



**OPAR**

---

**PROJET  
ASSOCIATIF**

---

**2022 / 2026**



# SOMMAIRE

2

**INTRODUCTION**

3

**NOS VALEURS**

10

**NOS ORIENTATIONS**

13

**NOS MISSIONS**

18

**NOS ACTIONS**

22

**CONCLUSION**



---

## VIEILLIR, OUI, MAIS VIEILLIR BIEN !

---

**L'OPAR, association rennais présente depuis déjà 1969 sur le territoire, fait peau neuve !** De « l'Office des personnes âgées » à « l'Observatoire et pôle d'animation des retraités rennais », l'OPAR a su se questionner au fil des années pour répondre aux besoins des retraités, jeunes et moins jeunes.

Ainsi, notre association est plus que jamais active : réactualisation de son projet associatif, réflexions sur de nouvelles activités, temps de mutualisations interclubs, etc. Pour notre projet associatif, nous avons sollicité en janvier 2022 l'accompagnement de la Ligue de l'enseignement d'Ille-et-Vilaine, fédération où l'association est affiliée. L'objectif principal de cette entente était l'actualisation du document grâce à la mise en place de 6 temps d'animations, sources de réflexions et d'actions concrètes pour les 4 années à venir. Les thèmes des rencontres étaient les suivants :

- Le bien vieillir à l'OPAR
- Les besoins de l'OPAR
- L'OPAR, générateur de lien social et de solidarité
- L'OPAR, acteur des quartiers
- Le bénévolat et l'engagement dans le projet de vie retraité
- Favoriser les initiatives et la citoyenneté des retraités

Louise de Craecker, chargée de projets Vie associative à la Ligue de l'enseignement, a cherché à mettre en exergue cette dynamique de renouveau tout en restant fidèle aux piliers de l'OPAR : le bien vieillir, le lien social, la transmission, la solidarité et les loisirs. L'intérêt de ce texte est donc, certes, actuel mais aussi futur : il a vocation à servir de point d'appui pour un regard réflexif et évaluatif. Chacun est donc invité à se l'approprier afin que ce nouveau projet associatif devienne un outil pratique et utile pour chaque membre de l'OPAR, dès son inscription.

Pour les nouveaux adhérents, cela permettra une meilleure appropriation de ce qu'est l'OPAR, ses valeurs, ses idées, son mode de fonctionnement.

Pour les retraités déjà investis dans l'association, ce texte servira de feuille de route à actualiser chaque année, selon les actions passées et les perspectives envisagées.

Bonne lecture... !

---

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS :

---

Après plusieurs réflexions vécues lors des animations de la Ligue de l'enseignement, nous nous sommes accordés sur les 5 valeurs phares de l'OPAR :

- Le lien social
- La solidarité
- Les partenariats citoyens
- Les initiatives
- La transmission



---

## LE LIEN SOCIAL ET LA SOLIDARITÉ

---

### Le lien social :

Par la présence volontaire de chacun aux activités, par les temps d'échanges dans les divers groupes et l'objectif commun de vivre un moment convivial, notre association fait pleinement vivre cette valeur. Quel que soit le club, l'activité ou le temps proposé (repas de Noël par exemple), le lien social se vit de manière naturelle et quotidienne. Soucieux d'approfondir davantage cette valeur, nous avons soulevé des idées de mises en oeuvre :

- Le rassemblement d'activités identiques pour créer de nouveaux réseaux (par exemple, une rencontre de scrabble interclub : nous en reparlerons dans les initiatives, page 7).
- De nouvelles réflexions autour de la notion d'intergénération afin de susciter plus d'intérêt et de présence. Par exemple, mettre en place des activités avec un public jeunesse durant le temps scolaire (page 7).

Nous réfléchirons aux moyens de concrétiser ces axes dans un futur proche.

### La solidarité :

Complémentaire au lien social, la solidarité occupe également une place importante chez nous ; pour reprendre les mots de certains, c'est même un « état d'esprit de l'association » qui se vit dans les actions et en dehors. Toutefois, nous considérons que cette notion doit être continuellement ravivée pour que l'OPAR soit « aussi fédérateur », c'est-à-dire source d'un réseau solidaire. Pour cela, nous avons imaginé plusieurs pistes :

- La réflexion sur le maintien/renforcement de liens entre les différentes équipes : administrateurs, salariés, référents de clubs et d'activités, adhérents.
- L'approfondissement des aides aux personnes isolées (par exemple, pendant la pandémie, le seul lien social était le téléphone pour beaucoup d'adhérents).

Dans cette idée de solidarité, l'OPAR place également celle de tolérance. En effet, notre association se veut ouverte au public grâce à des activités adaptées, comme le souligne notre paragraphe sur la place de la santé et du bien-être (page 12).



---

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS : LES PARTENARIATS CITOYENS

---

Notre association accorde une grande importance à participer aux partenariats citoyens. Depuis son origine, nos membres s'impliquent activement à de nombreux débats concernant les retraités et les aînés de la ville de Rennes. Forte de son histoire, l'OPAR apporte sa contribution dans divers domaines lors de ces temps partagés. Parallèlement, notre Bureau représente l'association dans les différents groupes de travail citoyens et instances locales, par exemple au Conseil de Quartier Centre. De plus, de par son implantation historique dans les quartiers au travers de ses clubs, notre association permet des animations hebdomadaires appréciées, de proximité et ouvertes à tous. Enfin, nos statuts organisent une démocratie citoyenne à tous les niveaux de l'association.

---

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS : LES INITIATIVES

---

Nous avons trois besoins principaux : rajeunir l'association, favoriser l'engagement bénévole des adhérents "consommateurs" et positionner l'association dans son environnement malgré la "concurrence".

Voici les questionnements pouvant potentiellement être mis en place et/ou approfondis selon nous :

- **Comment rajeunir l'association ?**
- **Comment favoriser l'engagement bénévole des adhérents dits "consommateurs" ?**
- **Comment positionner l'OPAR dans son environnement malgré la "concurrence" ?**

### Comment rajeunir l'association ?

- **En actualisant l'acronyme :** Œuvrer et Participer à l'Animation des Retraités Rennais. Cette mise en avant des objectifs opérationnels de l'association prioriserait le caractère actif et concret des animations proposées.

- **En usant de nouvelles modalités de communication et d'inscriptions :**

1. Informer/prévenir les préretraités : aller les chercher avant qu'ils ne soient retraités.
2. Développer davantage une communication dynamique, moderne.
3. Simplifier les formalités (inscription/paiement) avec des outils numériques (Hello Asso par exemple).

- **En repensant les activités de l'OPAR :**

1. Étudier les activités proposées à Rennes pour se singulariser et répondre aux besoins.
2. Proposer des activités ponctuelles ou de courtes durées sans pour autant être uniquement dans la "consommation".
3. Proposer des activités intergénérationnelles (page 7).
4. Proposer des activités innovantes :
  - a. sportives (kayak ? tir à l'arc ? tir à la carabine ?)
  - b. littéraires (club de lecture ? lecture à voix haute ?)
  - c. musicales (initiation pratique ? orchestre amateur ? groupe de chants de marins ?)

A ce sujet, nous recenserons les musiciens de l'OPAR via un article dans la lettre mensuelle de l'association, "La Passerelle".

- **En réfléchissant à notre équipe d'administrateurs :**

1. Valoriser la mixité (au niveau de l'âge) des administrateurs et des commissions : avoir une composition du Conseil d'Administration qui reflète les différentes générations.

*"L'OPAR n'a pas vocation à ce que chaque adhérent soit bénévole."*



---

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS : LES INITIATIVES

---

### Comment favoriser l'engagement bénévole des adhérents dits "consommateurs" ?

Comment faire pour que nos adhérents ne soient pas seulement consommateurs et qu'ils s'impliquent au-delà de l'activité ?

- Valoriser la convivialité au quotidien par la généralisation de gestes simples (mise en place d'affiches « souriez pour rentrer » sur les portes, partage de goûters, etc.).
- Organiser des réunions d'informations sur ce qu'est le bénévolat pour donner envie de devenir bénévole.
- Créer des rencontres interactives dans le cadre de l'OPAR pour que chacun se sente impliqué, intégré et reconnu dans l'association.
- Développer et faciliter la cooptation : "recrutement" interne des bénévoles parmi les adhérents du réseau OPAR.
- Revoir la fonction « responsable bénévole » qui peut faire peur aujourd'hui : l'OPAR a besoin d'un référent sur la vie de l'activité, du club. Une mise à jour des missions pourrait donc être effectuée.
- Distinguer l'engagement bénévole et le comportement "consommateur" des adhérents.

Sur ce sujet, nous soulignons que l'OPAR n'a pas vocation à ce que chaque adhérent soit bénévole : « on ne peut pas transformer tout adhérent en bénévole ». Certes, des bénévoles sont nécessaires mais ils doivent être répartis de manière à ce que les adhérents sachent clairement vers qui s'orienter et s'informer selon les situations et activités.

Notons aussi que le pôle ressource existe toujours et qu'il organise environ 4 commissions par an. Les formations proposées sont actuellement « groupe de parole », « engagement bénévole » et « relation à l'autre ». Tous les bénévoles ne sont pas systématiquement formés ; les personnes intervenant dans le cadre d'Anim'à'dom sont les principales concernées, compte tenu de leur rôle auprès des personnes âgées isolées.

Pour les années à venir, nous comptons réactualiser les formations des bénévoles afin de répondre davantage aux besoins (page 20).

---

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS : LES INITIATIVES

---

### Comment positionner l'OPAR dans son environnement malgré la "concurrence" ?

- **En valorisant les différents lieux :**

1. Dans la ville : développer l'ancrage de l'association sur l'ensemble de Rennes : possibilité de créer plusieurs antennes locales (par quartier) pour permettre plus d'implication de chacun des référents (selon la concurrence présente)
2. Au siège de l'OPAR : aménager le hall d'accueil pour qu'il soit plus chaleureux, attractif et visible

- **En créant de nouveaux liens humains :**

1. Entre les différents clubs de l'OPAR : développer des "rencontres" d'activités (scrabble, palets, boules, etc.) permettant à tous les membres des clubs (de cette thématique ou non) de jouer en prenant du plaisir et en découvrant de nouveaux partenaires de jeux.
2. Avec les écoles/crèches : faire vivre l'intergénération à travers des activités sur temps scolaire : lectures en classe, activités partagées (scrabble, musique, etc.), collaboration pour le colis de Noël (comme cela avait déjà été fait en décembre 2021 avec l'école Marcel Callo).
3. Avec les étudiants des universités (filières STAPS par exemple), des écoles d'infirmiers/de carrière sociale : faire découvrir notre association à ce public pour l'intéresser au bénévolat (Anim'à'dom, activité numérique, etc.) en prenant en compte les contraintes temporelles de chacun.

Notons qu'un partenariat avec le lycée professionnel Bréquigny existe déjà depuis plusieurs années grâce à une convention signée. Certains des élèves deviennent nos stagiaires de temps en temps. Après réflexion lors de notre rencontre du 2 juin avec la Ligue, nous jugeons judicieux d'approfondir le partenariat avec ce lycée pour éventuellement envisager des collaborations plus pérennes.

- **En développant des partenariats structurels pour :**

1. Que l'OPAR soit plus subventionné et devienne ainsi porteur de projets (culturels ou sportifs par exemple).
2. Pouvoir proposer des prix concurrentiels, notamment pour de nouvelles activités (qualitatives et diversifiées). Par exemple, nous souhaitons poursuivre notre partenariat avec l'opéra de Rennes et en développer un avec le Théâtre National de Bretagne.
3. Être plus reconnu comme pôle d'activités.

- **En faisant vivre la convivialité :**

1. A travers différents temps : repas de groupe, échanges dans les activités, café à l'accueil de l'OPAR.
2. En gardant l'identité de l'OPAR : « la particularité de l'OPAR, c'est le faire ensemble ». Au-delà des actions, l'OPAR propose de faire ensemble et met donc au cœur de ses objectifs le collectif et le lien social. « On ne fait pas les activités pour l'individu uniquement, mais en le tournant vers le collectif. »



***"La transmission, ça va dans les deux sens :  
c'est donner, mais aussi recevoir.  
Ce sont des échanges."***

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS : LA TRANSMISSION

La valeur de transmission est bien évidemment un des piliers de l'OPAR et une des lignes directrices que notre association s'efforce de mettre en place dans ses activités à travers 4 axes :

- Le partage
- L'adaptabilité
- La conscientisation
- La communication

### **Le partage:**

Pour reprendre les mots d'une de nos bénévoles : « Le partage, c'est la transmission multilatérale de savoirs et savoir-faire dans une démarche tolérante ».

Que ce soit un partage de savoirs ou savoir-faire ou même de passions (loisirs), la transmission active est au cœur des animations de notre association. Ainsi, l'OPAR reste fidèle à ses valeurs présentes dans le projet associatif de 2016-2020 et cherche bien à « mettre en œuvre une idée de loisirs » partagés.

Cette mise en acte concrète et collective renforce le rôle actif des participants dans le partage mutuel de passions et de compétences. Certains d'entre nous soulignent l'importance de « mettre les adhérents en situation » afin de stimuler les échanges et les apports.

### **L'adaptabilité :**

Ce point est un des chantiers que nous souhaitons approfondir dans certaines activités. En effet, la difficulté de s'adapter à chacun s'est révélée être un frein dans la mise en place de la programmation.

Grâce aux salariés, l'adaptation au public est bel et bien présente mais l'adaptation personnalisée à chacun selon les activités est parfois plus complexe à instaurer. Par exemple, dans un club de chorale, les adhérents doivent s'adapter au chef de chœur même si ce dernier adapte également sa pratique.

Ainsi, nous insistons sur l'importance de la tolérance multilatérale : à l'instar des intervenants bénévoles ou salariés, les adhérents doivent aussi s'adapter.

---

## NOTRE IDENTITÉ EN 5 NOTIONS : LA TRANSMISSION

---

### La conscientisation \* :

Notre association met un point d'honneur à ce sujet : tous, que ce soient les adhérents, les référents de clubs, les salariés ou encore les membres du Bureau et les autres membres du Conseil d'Administration, font partie intégrante de l'OPAR. A l'avenir, l'idée est de faire en sorte de créer davantage de liens pour que l'OPAR ne soit plus vu comme une pyramide où le siège est détaché mais bien comme « un tout pour tous ».

En effet, beaucoup de nos membres souhaitent **faire prendre conscience** que l'association n'est pas un organisme « qui fournit seulement des activités », n'est pas juste un vivier pour adhérents consommateurs, mais bien plus : c'est un réseau social et associatif, un centre de ressources pour les retraités, un ensemble d'espaces de rencontres et de partages. Ce travail de considération pourrait permettre de « **faire du consommateur un consom'acteur** » comme disent certains d'entre nous, c'est-à-dire un adhérent conscient de l'organisation interne et externe de l'OPAR, un adhérent informé sur les besoins inhérents et un adhérent investi dans la réflexion sur les propositions d'activités.

Outre la conscientisation des adhérents, notre équipe pense primordial d'également faire réfléchir les référents de clubs, concernant notamment les partenariats à développer : tout un réseau reste à tisser pour promouvoir davantage la lutte contre l'isolement et le développement de nouvelles activités.

### La communication :

Même si l'OPAR communique déjà à plusieurs niveaux et via divers outils (site Internet notamment), nous nous sommes interrogés sur l'approfondissement de notre communication :

- Comment faire pour que les clubs à l'extérieur du siège fassent plus de liens avec l'association et diffusent les informations ?
- Comment valoriser l'interconnexion entre les administrateurs et les référents de clubs ?

### Axes d'approfondissement :

Concernant la première question, certains adhérents expriment qu'il est plus difficile pour les clubs en dehors du siège de communiquer les informations relatives aux activités se déroulant au local principal. Des « techniques relationnelles » sont sollicitées afin d'avoir plus de fluidité d'informations entre les lieux et les personnes.

Pour le deuxième point, une plus grande présence des administrateurs aux réunions a été demandée, ainsi que des liens plus réguliers entre les référents de clubs et les administrateurs. Enfin, davantage de temps de rencontres sont attendus pour permettre plus de mutualisations entre les différents acteurs de l'OPAR.

**"Bien vieillir, c'est être reconnu dans sa personne, être respecté."**



---

## L'OPAR, ARTISAN DU BIEN VIEILLIR

---

Telle une boussole, le bien vieillir guide nos bénévoles à travers chacun de nos temps. L'OPAR place l'humain au centre de cette notion : nos membres ne sont donc pas seulement des adhérents mais bien des artisans du bien vieillir, des acteurs à part entière avec des besoins spécifiques. Pour répondre à ces derniers, nous avons identifié 4 points cardinaux, tous présents dans chacune de nos activités proposées :

- La lutte contre les différents types d'isolements
- L'importance de rester actif
- L'acceptation du vieillissement en aidant et en étant aidé
- La place de la santé et du bien-être

### **La lutte contre les différents types d'isolements :**

Que l'isolement soit géographique, physique et/ou social, nous réaffirmons notre point de vue en accordant une place particulière à la constitution de réseaux. En effet, le bien vieillir entend la notion d'être entouré, d'intégrer un groupe social, amical et/ou familial. En l'occurrence, l'OPAR est composé de nombreux réseaux associatifs souvent interreliés (commissions, clubs, rencontres diverses, etc.) où la convivialité prime.

Cette notion de convivialité est d'ailleurs apparue parmi les mots les plus évoqués pour définir l'OPAR lors de notre premier temps de réflexion avec la Ligue, le 23 février (avec les mots « lien social », « solidarité, et « tolérance » ; nous y reviendrons par la suite).

Ainsi, quels que soient la modalité, l'activité, le lieu ou encore le nombre de participants, nous sommes chacun créateur de réseaux. Certes, la pandémie a fortement impacté la vie de l'association en 2020 et 2021, mais, avec l'aide importante des bénévoles et des salariés, nous avons cherché à maintenir les liens autant que possible. Le téléphone était un canal pratique pour rester en contact avec les adhérents les plus isolés.

Aujourd'hui, les activités reprennent et les rassemblements sont à nouveau possibles. Mais certaines habitudes précovidienne n'ont toujours pas été réinstallées (des temps conviviaux après certains cours, par exemple). Parallèlement, la crainte d'une nouvelle vague peut freiner des initiatives pour certains. Toutefois, nous souhaitons que l'OPAR soit dynamique quel que soit le contexte, tout en faisant en sorte que nos membres soient dans de bonnes conditions pour vivre les activités. Ce texte retrace donc les diverses pistes issues des rencontres avec la Ligue pour approfondir ces questionnements.

**"Qui dit « retraité » ne dit pas forcément « inactif », au contraire !"**



**"Bien vieillir, c'est l'acceptation du vieillissement."**

---

## L'OPAR, ARTISAN DU BIEN VIEILLIR

---

### L'importance de rester actif :

L'OPAR se veut une association promouvant de nombreuses actions, comme notre rapport annuel d'activités le souligne. Nous pensons que le fait de rester actif se travaille progressivement :

- Nous informer, nous montrer ouvert : notre association encourage la prise d'informations à travers les différents médias possibles (lettre d'information "La Passerelle", site Internet, page Facebook, siège de l'association), la curiosité vers de nouvelles activités et l'adaptabilité.
- Une fois que la démarche de projet vers l'extérieur est activée, la dynamique se concrétise : que l'engagement soit une participation ponctuelle ou bien un investissement de la conception à la réalisation de l'objectif, il demeure essentiel. Nous sommes convaincus que cet engagement rend actif chaque adhérent à différentes échelles : administrateurs, salariés, référents de clubs, bénévoles participant à une activité, etc.

Nous avons conscience des difficultés présentes chez certaines personnes pour se rendre à l'extérieur. A ce sujet, nous mettons aussi en place des actions in situ, afin de permettre à tous d'être actif, par exemple : Anim'à'dom,

### L'acceptation du vieillissement en aidant et en étant aidé :

Pour l'OPAR, accepter de vieillir, c'est accepter d'être aidé mais aussi d'aider. L'entraide est présente au quotidien dans notre association à travers diverses actions : partage de compétences, aide spécifique, transmission de savoirs ou savoir-faire, etc. Grâce à cette entraide, le sentiment d'utilité vit pleinement. Chacun, à sa manière, se rend utile dans et pour l'association. L'OPAR, ce n'est donc pas une pyramide descendante mais bien un cercle où chacun a sa place. Nous avons conscience des besoins de présence et d'interconnexion au sein des activités, des clubs. Ce point sera évoqué par la suite.

Parallèlement, la notion de bénévolat trouve tout son sens. Si l'OPAR compte aujourd'hui environ 120 bénévoles actifs (administrateurs et référents de clubs/d'activités), c'est parce qu'elle considère que l'entraide est centrale. Or, nous manquons cruellement de bénévoles et certaines activités, fautes d'encadrants, ont dû être annulées. De ce fait, des pistes pour pallier cela ont été mises en exergue durant la journée du 19 mai ; nous les détaillerons de la page 18 à la page 20.



---

## L'OPAR, ARTISAN DU BIEN VIEILLIR

---

### **La place de la santé et du bien-être :**

Qu'elle soit physique ou cérébrale, la santé est un sujet clef dans notre association. Compte tenu du profil des membres, il est indispensable de rester actif pour stimuler le corps et le cerveau de manière régulière. Les animations et les temps de prévention offerts ont vocation à conscientiser nos membres sur leurs besoins (sommeil, alimentation, activité physique adaptée).

L'entraide revient donc dans ce champ grâce à la qualité des accompagnements, que ce soit durant une activité spécifique ou bien tout au long de l'année, par nos bénévoles et nos salariés.

Concernant la place du bien-être, l'OPAR vise à faire vivre cette notion à travers des activités déclenchant du plaisir chez ses participants. La notion de loisir nous apparaît donc comme primordiale. Pour cette raison, nous offrons une séance d'essai pour chaque nouveau participant afin qu'il puisse réfléchir s'il s'épanouira dans l'activité.



---

## LA FORCE DES CLUBS ET DES ACTIVITÉS

---

Pour pratiquer le bien vieillir au quotidien, nous, les quelques 120 bénévoles actifs de l'OPAR, avons des missions riches de sens :

- Permettre la rencontre, la convivialité
- Aider, s'entraider
- Créer des partenariats
- Renforcer notre ancrage local
- Sensibiliser
- Dynamiser

### **Permettre la rencontre, la convivialité :**

La notion de rencontre conviviale est prioritaire selon nous : les clubs et les activités sont une réponse de proximité pour les habitants des quartiers concernés. Ils permettent les échanges et les interconnexions autour d'activités de loisirs, de jeux, de culture ou encore de sport. Ils incarnent la notion de convivialité au sens que les activités vécues ne sont pas seulement des temps interpersonnels (plusieurs personnes ensemble sans pour autant interagir) mais bien des moments créateurs de lien social, de convivialité.

### **Axes d'approfondissement :**

Pour aller plus loin, l'OPAR se fixe l'objectif de fédérer, c'est-à-dire de renforcer les liens entre les clubs et les activités de notre association. Cela pourrait, par exemple, être possible à travers des temps interclubs/interactivités permettant les échanges de pratiques, la mutualisation de compétences, et tout simplement, un temps convivial.



---

## LA FORCE DES CLUBS ET DES ACTIVITÉS

---

### **Aider, s'entraider :**

La notion d'entraide est également très présente dans notre association. Que ce soit par la transmission de savoirs ou de savoir-faire (compétences) ou bien par la lutte contre l'isolement ou encore contre la fracture numérique, l'OPAR a à cœur d'aider ses adhérents à travers ses activités.

Parallèlement, l'embauche des salariés a également cet objectif d'entraide opérationnelle. Pour rappel, voici les membres permanents de notre équipe salariée (de gauche à droite sur la photo) :

- Lindsay Ayoul : secrétaire d'accueil
- Hélène Danté : coordinatrice administrative
- Esther Bodennec : animatrice socioculturelle
- Renaud Gaillard : coordinateur d'animation
- Fernanda Da Costa : comptable

### **Créer des partenariats :**

Comme expliqué précédemment, le tissu partenarial est à développer concrètement, avec des partenaires internes et externes.

A l'interne, le partenariat entre différents clubs de quartiers permettrait, selon nous, des activités communes, de plus ou moins grande ampleur.

A l'externe, des partenariats avec des intervenants ouvriraient la possibilité de nouvelles activités ; des partenariats avec des structures pourraient financer des voyages communs, par exemple.

L'OPAR souhaite donc approfondir la mise en place de cette dynamique partenariale.



---

## LA FORCE DES CLUBS ET DES ACTIVITÉS

---

### Renforcer notre ancrage local :

Depuis 1969, l'OPAR est un acteur inscrit dans la ville de Rennes. Son ancrage local est donc fort au sein de plusieurs quartiers, notamment l'Ouest de la ville qui est particulièrement bien desservi par les transports en commun.

Or, en cartographiant nos activités, nous avons remarqué certaines inégalités concernant les quartiers suivants :

- Quartier Est (hors partie étudiante et les Gayeulles)
- Quartier des Longs Champs
- Quartier de la Poterie (notamment Francisco Ferrer)
- Nord de Rennes
- Quartier de Saint-Laurent
- Quartier de Villejean

Notre objectif est donc de renforcer la présence de l'OPAR sur ces territoires afin de délocaliser davantage nos activités et ainsi de toucher d'autres personnes.

### Axes d'approfondissement :

En plus de l'actualisation du site Internet, nous souhaitons poursuivre notre mise en perspective pour les années à venir, notamment grâce au catalogue Ouest France qui synthétise et recense les propositions de l'OPAR.

Dans les prochains mois, nous avons l'objectif d'affiner la carte de nos activités avec les adresses exactes, les localisations repérables dans le quartier concerné afin que chaque nouveau participant (adhérent ou non) puisse trouver facilement l'offre sur notre site ainsi que le lieu où l'activité se déroule.

Enfin, les réflexions nous ont menés à la mise en place d'animateurs mobiles pour faire vivre des séances sportives dans différents lieux. Ces interventions externes permettraient donc la multiplication d'activités nouvelles, dynamiques et itératives quel que soit l'endroit.



---

## LA FORCE DES CLUBS ET DES ACTIVITÉS

---

### Sensibiliser :

Concernant la conscientisation au fonctionnement de notre association (point expliqué dans l'axe « Transmission », pages 8 et 9), les référents de clubs/d'activités ont la mission de sensibiliser les participants au fonctionnement de l'OPAR et aux activités du siège. En parallèle, notre présence sur ces temps, en tant qu'administrateurs, favoriserait ces interconnexions.

Un autre point de sensibilisation concerne l'engagement bénévole : les clubs/activités sont majoritairement touchés par le manque de personnes, nous l'avons déjà déploré. Cette problématique a été abordée durant la journée des bénévoles du 19 mai à Nozay et voici notre constat :

- **La fonction "responsable bénévole"** peut faire peur aujourd'hui notamment à cause de son caractère chronophage. Pour pallier cela, certains d'entre nous proposent la création de binômes avec les mêmes fonctions pour répartir les tâches/responsabilités et le changement de l'intitulé par "référent" ou "animateur" en le définissant davantage.
- **Les rôles des bénévoles engagés sont multiples et doivent être valorisés** : encadrer l'activité, susciter des besoins nouveaux, partager les expériences, être engagé, mieux connaître et mettre en valeur les envies et compétences de chacun.
- **Une communication de sensibilisation externe** permettrait le soutien des étudiants, des associations de quartier et des foyers des jeunes travailleurs.
- **La création d'enquêtes/de sondages** sur le profil des bénévoles actuels pour valoriser ce qui les a menés au bénévolat, ce que leurs missions à l'OPAR leur apportent et les contraintes de bénévolat selon eux. Ces enquêtes pourraient ensuite être communiquées sur "La Passerelle" et aux Portes ouvertes par exemple.



---

## LA FORCE DES CLUBS ET DES ACTIVITÉS

---

### **Dynamiser :**

S'il y a bien un moment où nos participants peuvent constater ce qu'offre l'OPAR, c'est en pratiquant les activités proposées. Ainsi, les clubs ont deux objectifs principaux concernant ce dynamisme :

- **Rajeunir l'image de l'association** en mettant en avant ses activités variées et son caractère intergénérationnel (jeunes et moins jeunes retraités). En renforçant cette vision dynamique, des préretraités pourraient être intéressés et des a priori pourraient être évités.
- **Développer la représentation de l'OPAR** au sein de la ville de Rennes et des différentes structures afin de mettre en avant une vision active et source d'initiatives. Cela entend d'approfondir la présence de l'association dans les rencontres organisées par la ville (conseils de quartier, par exemple).



## DÉCLINAISONS OPÉRATIONNELLES

Ces 6 temps menés par la Ligue nous ont permis de réfléchir aux actions clefs à mener pour les 4 prochaines années :

- Le renouvellement des bénévoles
- Le choix des activités
- Le réseau partenarial
- La communication

### Le renouvellement des bénévoles :

Lors de la journée des bénévoles du 19 mai 2022, nous avons, tous ensemble (Bureau, Conseil d'Administration, bénévoles, salariés, volontaire en Service Civique), réfléchi concrètement autour des notions de bénévolat et d'engagement à l'OPAR.

De manière consensuelle, le mot "disponibilité" nous est apparu comme le mot-clef du bénévolat : chaque bénévole de l'OPAR se rend disponible à travers le don de son temps, de sa personne et de ses compétences. 3 grands questionnements ont été approfondis :

1. Comment optimiser le bénévolat à l'OPAR pour avoir plus de bénévoles ?
2. Quand et comment être un bénévole engagé et actif à l'OPAR ?
3. Comment (re)penser les formations des bénévoles ?

### 1. Comment optimiser le bénévolat à l'OPAR pour avoir plus de bénévoles ?

L'état des lieux dans notre association est tel que cette question nous apparaît comme primordiale : comment encourager le bénévolat et ainsi ne plus manquer d'encadrant ? De nombreuses idées ont été proposées à travers 5 grands axes :

- **L'accompagnement des bénévoles** : réunions informatives pour les adhérents, plus d'accompagnement (pendant la formation et après), mise en place de binômes, création d'une "bourse d'animateurs bénévoles" et d'une commission de bénévoles, aides possibles des adhérents si besoin.
- **La convivialité dans chaque lieu de l'OPAR** : optimiser l'accueil de tous (notamment à travers des pots d'accueil pour les nouveaux adhérents), (ré)instaurer des moments conviviaux pour échanger, sans pour autant pratiquer une activité.



---

## DÉCLINAISONS OPÉRATIONNELLES

---

### Le renouvellement des bénévoles :

#### 1. Comment optimiser le bénévolat à l'OPAR pour avoir plus de bénévoles ? (suite)

- **La communication** : recenser et définir le profil recherché/les besoins puis publier des annonces spécifiques sur différents réseaux (numériques et papiers), installer un stand sur le bénévolat aux Portes ouvertes, écrire un paragraphe explicatif sur le "consom'acteur" dans notre guide d'activités.
- **Les activités proposées** pour avoir de nouveaux et jeunes adhérents et donc plus de futurs bénévoles : créer davantage de rencontres inter-clubs/inter-activités, proposer des sorties plus attractives et ainsi rajeunir l'image de l'OPAR.
- **Le rayonnement de l'association** : présenter l'OPAR sur les différents quartiers de Rennes, faire en sorte d'être mieux connu et reconnu auprès des autres clubs de notre association pour permettre plus d'échanges, décentraliser les activités.

Nous repenserons ces points lors de nos prochaines rencontres afin de mettre en pratique ces bonnes idées. De manière générale, chacun soutient que la notion de plaisir doit être prioritaire par rapport à celle de la responsabilité. Parallèlement, la cooptation (engagement des bénévoles déjà adhérents à l'OPAR) sera analysée à travers les 2 questions suivantes (page 20) : quand et comment être un bénévole engagé et actif à l'OPAR ? Comment (re)penser les formations des bénévoles ?



---

## DÉCLINAISONS OPÉRATIONNELLES

---

### Le renouvellement des bénévoles :

#### 2. Quand et comment être un bénévole engagé et actif à l'OPAR ?

- **Quels moments pour s'engager à l'OPAR ?** Que ce soit dès l'inscription à l'activité, à un atelier de "Bienvenue à la retraite", à une période donnée (de manière ponctuelle ou régulière) ou bien tout au long de l'année, l'engagement est possible au moment privilégié pour chacun. Il peut être exceptionnel, hebdomadaire, mensuel selon les besoins et envies du bénévole.
- **Comment faire du consommateur un consom'acteur ?** Permettre plus de convivialité (rencontres inter-clubs/inter-activités, échanges de pratiques, etc.), accompagner la transition lors du départ d'un bénévole, valoriser l'activité du bénévole (reconnaissance, rencontres, présentations inter-clubs/inter-activités, rédaction d'un portrait sur les médias), mieux informer l'adhérent sur la vie de l'OPAR (et non seulement l'activité pratiquée).
- **Quel profil ?** Selon nos échanges du 19 mai, les bénévoles doivent être actifs/dynamiques, de bonne volonté/motivés et sociables. Certaines personnes ont fait remarquer que davantage d'hommes bénévoles permettraient une meilleure mixité hommes/femmes au sein de notre association.

#### 3. Comment (re)penser les formations des bénévoles ?

- **Mieux informer sur les formations possibles :** fournir une liste annuelle des formations de l'OPAR selon leurs thématiques, diffuser ces formations en ciblant les informations pratiques (dates, durées, missions, apports), spécifier la compétence pour la mission tout en précisant la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences.
- **Quelle méthodologie utiliser ?** Répertoire les besoins de formation selon les activités/clubs, répertoire les compétences des bénévoles pour en former d'autres, créer un livret du bénévole regroupant des informations pratiques et théoriques, instaurer des formations par quartier pour que les bénévoles de plusieurs clubs se retrouvent.



---

## DÉCLINAISONS OPÉRATIONNELLES

---

### Le choix des activités :

En continuant de garder le bien vieillir au centre de l'OPAR, notre association s'efforce de rester fidèle aux valeurs évoquées tout en actualisant les offres d'activités. Les objectifs sont les suivants :

- Proposer de nouveaux contenus pour faire venir de nouvelles personnes et diversifier l'offre.
- Instaurer des lieux différents pour permettre plus d'ancrage, de représentativité et de proximité dans des quartiers.
- Renforcer l'intergénération pour que tous les retraités se sentent concernés et participent aux temps proposés.

### Le réseau partenarial :

Afin de favoriser la collaboration de l'OPAR avec divers partenaires locaux (dans les quartiers et avec la ville), nous proposons divers champs d'application :

- Une plus grande présence de l'OPAR aux Conseils de Quartier : si les bénévoles ne peuvent pas, proposer aux salariés ?
- Valoriser les actions de l'OPAR grâce à une communication plus visible pour les éventuels partenaires.
- Mettre en avant les dates importantes pour que chacun soit informé.
- Aller à la rencontre d'autres structures pour mutualiser les apports et l'interconnaissance (exemple : Maison des aînés et des aidants).

### La communication :

Grâce à l'informatique, la communication a été renforcée au fil des ans : supports écrits améliorés (site Internet, "La Passerelle") et présence sur Facebook. De plus, l'actualisation annuelle de notre guide des activités permet une communication plus fluide et concise des offres de l'association.

Concernant les événements, la présence constante de nos bénévoles aux Portes ouvertes et aux forums est un réel atout pour faire connaître l'OPAR.

### Axe d'approfondissement :

La visibilité de l'association sur les réseaux



---

## À SUIVRE... ENSEMBLE !

---

Avec ce projet associatif renouvelé, nous avons cherché à prendre du recul sur les activités de l'OPAR et son fonctionnement afin de mutualiser les avis, d'actualiser l'état des lieux et de projeter les possibilités d'amélioration.

Bien évidemment, cela n'est pas exhaustif et nécessitera des temps d'échanges complémentaires.

A travers ces pages, nous espérons avoir su démontrer le caractère dynamique de notre chère association et prouver qu'elle a de belles possibilités devant elle !

A nous tous, artisans du bien vieillir, de continuer d'enrichir l'OPAR grâce à nos apports, nos compétences et nos initiatives.

A suivre... !

