

# La Passerelle Opar Information

## Janvier 2023 – N° 473

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](mailto:accueil@opar.fr)

Site : [www.opar.fr](http://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



# BONNE ANNÉE 2023 !

En ma qualité de nouvelle Présidente, je vous présente en mon nom et en celui de l'OPAR mes vœux les plus sincères pour que cette nouvelle année 2023 vous apporte à vous et à vos proches santé, sérénité et joies.

250 nouveaux adhérents nous ont rejoints en 2022. Merci à tous de votre fidélité qui nous encourage à vous proposer toujours plus d'activités.

Le grand poète Jacques Brel a écrit "*Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns*". Dans cet esprit, vous pouvez tous être force de propositions et l'OPAR fera son possible pour les réaliser.

Nous déployons aussi des actions de maintien du lien social, pour que des personnes ne restent pas isolées chez elles. Vous contribueriez à leur mieux être en les encourageant à contacter notre association.

Que cette nouvelle année vous soit douce et agréable. Prenez soin de vous.

*Martine CRUVEILLER - Présidente de l'OPAR*

## CALENDRIER 2023



4 Janvier  
Vœux de l'OPAR



10 et 11 Mars  
Forum des Seniors



Mardi 11 Avril  
Forum numérique



Du 30 Mai au 2 Juin  
Séjour à Giverny



14 Juin  
Fête d'été de l'OPAR



14 Septembre  
Portes Ouvertes



Du 13 au 20 Octobre  
Séjour en Dordogne



22 Novembre  
Assemblée Générale de l'OPAR

## Infos et animations de l'OPAR

### Fermeture de l'accueil de l'OPAR

En raison d'une réunion, l'accueil de l'OPAR sera exceptionnellement fermé le **mercredi 25 janvier** de 9h30 à 12h30.

### Op'ar'lons le mercredi 18 janvier à l'OPAR

Besoin d'un complément financier ? De se rendre utile ? Vous pourrez découvrir Les Superactifs, une plateforme qui favorise le lien social et l'échange intergénérationnel en vous permettant de proposer vos services à des particuliers (gardes d'enfants, soutien aux aidants familiaux, entretien du jardin, petits travaux, soutien scolaire, etc). Inscriptions à l'OPAR au 02 99 54 22 23, gratuit.

### Escalade

Nouveau cycle de 3 séances **les lundis 9, 16 et 23 janvier** à 14h30 à l'Hôtel Dieu. N'hésitez pas à venir vous initier ! Tarif : 63€, adhésion à l'OPAR obligatoire.

### Méditation à l'OPAR

Nouveau cycle de 10 séances à partir du **lundi 9 janvier** à 11h. Essai possible lors de la première séance du 9 janvier. Tarif du cycle : 53€. Carte sortir acceptée.

### Ateliers de création

- Atelier d'art floral, le **mercredi 18 janvier** à 14h30 à l'OPAR. Tarif : 38€. Inscription sur règlement avant le 16/01. Carte sortir acceptée.
- Atelier bijoux et mosaïque, les **mercredis 4 janvier, 18 janvier et 1er février** de 14h à 16h, à l'OPAR. Nouveaux cycles prévus en mars 2023.
- Atelier couture les **mardis** de janvier à 14h à l'OPAR.

### Cafés philo à l'OPAR

#### Prochaines rencontres à 14h :

**05/01** : Notre société devient-elle de plus en plus violente ?

**19/01** : Doit-on craindre la solitude ?

Inscription sur règlement de 10€ par rencontre.



### Cercle de Jeunes Retraité(e)s à l'OPAR

Vous êtes un(e) jeune retraité(e) de moins de 2 ans ou bientôt à la retraite et disponible ? Venez nous rejoindre pour partager, écouter, se booster quand cela est nécessaire, créer du lien, utiliser la synergie du groupe pour cheminer positivement et prendre soin de soi. Prochaine rencontre avec Sylvie Hurel le **jeudi 19 janvier** de 10h à 12h. Adhésion à l'OPAR obligatoire, 20€ par rencontre.

### Jeu d'échecs



Les **lundis** à 14h30 à l'OPAR. N'hésitez pas à venir découvrir, initiation possible.

### Café Papotage « délocalisé »

Le **jeudi 19 janvier**, l'OPAR vous donne rdv à la bibliothèque de Bréquigny. Au programme de l'après-midi, découverte de la bibliothèque et de toutes ses possibilités d'animations, échanges autour d'un café et possibilité de faire gratuitement sa carte de bibliothèque sur place. Inscriptions au 02 99 54 73 66.

### Séjours 2022

- Escapade culturelle à Giverny du **30 mai au 2 juin**. Au programme : visite de l'atelier galerie Ratel, du musée des impressionnistes, de la Fondation Claude Monet... Programme complet disponible à l'OPAR. Tarif : 600€. Inscriptions sur règlement dans la limite des places disponibles.

- Le voyage ANCV seniors en vacances aura lieu du **13 au 20 octobre 2023** au Domaine de Pelvezy en Dordogne. Programme complet à partir du 04/01. Inscriptions sur règlements à partir du 09/01.

### Dimanche Tout Tannou à l'OPAR



**Dimanche 22 janvier**, repas à 12h suivi d'un spectacle inédit « Montand Forever » pour les amoureux de la chanson française d'après-guerre, friands de beaux textes, de poésie et amateurs de jazz. Tarifs : 13€ le repas et 2€ l'animation. Inscriptions sur règlements et dans la limite des places disponibles. Carte sortir acceptée.

### Sophrologie à l'OPAR

Nouveau cycle de 10 séances à partir du **mardi 3 janvier** à 13h45. Essai possible lors de la première séance. Tarif du cycle : 83€. Carte sortir acceptée.

### Semaine en Jeux



Dans le cadre de la Semaine en Jeux, organisée par la Toile Ludique, l'OPAR propose à tous ceux qui le souhaite de venir découvrir diverses activités ludiques :

- **Lundi 30/01** : scrabble, jeu d'ambiance, quiz...etc. Au club de Bréquigny de 14h à 17h.

- **Lundi 30/01** : jeux d'échecs à l'OPAR à 14h30.

- **Vendredi 03/02** : scrabble, rummikub, belote, et jeux d'ambiance au club de Cleunay de 14h à 17h30.

Gratuit, sur inscription.

### Dictée à l'OPAR

Le **mardi 17 janvier** à 10h. Complet.

### Balade d'hiver à Saint Gonlay

Le **mardi 31 janvier** nous visiterons le musée d'école des années 50 de Saint 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€. Carte sortir acceptée. Prochaine balade : Lohéac le 28/02, où nous irons visiter le manoir de l'automobile et des vieux métiers.

### Speed Dating à l'OPAR

Envie de faire des rencontres amicales ou plus si affinité ? L'OPAR vous donne rendez-vous le **mercredi 15 février** à 14h pour un speed dating qui vous permettra d'échanger en tête-à-tête toutes les 10 minutes avec chaque personne présente. Gratuit, sur inscription au 02 99 54 22 23. Merci de vous inscrire avant le 14/02.

### Neurones en fête

**Mardi 2 janvier** de 9h30 à 11h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

## Activités dans les clubs de l'OPAR

### Lundi 2

- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h à la MJC de Bréquigny.
- **De fil en aiguille** : Tous les lundis à l'Espace des 2 Rives à 14h divers travaux d'aiguille, partage de savoir-faire, discussion et bonne humeur. Vous pouvez venir avec vos propres travaux.
- **Printemps Ginguené** : Bals tous les lundis à 14h. Et palets tous les lundis à 14h à la MDQ F. Ferrer.

### Mardi 3

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Jeux divers tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguené** : réunion de Bureau à 9h30.
- **Tennis de table** : Tous les mardis à 14h.

### Jeudi 5

- **Bridge** : Tous les jeudis à 13h30.
- **Printemps Ginguené** : tous les jeudis à 14h tarot.
- **Vaneau/La Touche** : Belote, scrabble et tarot tous les jeudis à 14h.

### Vendredi 6

- **Champs Manceaux** : Tous les vendredis, jeux divers à 14h à l'Espace Social Aimé Césaire.
- **Cleunay** : Tous les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Printemps Ginguené** : tous les vendredis belote et scrabble à 14h.
- **Toujours jeunes** : Jeux divers tous les vendredis à 14h à la MDQ F. Ferrer.

### Lundi 9

- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h à la MJC de Bréquigny.
- **De fil en aiguille** : Tous les lundis, divers travaux d'aiguille, partage de savoir-faire, discussion et bonne humeur. Vous pouvez venir avec vos propres travaux.

### Mardi 10

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30.
- **Carrefour 18** : Scrabble, belote et tarot, tous les mardis à 14h.
- **Champs Manceaux** : Les mardis, jeux divers à 14h.
- **Maurepas** : Rentrée du club, jeux divers tous les mardis à 14h.

- **Printemps Ginguené** : loto à 14h.
- **Tennis de table** : Tous les mardis à 14h.



### Vendredi 13

- **Champs Manceaux** : Tous les vendredis, jeux divers à 14h à l'Espace Social Aimé Césaire.
- **Cleunay** : Tous les vendredis à 14h, jeux divers.
- **Printemps Ginguené** : galettes des rois offertes pour les adhérents du club, goûter à 14h avec animation.
- **Toujours jeunes** : Jeux divers tous les vendredis à 14h à la MDQ F. Ferrer.

### Lundi 16

- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h à la MJC de Bréquigny.
- **De fil en aiguille** : Tous les lundis divers travaux d'aiguille, partage de savoir-faire, discussion et bonne humeur. Vous pouvez venir avec vos propres travaux.

### Mardi 17

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

### Jeudi 19

- **Bridge** : Tous les jeudis à 13h30.
- **Vaneau/La Touche** : Galette des rois du club.

### Samedi 21

- **Maurepas** : RDV au Longs Prés pour un retour en image sur le repas des seniors de Maurepas, démonstration et initiation de danse avec le cercle celtique, dégustation de galette. L'OPAR est partenaire de cet événement. La priorité est donnée aux participants du repas. Tarif : 1€ par personne. Inscription auprès des Longs Prés au 02 99 38 43 86.

### Lundi 23

- **Clôteaux-Bréquigny** : Venez passer un moment avec nous, tous les lundis, de 14h à 17h.
- **De fil en aiguille** : Tous les lundis à 14h divers travaux d'aiguille, partage de savoir-faire, discussion et bonne humeur.
- **Printemps Ginguené** : Bals tous les lundis à 14h. Et palets tous les lundis à 14h à la MDQ F. Ferrer.

## Randos et promenades du mois de janvier

**Jeudi 05** : Promenade à Rennes Circuit des « Bords de Vilaine » (6,4kms). RDV unique à Rennes à l'arrêt de bus « Chèques Postaux » à 13h15.

**Mardi 10** : Rando à Saint Gilles Circuit « des Mares Noires et de Cacé-Vaurouil » (12kms). RDV métro Villejean-Université (bus 52) à 12h50. Ou à l'arrêt de bus à Saint-Gilles « Pont aux Moines » à 13h20.

**Jeudi 19** : Promenade à Bourgbarré Circuit de « la Vayrie » (6kms). RDV Métro Henri Fréville (bus 74) à 13h20 ou à l'arrêt de bus à Bourgbarré « Mairie » à 14h.

*\*Galette des rois du club le 20 janvier à 14h à l'OPAR - Inscription obligatoire pour le 12/01 (soir).*

**Mardi 24** : Rando à Saint-Grégoire. Circuit «de la Boutière » (9kms) RDV métro République bus C2 à 13h30 ou à l'arrêt de bus à Saint-Grégoire « Les Forges » à 14h05.

**Jeudi 2 Février** : Promenade à Chantepie Circuit de « promenade du dimanche » (7kms) RDV Métro République (bus C1) à 13h15 ou à l'arrêt de bus à Chantepie « Mairie » à 13h35.



## Une nouvelle présidence à l'OPAR



Lors du Conseil d'Administration du 30 novembre dernier, Emmanuel Jouleau, Président de l'OPAR depuis 2010, a annoncé qu'il ne renouvelait pas son mandat en tant que Président. "Après 12 années de présidence, il était temps pour moi de passer la main. J'ai évidemment beaucoup de souvenirs de ces 12 ans et notamment les festivités des 50 ans de l'association qui se sont déroulées tout au long de l'année 2019. Ce furent des moments très agréables et conviviaux !", nous confie t-il.

Mercredi 14 décembre en fin de matinée, un moment convivial était organisé à l'OPAR pour remercier l'ancien Président de son investissement durant toutes ces années au service des retraités de Rennes et de sa Métropole. Lors de son allocution Emmanuel Jouleau s'est dit « Heureux d'avoir présidé durant ces années une association aussi dynamique et utile, qui répond à un vrai besoin pour les retraités. C'est pour cela que je continuerai à faire partie du Conseil d'Administration et apporter mon aide si besoin ».

Ce moment fut également l'occasion de présenter la nouvelle présidente de l'association, Martine Cruveiller. Au sein du Conseil d'Administration et du Bureau de l'association depuis 2015, responsable de la commission Pôle ressources et de celle des Ressources Humaines, elle connaît bien le fonctionnement de l'OPAR. Lors de sa prise de parole, elle a rappelé que depuis 53 ans, notre association a créé et développé de nombreuses activités destinées à maintenir ou à rétablir le lien social et qu'elle souhaite mettre tout en œuvre pour accroître le savoir-faire de notre association, son attractivité et son rayonnement.

## De nouveaux stages informatiques à l'OPAR

Actuellement l'OPAR propose à ses adhérents des **stages gratuits** tout au long de l'année. Nous avons des stages d'apprentissage sur ordinateur, tablette et smartphone. Également des stages à thèmes tels que : Facebook, Photos sur Tablette et Smartphone, Traitement de texte, Classement sur ordinateur... Mais nous avons décidé d'en créer de nouveaux suite à vos demandes.

**Voici ce que nous vous proposerons à la rentrée 2023 :**

- Instagram
- Formation sur Iphone
- Les forfaits téléphoniques
- Tableur
- La sécurité informatique
- Installation d'applications
- Initiation au GPS
- L'aide administrative
- Les mails
- Les achats sur internet et le paiement en ligne

Si l'un de ces stages vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter au 02 99 54 22 23 pour obtenir le contenu des stages et leurs dates.

## Au plus près des habitants

En ce début d'année, l'OPAR participe à l'organisation de 2 temps forts pour venir à votre rencontre :

- **Quartier La Touche Bourg-L'évêque** : La commission senior du quartier organise « Thé ou Café » le mercredi 1er février à 10h30 à l'ADEC (rue Papu) ou à la Paillette (Rue Louis Guilloux). Venez discuter et partager une boisson chaude.

- **Quartier Colombier** : En partenariat avec l'association St Vincent de Paul, nous organisons un café discussion dans leur locaux situé 18 Rue du Dr Francis Joly. Il aura lieu le mercredi 25 janvier à 14h.

Ces deux événements sont gratuits et nous pouvons venir vous chercher chez vous pour vous accompagner à pied si vous habitez l'un de ces quartiers. Pour toutes informations sur ces événements : 02.99.54.73.66

## Retour en images sur l'année 2022

