

La Passerelle Opar Information

Novembre 2022 – N° 471

Observatoire et pôle
d'animation des retraités
rennais

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

Tél : 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°C3 : Hôtel Dieu

N°12 : Auberge de

Jeunesse ou Square

de la Rance

N°10 : Dinan

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'Education Populaire

Agréée carte Sortir

Agréée ANCV



ÉVÈNEMENT

Du **14 novembre** au **27 novembre**

Luttons ensemble contre la solitude
avec l'opération « Viens je t'emmène »
organisée par la Ville de Rennes et en
partenariat avec le magazine « Notre Temps ».



Plus d'infos en page 4

À L'OPAR EN NOVEMBRE...

Mardi 8 nov

Début des **préparatifs**
pour les décorations
de Noël à l'OPAR

Mercredi 9 nov

Mosaïque à 9h30
Atelier Bijoux à 14h

Jeudi 10 nov

Café-philos à 14h
à l'OPAR

Mardi 15 nov

Psychologie positive
à 10h à l'OPAR

Mercredi 16 nov

Atelier d'art floral
à 14h30

Mercredi 16 nov

Conférence à l'OPAR à
10h sur les applications
qui peuvent aider les
seniors dans leur
quotidien

Dimanche 20 nov

Repas au restaurant
à 12h suivi d'un
après-midi musical

Mercredi 23 nov

Assemblée Générale
de l'OPAR à 9h

Vendredi 25 nov

Atelier cuisine au
masculin à 10h au C.
Social Carrefour 18

A vos agendas !

Mardi 8 novembre

Neurones en fête à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

À 14h30 à l'OPAR début des préparatifs pour les **décorations de Noël**. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Jeudi 10 novembre

Café-philo avec Marie DAVID à 14h à l'OPAR. Thème de l'après-midi : « Faut-il préférer le bonheur à la vérité ? »

Prochain rdv le 24/11 qui aura pour thème « Mourir peut-il devenir un droit ? »

Mardi 15 novembre

Psychologie positive à 10h à l'OPAR. Thème de la matinée : « L'auto-compassion ». Prochain rdv le jeudi 29/11 qui aura pour thème « Les relations sociales. »

Vendredi 18 novembre

Sortie en TER à Vitré. Visites guidées de la ville et de son château et repas au restaurant. Tarif : 58€. Inscriptions sur règlement et dans la limite des places disponibles.

Dimanche 20 novembre

Repas à 12h au restaurant. Suivi d'un après-midi musical avec l'association ChantBertin. Tarif : 25€. Inscription sur liste d'attente.

Mercredi 23 novembre

Cinédoc à 14h30 à la Péniche Spectacle « Vietnam-Les princesses et le dragon ». Tarif : 5€, inscription à l'OPAR.

Vendredi 25 novembre

Atelier **cuisine au masculin** au Centre Social Carrefour 18. Cycle de 6 séances gratuites, sur inscriptions à l'OPAR.

Mercredi 7 décembre

Coursive du midi à 12h30 à la Péniche Spectacle. Le thème « Avis d'amour et de combat » : poèmes, nouvelles, textes d'auteur accompagnés de chansons. Inscriptions à l'OPAR. Tarif : 5€.

Samedi 17 décembre

Concert découverte « Actéon, le Banquet Céleste » à l'Opéra à 18h. Tarif : 5€.

Une nouvelle animatrice à l'OPAR



Aurore Poildevin a rejoint l'équipe de l'OPAR le 1er Août en tant qu'animatrice socioculturelle. Elle reprend la mission de Karine Morel interrompue en avril 2022. Ses axes d'intervention portent sur le développement de l'animation dans les clubs de quartier qui connaissent des difficultés et la lutte contre l'isolement des personnes âgées en les mobilisant sur des projets, afin de maintenir ou de recréer du lien social.

Repas de fin d'année

Vous ne voulez pas passer les fêtes de fin d'année seul(e) ? Rejoignez-nous à l'OPAR pour fêter **Noël** et le **Jour de l'an**. Il y aura un repas le 25 décembre au midi à l'OPAR suivi d'un après midi festif. Et pour la nouvelle année, rdv au restaurant le 1er janvier au midi. Les inscriptions seront possibles à partir du 14/11. Et en attendant, n'hésitez pas à venir nous rejoindre pour créer les décorations de Noël, les mardis après-midi à l'OPAR.

Fermetures de l'OPAR

L'OPAR sera fermé les 31 octobre, 1er et 11 novembre. L'accueil de l'OPAR sera exceptionnellement fermé le mercredi 23 novembre de 9h30 à 12h30 en raison de notre assemblée générale.

Randos et promenades du mois de novembre

Mardi 8 : Rando à SAINT-ARMEL Circuit « de la Baudrais » (13kms). RDV métro La Poterie (bus 73) à 12h50 ou à l'arrêt de bus Saint-Armel Gare à 13h20.

Jeudi 17 : Promenade à BRECE Circuit « Saut au loup » (6kms). RDV métro République (bus 67) à 12h30 ou à l'arrêt de bus Destiers à 13h20.

Mardi 22 : Rando à PONT-PEAN Circuit « ville et campagne » (11kms). RDV métro Henri Fréville (bus 72) à 12h30 ou à l'arrêt de bus Chemin Vert à 13h15.

Jeudi 1er Décembre: Promenade à ACIGNE Circuit « de la Haute Roche » de (7kms) RDV métro République (bus 64) à 13h10 ou à l'arrêt de bus Acigné Mairie à 13h55.



Les animations dans les clubs en novembre

Mardi 1er

OPAR et clubs
de quartier fermés.

Jeudi 3

- **Printemps Ginguené** : tous les jeudis, tarot à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : jeux divers tous les jeudis à 14h.

Vendredi 4



- **Bridge** : tous les vendredis à 13h30.
- **Cleunay** : jeux divers tous les vendredis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : belote et scrabble tous les vendredis à 14h.
- **Toujours jeunes** : jeux divers tous les vendredis à 14h.

Lundi 7

- **Clôteaux-Bréquigny** : venez passer vos lundis après-midi avec nous à la MJC de Bréquigny à partir de 14h.
- **De fil en aiguilles** : tous les lundis à 14h à l'Espace des 2 Rives.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 8

- **Bridge** : tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis à 14h, jeux et palets.
- **Maurepas** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : loto à 14h.

Jeudi 10



- **Vaneau/La Touche** : jeux divers tous les jeudis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : à 9h30 réunion de Bureau. Tous les jeudis à 14h, tarot.

Vendredi 11

OPAR et clubs
de quartier fermés

Lundi 14

- **Clôteaux-Bréquigny** : venez passer vos lundis après-midi avec nous à la MJC de Bréquigny à partir de 14h.
- **De fil en aiguilles** : tous les lundis à 14h à l'Espace des 2 Rives.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 15

- **Bridge** : tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis à 14h, jeux et pa.
- **Maurepas** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : loto à 14h.

Jeudi 17



- **Vaneau/La Touche** : jeux divers tous les jeudis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : tous les jeudis à 14h, tarot.

Vendredi 18

- **Bridge** : tous les vendredis à 13h30.
- **Champs Manceaux** : jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguené** : belote et scrabble tous les vendredis à 14h.
- **Toujours jeunes** : jeux divers tous les vendredis à 14h.

Lundi 21

- **Clôteaux-Bréquigny** : venez passer vos lundis après-midi avec nous à la MJC de Bréquigny à partir de 14h.
- **De fil en aiguilles** : tous les lundis à 14h à l'Espace des 2 Rives.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.



Mardi 22

- **Carrefour 18** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : sortie à Cardroc, départ à 11h15 de l'arrêt « Foyer Rennais ».

Jeudi 24



- **Vaneau/La Touche** : jeux divers tous les jeudis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : tous les jeudis à 14h, tarot.

Vendredi 25

- **Bridge** : tous les vendredis à 13h30.
- **Champs Manceaux** : jeux divers à 14h et atelier art floral.
- **Cleunay** : jeux divers tous les vendredis à 14h.
- **Toujours jeunes** : jeux divers tous les vendredis à 14h.

Lundi 28

- **Clôteaux-Bréquigny** : venez passer vos lundis après-midi avec nous à la MJC de Bréquigny à partir de 14h.
- **De fil en aiguilles** : tous les lundis à 14h à l'Espace des 2 Rives.
- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 29

- **Bridge** : tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis à 14h, jeux et palets.
- **Maurepas** : loto.

Jeudi 1er Décembre

- **Vaneau/La Touche** : jeux divers les jeudis à 14h.
- **Printemps Ginguené** : tarot à 14h, les jeudis.

Repas de Noël de Maurepas

Le repas aura lieu le **mercredi 14 décembre** à la salle familiale du PAM. Réservé aux habitants du quartier, tarif : 20€ par personne et 14€ avec la carte sortir. Inscriptions obligatoires auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47. Afin de préparer le repas, nous proposons divers ateliers créatifs :

- Lundi 5 décembre à 14h45 : animation chants de Noël à la Résidence du Gast.
- Mardi 6 décembre à 14h : atelier décoration au club de Maurepas (salle St Exupéry).
- Mercredi 7 décembre à 14h : atelier décoration au Centre socioculturel Les Longs Prés.
- Jeudi 8 décembre à 14h : atelier décoration à la Cohue.
- Vendredi 9 décembre à 14h : atelier décoration au local convivialité (21 rue Parmentier).
- Lundi 12 décembre à 14h : atelier décoration à la salle familiale d'Espacil. (2 rue de la Perrière).



Viens je t'emmène

Engagée depuis de nombreuses années dans la démarche Ville Amie des Aînés portée par l'Organisation Mondiale de la Santé, la Ville de Rennes porte l'ambition d'adapter son territoire au vieillissement, de favoriser le bien vivre-ensemble à tout âge et d'agir pour la prévention de l'isolement. C'est dans cet esprit qu'il est organisé chaque automne, l'événement "Viens, je t'emmène", une opération de solidarité à l'initiative du magazine Notre Temps et en partenariat avec le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés.

L'OPAR vous propose plusieurs animations gratuites dans le cadre de cet événement :

- **Lundi 14 novembre** : venez découvrir notre club Clôteaux-Bréquigny à la MJC de Bréquigny, 15 avenue Georges Graff, à 14h. Au programme : divers jeux de société et activités ludiques.
- **Jeudi 17 novembre** : yoga du rire à 10h30 au 2 square de la Rance.
- **Jeudi 17 novembre** : café papotage à 14h dans le hall de l'OPAR.
- **Lundi 21 novembre** : venez découvrir notre club Clôteaux-Bréquigny à la MJC de Bréquigny, 15 avenue Georges Graff, à 14h. Au programme : divers jeux de société et activités ludiques.

Inscriptions au 02 99 54 22 23. Programme complet disponible à l'OPAR.

Stages informatique gratuits

Il nous reste des places pour les stages suivants :



- Création de cartes personnalisées les 12 et 14 décembre à 14h
- Diaporama sur ordinateur le mardi 22 novembre à 13h45
- Doctolib le 21 novembre, le 6 décembre ou le 13 décembre à 9h15
- Facebook les 06 et 09 décembre à 13h45
- Photos sur tablette et/ou smartphone le 25 novembre, le 05 ou le 13 décembre
- Retouche photos sur ordinateur le 17 novembre à 10h30
- Traitement de texte les 7 et 8 novembre à 13h45
- Stage de perfectionnement sur tablette du 18 au 29 novembre à 9h15

N'hésitez pas à nous contacter au 02 99 54 22 23 pour plus de renseignements.

Balade d'hiver

Mardi 20 décembre, après-midi à Laval. Visite du musée d'Art Naïf et d'Arts Singuliers, des illuminations et des marchés de Noël. Inscriptions à partir du 03/11.



Bulle d'Autonomie FACILITE LE QUOTIDIEN DES AIDANTS ET DE LEURS PROCHES

Vous soutenez un proche âgé, en situation de handicap ou malade ?

Nos coordinateurs autonomie vous accompagnent !

- Organisation du quotidien
- Coordination de l'existant
- Démarches administratives
- Gestion des rdv médicaux et paramédicaux

CONTACTEZ-NOUS !
06 35 41 83 50

www.bulledautonomie.com
contact@bulledautonomie.com

Services à la personne -50% crédit d'impôt