

La Passerelle Opar Information

Décembre 2022 – N° 472

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

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°10 : Dinan

N°12 : Auberge de
Jeunesse ou Square
de la Rance

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



Repas de fin d'année

Le **dimanche 25 décembre**, venez fêter Noël avec nous ! RDV à l'OPAR à 12h pour un repas festif et musical. Inscriptions sur règlement de 15€ dans la limite des places disponibles.

Pour fêter la nouvelle année, nous vous proposons de vous retrouver le **dimanche 1er janvier** à midi au restaurant rue de l'Alma ou rue de Lorient. Inscriptions sur règlement de 17€ dans la limite des places disponibles.

Groupes de parole à l'OPAR

Café-philo à 14h :

- 08/12 : Complet.

- 15/12 : Peut-on aimer sans être dépendant ?

Psychologie positive à 10h :

- 13/12 : La communication non violente.

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

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 13 décembre** à 10h. Complet.

Escalade

L'escalade vous tente ? Alors n'hésitez plus ! Trois séances vous seront proposées pour devenir autonome et se débarrasser de ses peurs. Plus de renseignements au 02 99 54 73 65.

Ateliers bijoux et mosaïque avec Karine Eloïse

Mercredis 07/12 et 4/01 à 14h à l'OPAR.

Paniers de légumes

Vous seriez intéressé(e) par l'achat d'un panier bio produit localement et qui vous serait livré à l'OPAR ? Contactez-nous au 02 99 54 22 23. Les paniers coûteront entre 10 et 15 euros.

Atelier couture avec Paola Caldarella

Les **mardis 6 et 13 décembre** à 14h à l'OPAR.

Jeux d'échecs à l'OPAR

Les **lundis 5 et 12 décembre** de 14h30 à 16h30. Inscriptions obligatoires. Tarif : 10€ l'année.

Péniche Spectacle

Mercredi 7 décembre à 12h30 coursives de midi « Avis d'amour et de combat » Inscriptions à l'OPAR. Tarif : 5€.

Sortie à l'Opéra

Samedi 17 décembre à 18h ; « Actéon un concert avec le banquet céleste ». Tarif : 5€. Inscriptions à l'OPAR sur règlements.

Thé ou Café

Le **mercredi 21 décembre** à 10h30, la commission senior de La Touche, dont l'OPAR est partenaire, organise un temps convivial d'échanges pour aller à la rencontre des personnes âgées isolées du quartier. Pour en savoir plus, contactez-nous au 02 99 54 73 66.

Neurones en fête

Le **mardi 6/12** à la Maison des Aînés et des Aidants à 9h30. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Art floral à l'OPAR

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

Opar'lons, conférence gratuite

Le **mercredi 7 décembre** à 10h à l'OPAR, venez discuter avec Christelle Desbordes écrivaine biographe qui a été égyptologue pendant près de vingt ans. Elle vous racontera comment elle a fait renaître les trésors de l'Égypte pharaonique. Elle vous proposera également de réaliser l'écriture du livre de votre vie. Un cadeau exceptionnel à offrir à vos proches pour leur faire partager votre histoire par exemple. Inscriptions obligatoires par téléphone au 02 99 54 22 23.

Billard

Nous pourrions proposer cette activité sur Rennes. Si vous êtes intéressé(e) merci de nous appeler au 02 99 54 22 23.

Balades d'hiver

- Le **mardi 20 décembre** nous visiterons le musée d'Art Naïf et des Arts Singuliers de Laval puis nous irons dans le centre ville pour aller découvrir le marché de Noël et les illuminations. Départ à 14h et retour vers 20h30. Inscriptions, dans la limite des places disponibles sur règlement de 41€.

- Le **mardi 31 janvier** nous visiterons le musée d'école des années 50 de St Gonlay puis nous irons découvrir Montfort Sur Meu. Départ à 9h10 et retour vers 17h30. Inscriptions, dans la limite des places disponibles sur règlement de 46€.

Exposition dans le hall de l'OPAR

Le **mardi 13 décembre** à 14h venez échanger avec l'artiste Karine NICOLLEAU autour de ses photographies sur le thème de la mobilité des seniors exposés actuellement dans le hall de l'OPAR. Gratuit. Inscriptions obligatoires par téléphone au 02 99 54 22 23.

Café Papotage dans le hall de l'OPAR

Tous les **jeudis après-midis** à 14h, gratuit sur inscription.

- Le **01/12** : le handicap au positif.

- Le **08/12** : les traditions de Noël et vente de décorations de Noël

- Le **15/12** : confection de sablés de Noël.

Escapade à Giverny (27)

Du **mardi 30 mai au 2 juin 2023**, l'OPAR vous propose une escapade culturelle de 4 jours à Giverny et ses environs. Impressionnismes, balade en bateau et diverses visites culturelles seront au programme. Programme disponible à partir du 5 décembre. Inscriptions sur règlement à partir du 12 décembre.

Vous souhaitez découvrir le nouveau réseau STAR bus+méto ?

La STAR vous propose un parcours accompagné en petit groupe pour vous familiariser avec le bus et le méto et vous apprendre à vous déplacer sur tout le réseau STAR de Rennes Métropole. Cela durera deux heures. Vous êtes intéressés ? Appelez-nous au 02 99 54 22 23.

Petites annonces

Depuis quelques semaines nous avons installé dans le hall de l'association (derrière le bar) un panneau d'affichage, sur celui-ci vous pourrez indiquer ce que vous vendez, cherchez... N'hésitez pas à l'utiliser !

Atelier mémoire

Votre mémoire vous joue des tours ? Venez stimuler et comprendre votre mémoire dans une ambiance conviviale et ludique au sein d'un atelier mémoire. Réunion de présentation et d'information le **jeudi 5 janvier** à 10h à l'OPAR. Gratuit. Inscription obligatoire auprès de Renaud GAILLARD au 0299547364.

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

Jeudi 1er

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30 à la Maison Héloïse.
- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h.

Vendredi 2

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : Les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Printemps Ginguené** : Belote et scrabble à 14h.
- **Tennis de table** : Les vendredis à 14h.
- **Toujours jeunes** : Jeux divers les vendredis à 14h.

- **Vaneau/La Touche** : Repas de fin d'année au restaurant.

Lundi 5

- **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 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 de se retrouver à l'OPAR pendant les vacances de Noël.
- **Printemps Ginguené** : Bals les lundis 5, 12 et 19 décembre à 14h30. Palets les lundis 5, 12 et 19 décembre à 14h à la maison de quartier F. Ferrer.

Mardi 6

- **Bridge** : Les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : Atelier décorations de Noël et jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguené** : Loto à 14h.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h.

Jeudi 8

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30 à la Maison Héloïse.
- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h. Repas de Noël à la Boissière sur Evre.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h.

Vendredi 9

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : Les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Printemps Ginguené** : Belote et scrabble à 14h. Goûter de Noël avec animation.
- **Tennis de table** : Les vendredis à 14h à la Tour d'Auvergne.

- **Toujours jeunes** : Jeux divers tous les vendredis à 14h.

Mardi 13

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse.
- **Champs Manceaux** : Après-midi découverte de nouveaux jeux de société, animé par Aurore.
- **Maurepas** : Jeux divers les mardis à 14h.
- **Vélo** : Les mardis promenade en vélo de route.

Jeudi 15

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30 à la Maison Héloïse.
- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h. Réunion de bureau à 9h30.
- **Vaneau/La Touche** : Goûter de Noël. Il n'y aura pas de club les 22 et 29 décembre. Reprise le 05/01.

Vendredi 16

- **Champs Manceaux** : Les vendredis, jeux divers à 14h.
- **Cleunay** : Repas de Noël du club.
- **Printemps Ginguené** : Belote et scrabble à 14h. Le club sera fermé pendant les vacances scolaires, reprise du club le 05/01/2023.
- **Toujours jeunes** : Jeux divers tous les vendredis à 14h

Mardi 20

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse.
- **Champs Manceaux** : Art floral et goûter de Noël. Retenez la date : le mardi 21 mars 2023, le club organise un loto musical. 5€ la carte. Inscription auprès de Michèle Marty au 06 18 30 97 24.
- **Maurepas** : Jeux divers les mardis à 14h.
- **Tennis de table** : Les mardis à 14h à la Tour d'Auvergne.
- **Vélo** : Les mardis promenade en vélo de route.

Randos et promenades de décembre

• **Jeudi 1er** : Promenade à ACIGNE Circuit de la Haute Roche de (7kms). RDV méto Via Silva à 13h25 ou à l'arrêt de bus « Acigné Mairie » à 13h50.

• **Mardi 6** : Rando à BRUZ Circuit du Campus (10kms). RDV méto « Henri Fréville » (bus 59) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Bruz Centre » à 13h45.

• **Jeudi 15** : Promenade à GEVEZE Circuit de la Motte Marcillé (7kms). RDV méto « Villejean Université » (bus 68) à 13h05 ou à l'arrêt de bus de Gévezé « Place de la Mairie » à 13h45.

Congés de fin d'année du 17/12/2022 au 02/01/2023.

N° de téléphone des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.54 ou 06.14.19.05.50

