

La Passerelle Opar Information

Mars 2023 – N° 475

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

Dimanches Tout Tannou

- Le **dimanche 5 mars** à l'Espace Social Aimé Césaire (Champs Manceaux). Repas à 12h suivi d'un concert du groupe Nostalgia à 15h (tarif : 2€). Inscriptions sur liste d'attente pour le repas.
- Le **dimanche 2 avril**, repas au restaurant à Pleurtuit suivi de l'opérette « Méditerranée ». Inscriptions sur règlement de 35€ et dans la limite des places disponibles.

Vide grenier à l'OPAR

Le **mercredi 24 mai**. Si vous souhaitez tenir un stand ce jour-là, merci de bien vouloir vous inscrire à partir du 24 mars à l'accueil de l'association. Tarif d'un stand : 2€.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 15 mars** à 14h30. Inscriptions et règlements à l'OPAR. Tarif : 38€.

Neurones en fête

Le **mardi 7 mars** à la Maison des Aînés et des Aidants à 9h30. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 14 mars** à 10h. Complet.

Café-philos à l'OPAR

Rencontres à 14h :

- **02/03** : Notre appartenance à une culture peut-elle justifier nos actes ?
- **16/03** : Peut-on changer de vie ?
- **30/03** : La mort donne-t-elle un sens à la vie ? Complet. Inscriptions sur liste d'attente.

Péniche Spectacle

Ciné-doc le **mardi 14 mars** à 14h30 «Le Chili : la poésie des extrêmes ». Coursive du midi le **mardi 28 mars** à 12h30 « Bal à l'entrepont ». Inscription à l'OPAR. Tarif : 5€ par animation.

Ateliers bijoux et mosaïque avec Karine Eloïse

Nouveaux cycles à partir du 1er mars.

Sortie au TNB

Le **dimanche 26 mars** à 15h ; ciné-concert Nanouk l'esquimau. Tarif : 9€ inscriptions sur règlements à l'OPAR avant le 3 mars.

Sortie à Pacé

Le **lundi 3 avril** grand spectacle cabaret à 15h, 1h40 de rire, chansons françaises et de féerie. Inscriptions à l'OPAR sur règlement. Tarif : 26 €.

Sortie à l'Opéra

Mardi 14 mars à 18h ; « Profession Ténor ». Tarif : 5€. Inscriptions à l'OPAR sur règlements.

Forum des seniors

Les **10 et 11 mars** au Glaz Arena à Cesson Sévigné. Des invitations sont à votre disposition dans le hall. L'OPAR sera présent sur les 2 jours.

Opar'lons jeux de société

Nous vous invitons à venir rencontrer Julian ALLAIN, auteur rennais de jeux de société le **mercredi 22 mars** à 10h à l'OPAR. Le temps d'une conférence, il vous présentera son métier et échangera avec vous sur les différentes étapes de la conception d'un jeu de société : de l'idée à la commercialisation. Gratuit, sur inscription.

Ciné-débat à l'OPAR

Le **vendredi 17 mars** à 14h les volontaires d'Unis Cité vous propose une projection de films suivie d'un débat qu'ils animeront dans le cadre de la Fête du Court-Métrage. D'un apprentissage en sommellerie à une course mythique à la Réunion, en passant par les retrouvailles d'une famille québécoise, ces trois films courts sont une ode à l'évasion. Gratuit, ouvert à tous, sur inscription à l'OPAR.

Nouvelles activités

- **Jin Shin Jyutsu**, pour harmoniser le corps, le mental et les émotions par le toucher, améliorer son bien-être de façon autonome par des pratiques simples. Possibilité de venir découvrir le **vendredi 24 mars** à 14h30 à l'OPAR. Tarif du cycle de 5 séances : 48€.

- **Atelier danse libre** pour explorer les mouvements et les rythmes, libérer les tensions, s'exprimer et s'épanouir grâce à la danse. Un moment de reconnexion à soi. Aucun prérequis. Séance découverte gratuite le **mercredi 26 avril** à 14h30 à l'OPAR.

Merci de bien vouloir vous inscrire à l'accueil de l'OPAR avant de venir essayer l'une et/ou l'autre de ses activités en appelant au 02 99 54 22 23.

Club d'entraide numérique

Pour répondre à vos besoins numériques ponctuels, le club d'entraide numérique est ouvert à tous les adhérents de l'OPAR le **jeudi de 14h à 16h**. Inscription obligatoire à l'accueil au 02 99 54 22 23 et dans la limite des places disponibles.

Jeu d'échecs à l'OPAR

Tous les **lundis** à 14h30. Tarif : 10€.

Escalade

Le **lundi** de 14h30 à 15h30 en mars et avril. 3 séances pour découvrir l'escalade en salle. Renseignements à l'accueil de l'OPAR. Tarif du cycle de 3 séances : 62€.

Concert solidaire

Le **dimanche 26 mars** à 15h à l'église Saint Paul par la chorale de l'OPAR les Chœurs du lundi et avec la participation de l'autre chorale de l'OPAR « Belcanto » et la chorale « Divertiflume ». Les fonds seront reversés à l'ASFAD.



Au plus près des habitants

L'OPAR vient à votre rencontre en participant à l'organisation de deux moments d'échanges et de convivialité. Vous pourrez donc venir discuter avec nous et déguster une boisson chaude :

- **Quartier La Touche** : le 29 mars à 10h au square Le Gall La Salle.

- **Quartier Colombier** : en partenariat avec l'association St Vincent de Paul, dans leur local situé 18 Rue du Dr Francis Joly le 22 mars à 14h30.

Ces 2 événements sont gratuits et nous pouvons venir vous chercher chez vous pour vous accompagner à pied si vous habitez l'un de ces quartiers. Plus d'informations aux 02 99 54 73 66 ou au 06 19 88 63 47.

Cercle de jeunes retraités

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 9 mars** de 10h à 12h. Adhésion à l'OPAR obligatoire, 20€ par rencontre.

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

Jeudi 2

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

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

- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h tous les jeudis.

Vendredi 3

- **Champs Manceaux** : Jeux divers à 14h tous les vendredis. Le mardi 21 mars, le club organise un buffet froid suivi d'un loto musical. 5€ la carte et 18€ le buffet froid. Inscriptions et infos auprès de Michèle Marty au 06 18 30 97 24.

- **Cleunay** : Tous les vendredis à 14h, jeux divers.

- **Printemps Ginguéné** : Belote et scrabble à 14h tous les vendredis. Réunion de bureau à 9h30.

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

Lundi 6

- **De fil en aiguilles** : après-midi travaux d'aiguilles tous les lundis à 14h à l'Espace des 2 Rives.

- **Printemps Ginguéné** : tous les lundis bals à 14h30 et palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 7

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

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

- **Champs Manceaux** : Jeux divers tous les mardis à 14h. Le mardi 7 mars, les volontaires Unis-cité proposeront une animation « Bouge tes neurones ». Au programme : quizz, petit bac, jeu de mémoire, etc.

- **Printemps Ginguéné** : sortie à Cardroc départ à 11h15 bus n°C5 arrêt « Foyer Rennais ».

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

Mardi 14

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

- **Maurepas** : les volontaires Unis-cité proposeront une animation gratuite « Bouge tes neurones ». Au programme : quizz, petit bac, jeu de mémoire, etc.

- **Printemps Ginguéné** : loto à 14h.

Vendredi 17

- **Champs Manceaux** : Jeux divers à 14h tous les vendredis.

- **Cleunay** : Tous les vendredis à 14h, jeux divers.

- **Toujours jeunes** : Aurore, animatrice salariée de l'OPAR vous propose un temps d'échange et d'accompagnement individuel autour de l'informatique. (ordinateur, tablette, smartphone)

Mardi 21

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

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

- **Champs Manceaux** : Loto musical et buffet froid du club.

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

Randos et promenades du mois de mars

• **Jeudi 02** : Promenade à Chavagne Circuit « de la Sillandais » (7,5 kms) RDV métro République (bus 56) à 12h40 ou à l'arrêt de bus à Chavagne « Calvaire » à 13h25.

• **Mardi 07** : Rando à Noyal-Châtillon-sur-Seiche Circuit « des Moulins » (11 kms) RDV métro Henri Fréville (bus 61) à 13h25. Ou à l'arrêt de bus à Noyal-Châtillon-sur-Seiche « Pont » à 13h55.

• **Jeudi 16** : Promenade à la Chapelle-Thouarault Circuit «de Cohan » (7,5kms) RDV métro République (bus 53) à 13h ou à l'arrêt de bus à La Chapelle Thouarault « Mairie » à 13h50.

• **Mardi 21** : Rando à Saint-Erblon Circuit « Hermeland Ouest » (12 kms) RDV métro Henri Fréville (bus 61) à 12h55 ou à l'arrêt de bus à Saint-Erblon « Ise » à 13h30.

• **Jeudi 30** : Promenade à Le Rheu Circuit « de la Cité Jardin » (7,5 kms) RDV métro Villejean Université (bus 76) à 13h ou à l'arrêt de bus au Rheu « Bouleaux » à 13h40.

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

