deux vallées » (13kms). RDV métro République (bus 55) à 12h50 ou à l'arrêt de bus Le Verger Eglise à 13h50.

• **Jeudi 27** : Promenade à ROMILLE Circuit des Ruisseaux 7(kms). RDV métro Villejean Université (bus 81) à 13h10 ou à l'arrêt de bus Romillé Mairie à 13h50.

Contacts : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.54 ou 06.14.19.05.50

