

La Passerelle Opar Information

Avril 2023 – N° 476

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 lignes a et b à
550m ; stations Sainte
Anne et Anatole
France

Association Loi 1901
Agréée Association
Sportive
Agréée Association
d'Éducation Populaire
Agréée carte Sortir
Agréée ANCV



Infos utiles

- Afin de faciliter vos paiements, l'OPAR vous informe qu'un terminal de paiement est à l'accueil pour que vous puissiez régler par **carte bancaire**.
- L'accueil de l'OPAR sera exceptionnellement fermé le **mercredi 5 avril** de 9h30 à 12h30.
- En raison des jours fériés l'OPAR sera **fermé les 10 avril et 1er mai**.
- En raison du forum numérique l'accueil de l'OPAR sera fermé le **mardi 11 avril**.

Dimanches Tout Tannou

- Le **dimanche 2 avril**. Complet.
- Le **dimanche 14 mai**, déjeuner à l'OPAR, suivi d'un concert de la chorale Voix nomades qui nous fera voyager. Nous continuerons le voyage en slam avec Sylviane. Inscriptions à partir du 11 avril. Tarif du repas : 15€, de l'animation : 2€.

Vide grenier à l'OPAR

Le **mercredi 24 mai** de 10h à 16h. Si vous souhaitez tenir un stand ce jour-là, merci de bien vouloir venir vous inscrire à l'accueil de l'association. Tarif d'un stand : 2€.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 5 avril** à 14h30. Inscriptions et règlements à l'OPAR. Tarif : 38€.

Neurones en fête

Le **mardi 4 avril** à la Maison des Aînés et des Aidants à 9h30. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 11 avril** à 10h. Complet.

Café-philosophie à l'OPAR

Rencontres à 14h :

- **Jeudi 13 avril** : Peut-on échapper aux conflits de génération ?
 - **Jeudi 04 mai** : Pourquoi est-ce si difficile de se modérer ?
- Tarif : 10€ par rencontre.

Ateliers bijoux et mosaïque avec Karine Eloïse

Ateliers les **5 avril, 12 avril et 3 mai** à l'OPAR.

Club d'entraide numérique

Les **jeudis de 14h à 16h** à l'OPAR (hors vacances scolaires) les bénévoles peuvent vous aider en informatique (démarches en ligne, mails, classement...). Inscription obligatoire au 02 99 54 22 23. Places limitées.

Stage découverte dessin et peinture

Venez découvrir ou offrez un stage à un proche ! Les **vendredis 26 mai et 2 juin** de 9h30 à 12h et/ou de 13h30 à 15h30 à l'OPAR, encadré par un professeur d'arts appliqués et d'arts plastiques. Tarifs : une matinée : 25€, un après-midi : 20€, une journée : 30€ et deux journées : 50€. Aucun niveau requis.

Qi Gong à l'OPAR

Catherine Gy organise un stage le **vendredi 2 juin**. Pique-nique puis pratique de 14h à 16h30 : exercices de relâchement, marche, équilibre. Tarif du stage : 25€. Inscription par mail avant le 28/04 et règlement directement auprès de l'intervenante.

Atelier danse libre

Le **mercredi 26 avril** à 14h30 à l'OPAR. Inscription obligatoire à l'OPAR. Gratuit.

Jeu d'échecs à l'OPAR

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

Forum Seniors et Numérique de l'OPAR

FORUM SENIORS & NUMÉRIQUE

Mardi 11 avril 2023
au Jeu de Paume
12 rue Saint Louis à Rennes

Stands, conférences et animations toute la journée

10h-17h / Entrée gratuite

M Lignes A et B arrêt "Sainte Anne"
C2 "Les Lices"
Navette gratuite du centre ville

OPAR
Vivre sa retraite passionnément

L'accueil de l'opar sera fermé ce jour-là
mais les activités habituelles auront bien lieu.
Programme à venir.

Visite gratuite du TNB

Le **jeudi 13 avril** de 14h30 à 15h30 venez découvrir les coulisses du TNB. Inscriptions obligatoires à l'accueil de l'OPAR et dans la limite des places disponibles.

Aquagym dans le quartier de Bréquigny

Il nous reste de la place les **lundis à 9h, les mardis à 9h, 15h et 16h**. Tarif du trimestre : 71€.

Méditation à l'OPAR

Un nouveau cycle aura lieu du **3 avril au 26 juin** les lundis à 11h à l'OPAR. Séance d'essai gratuite le 3 avril. Tarif du cycle de 7 séances : 38€.

Opar'lons, conférence gratuite

Le **mercredi 24 mai** à 10h à l'OPAR sur les bienfaits de l'activité physique avec le Dr Daniel, médecin du sport. Sur inscription à l'OPAR.

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

Jouons en famille !

Le **jeudi 20 avril** à partir de 14h, nous vous proposons de venir à l'OPAR avec vos (arrières-)petits-enfants pour un après-midi jeux de société. Gratuit sur inscriptions.

Anim'à Dom

Cette action de solidarité s'adresse aux personnes isolées qui ont des difficultés pour sortir et qui éprouvent le besoin de dialoguer et d'échanger avec les autres. Des visites hebdomadaires de bénévoles peuvent être l'occasion de pratiquer des activités culturelles, manuelles, de simplement discuter ou de se promener, toujours selon les souhaits de la personne. Plus d'infos auprès de Renaud GAILLARD au 02 99 54 73 64.

Opéra

Concert découverte le **lundi 19 juin** à 18h ; « Opéra au village ». Inscription sur règlement de 5€ à l'OPAR.

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

Lundi 3

- **Clôteaux-Bréquigny** : Sortie au Conservatoire du patrimoine hospitalier

de Rennes à l'Hôtel-Dieu le 26 avril à 14h30. Entre 3 et 5€ selon le nombre de participant, sur inscription auprès d'Aurore au 06.19.88.63.17. Ouvert à tous.

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

- **Printemps Ginguené** : Bal à 14h30. Palets à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 4

- **Bridge** : Les mardis à 13h30.

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

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

- **Printemps Ginguené** : réunion de bureau à 9h30.

Jeudi 6

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30.

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

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

Vendredi 7

- **Champs Manceaux** : Jeux divers à 14h.

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

- **Printemps Ginguené** : Belote et scrabble à 14h tous les vendredis.

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

Lundi 10

Opar et clubs de quartier fermés.

Mardi 11

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse .

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

- **Champs Manceaux** : Sortie à Cancale.

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

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

Vendredi 14

- **Champs Manceaux** : Jeux divers à 14h.

- **Cleunay** : Christophe et Aurore vous propose une nouvelle façon de faire travailler vos méninges à travers un après-midi jeux. Il y en aura pour tous les goûts : communication, stratégie, réflexion et surtout bonne humeur !

- **Printemps Ginguené** : Belote et scrabble à 14h tous les vendredis.

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

Lundi 17

- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30.

- **De fil en aiguilles** : après-midi travaux d'aiguilles à 14h à l'OPAR.

Mardi 18

- **Champs Manceaux** : Jeux divers à 14h les mardis. Début des inscriptions pour la sortie à Dinan.

- **Maurepas** : jeux divers tous les mardis.

- **Printemps Ginguené** : Repas au restaurant à Châteaubourg. Départ 11h30 arrêt « Foyer Rennais ».

Lundi 24

- **Printemps Ginguené** : bal à 14h30.

- **De fil en aiguilles** : après-midi travaux d'aiguilles à 14h à l'OPAR.

Mardi 25

- **Bridge** : Les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse .

- **Maurepas** : loto.

- **Champs manceaux** : Bouge tes neurones à 14h.

Randos et promenades du mois d'avril

• **Mardi 04** : Rando à Pacé Circuit « de la Rabelière » (10,5 kms). RDV métro Villejean Université (bus 77) à 13h25 ou à l'arrêt de bus à Pacé « Carré Dumaine » à 13h55.

• **Jeudi 13** : Promenade à Corps-Nuds Circuit « Corps Nuds à Saint-Armel par la voie ferrée » (7,5 kms) RDV métro La Poterie (bus 73) à 12h55 ou à l'arrêt de bus à Corps-Nuds « Place de Kildare » à 13h35.

• **Mardi 18** : Rando à Saint-Sulpice la Forêt Circuit « randonnée dans la campagne » (12 kms). RDV métro Les Gayeulles (bus 71) à 13h10 ou à l'arrêt de bus à St Sulpice la Forêt « Bourg » à 13h55.

• **Jeudi 27** : Promenade à Acigné Circuit « de la Musaraigne » (8 kms). RDV Métro Viasilva à Cesson-Sévigné (bus 64) à 13h25 ou à l'arrêt de bus à Acigné « Botrel » à 13h55.

• **Mardi 2 mai** : Rando à Laillé Circuit « La balade des collines » (9kms). RDV métro Henri Fréville (bus 80) à 12h45 ou à l'arrêt de bus à Laillé « Église » à 13h20.

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

