

# La Passerelle Opar Information

Mai 2023 – N° 477

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](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°10 : Dinan  
N°12 : Auberge de  
Jeunesse ou Square  
de la Rance  
Métro lignes A et B à  
10 mn à pieds ;  
stations Sainte Anne  
et Anatole France

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

## Infos utiles

- L'accueil de l'OPAR sera exceptionnellement fermé le mardi 2 mai de 9h30 à 12h30.  
- En raison des jours fériés l'OPAR sera fermé les 1er, 8, 18, 19 et 29 mai.  
- Pour la saison 2023/2024 le Conseil d'Administration a fixé l'adhésion à l'OPAR à 30€.  
**NOUVEAUTÉ** : Des horaires d'été seront appliqués du 19 juin au 18 août 2023. L'accueil de l'OPAR sera ouvert du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h et le vendredi de 10h à 12h.

## Neurones en fête

Le **mardi 2 mai** à la Maison des Aînés et des Aidants à 9h30. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

## Balades d'été

Nous vous proposerons 9 balades cet été. Le programme et les inscriptions se feront à partir du **lundi 15 mai**. Nous proposerons également des repas, activités et sorties culturelles et ludiques durant les mois de juillet et août.

## Fête d'été de l'OPAR



**FÊTE D'ÉTÉ À L'OPAR**

**MERCREDI**  
**14 JUIN 2023**  
AU 62 RUE DE DINAN À RENNES

**REPAS À 12H**  
"COCHON GRILLÉ"

**ANIMATIONS GRATUITES DÈS 10H30**

**TARIF : 17€**

02 99 54 22 23

Inscriptions à l'OPAR sur règlement du 2 au 26 mai et dans la limite des places disponibles

## Stage découverte dessin et peinture

Les **vendredis 26 mai et 2 juin** de 9h30 à 12h et/ou de 13h30 à 15h30 à l'OPAR, encadré par une animatrice d'arts appliqués et d'arts plastiques. Il y sera également proposé une initiation au monochrome. Tarifs : une matinée : 25€, une après-midi : 20€, un jour : 30€ et deux jours : 50€. Aucun niveau requis.

## Passeport retraite

Vous pourrez essayer gratuitement les activités de l'OPAR du 5 au 30 juin 2023. Inscriptions obligatoires à l'accueil de l'OPAR à partir du **9 mai**.

## Vide grenier à l'OPAR

Le **mercredi 24 mai** de 10h à 16h. Tarif d'un stand : 2€. Inscription à l'accueil de l'OPAR.

## Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **dimanche 14 mai**, déjeuner à 12h, suivi d'un concert de la chorale Voix nomades qui nous fera voyager. Nous continuerons le voyage en slam avec Sylviane. Tarifs : 15€ repas et 2€ l'animation.

## Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 17 mai** à 14h30. Inscriptions et règlements à l'OPAR. Tarif : 38€.

## Sorties au Lycée de Bréquigny

Des lycéens vous ont préparé 2 temps forts gratuits à 14h. Le **vendredi 12 mai** pour un moment de bien-être (massage, photothérapie...) et le **vendredi 26 mai** pour des activités numériques (casques virtuels, danses...) Inscriptions à l'accueil de l'OPAR obligatoires.

## Café-philosophie à l'OPAR

Rencontres à 14h :

- **Judi 04 mai** : Pourquoi est-ce si difficile de se modérer ? (complet).  
- **Judi 25 mai** : Avons-nous raison d'avoir peur ?  
Tarif : 10€ par rencontre.  
Inscriptions sur règlement à l'accueil de l'OPAR.

## Sondage

A la rentrée de septembre 2023, notre Chef de Chœur Pierre Gauthier n'assumera plus que la chorale des Chœurs du lundi. Afin d'orienter notre réflexion sur les souhaits de nos adhérents, merci de nous faire remonter à l'accueil de l'OPAR, quelles activités autour de la musique vous aimeriez trouver à la rentrée : atelier chants, chants de marins, découverte ou pratique d'instruments...

## Opar'lons, conférence gratuite

- Le **mercredi 24 mai** à 10h sur les bienfaits de l'activité physique avec le Dr Vincent Daniel, médecin du sport au CHU de Rennes.  
- Le **mardi 6 juin** à 14h avec Antoine Vezier, adhérent de l'OPAR, passionné du débarquement et de la bataille de Normandie, souhaite vous partager des anecdotes plus ou moins connues de cette période de l'histoire.  
Conférences à l'OPAR gratuites et sur inscriptions.

## Stages informatique

Suite à l'arrêt des financements par le Département, l'association vous proposera dorénavant des stages payants (entre 3€ et 45€). Plus d'informations sur les stages proposés et inscriptions sur règlement à l'accueil de 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, créer du lien... Le **jeudi 4 mai** de 10h à 12h avec Sylvie Hurel. Adhésion à l'OPAR obligatoire, 20€ par rencontre.

## Visite du TNB

Le **jeudi 1er juin** à 14h. Gratuit sur inscription à l'accueil de l'OPAR.

## Temps ludique et numérique

Le **jeudi 11 mai** à 14h à la bibliothèque Clôteaux-Bréquigny. Au programme aide à l'installation d'application sur tablettes, découverte des services numériques de la bibliothèque, jeux vidéo, accompagnement à l'utilisation du numérique... Inscription auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47 ou par mail à : [apoildevin@opar.fr](mailto:apoildevin@opar.fr).

## Isolement des seniors

L'OPAR vient à votre rencontre en participant à l'organisation de 2 moments d'échanges et de convivialité. Vous pourrez donc venir discuter avec nous et déguster une boisson chaude :

- Quartier La Touche : La commission seniors organise « Thé ou Café » le **10 mai** sur le Mail F. Mitterrand (au niveau du n°34).
- Quartier Colombier : En partenariat avec l'association St Vincent de Paul, nous organisons un café discussion dans leurs locaux situé 18 Rue du Dr Francis Joly. Il aura lieu le **17 mai** 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. Pour toutes infos sur ces événements : 02.99.54.73.66 ou 06.19.88.63.47

## English Club

**NOUVEAUTÉ** : des cours d'anglais débutant seront proposés à partir de septembre 2023. Venez apprendre l'anglais dans une ambiance conviviale à l'OPAR.

## 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€. Pas de prérequis nécessaires Inscriptions par mail à [catherinegy@orange.fr](mailto:catherinegy@orange.fr).

## Dictée à l'OPAR

Le **mardi 9 mai** à 10h. Complet.

## Jeu d'échecs à l'OPAR

Les **lundis** à 14h30. Tarif : 10€. Initiation possible.

## Ateliers bijoux et mosaïque avec Karine Eloïse

Ateliers les **3, 17 et 31 mai** à l'OPAR.

## Club d'entraide numérique

Les **jeudis de 14h à 16h** à l'OPAR les bénévoles peuvent vous aider en informatique. Inscriptions obligatoires par téléphone au 0299542223. Places limitées.

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

### Lundi 1er

OPAR et clubs de quartier fermés.

### Mardi 2

- **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.
- **Maurepas** : tous les mardis jeux à 14h.

### Jeudi 4

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30.
- **Printemps Ginguené** : Tarot les 4, 11 et 25 mai à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Jeux divers à 14h les jeudis.

### Vendredi 5

- **Champs Manceaux** : Jeux divers à 14h.
- **Printemps Ginguené** : Réunion de bureau à 9h30. Belote et scrabble à 14h les 5, 12, et 26 mai.

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

- **Cleunay** : Les 5 et 26 mai, Aurore et Christophe vous proposent une nouvelle façon de faire travailler vos méninges à travers un après-midi jeux. Il y en aura pour tous les goûts : réflexion, communication, stratégie et surtout bonne humeur !

### Lundi 8

OPAR et clubs de quartier fermés.

### Mardi 9

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30.
- **Champs Manceaux** : art floral à 14h30.
- **Maurepas** : Bouge tes neurones.
- **Printemps Ginguené** : loto à 14h.

### Lundi 15

- **Carrefour 18** : jeux divers les 15 et 22 mai.
- **Cloteaux-Bréquigny** : les 15 et 22 mai après-midi jeux à partir de 14h.
- **De fil en aiguilles** : les 15 et 22 mai après-midi travaux d'aiguilles à 14h.
- **Printemps Ginguené** : palets à 14h les 15 et 22 mai à la Maison de quartier F. Ferrer et bals à 14h30 les 15 et 22 mai au club.

### Jeudi 18

OPAR et clubs de quartier fermés.

### Mardi 23

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30.
- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones à 14h.
- **Maurepas** : Bouges tes neurones.
- **Printemps Ginguené** : sortie à Saint-Quay-Portrieux. Départ à 9h30 bus C5 arrêté « Foyer Rennais ».

### Jeudi 25

- **Bridge** : Les jeudis à 13h30.
- **Printemps Ginguené** : Tarot à 14h.
- **Vaneau/La Touche** : Buffet à 12h suivi des jeux habituels.

### Lundi 29

OPAR et clubs de quartier fermés.

## Randos et promenades du mois de Mai

- **Mardi 2** : 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 « Eglise » à 13h20.
- **Jeudi 11** : Promenade à Bruz Circuit « de l'étang de Louveterie » (8kms) RDV Métro Saint-Jacques Gaité (bus C7) à 13h25 ou à l'arrêt de bus à Bruz « Vert buisson » à 14h.
- **Mardi 16** : Rando à Bourg des comptes Circuit «de la Réauté » (11 kms) RDV métro Henri Fréville (bus Breizhgo n° 21) à 12h35 ou à l'arrêt de bus à Bourg des Comptes « La Mussais » à 13h20 (inscription obligatoire pour le mardi 9 mai 2023 Tarif A/R: 4€).
- **Jeudi 25** : Promenade à Vern sur Seiche Circuit « Etang du Poncel » (8 kms) RDV Métro La Poterie (bus 62) à 13h05 ou à l'arrêt de bus Vern sur Seiche « Eglise » à 13h35.
- **Mardi 30** : Rando Pique-nique à Langan Circuit « Dugesclin » (12 kms) RDV métro Villejean Université (bus 82) à 12h05 ou à l'arrêt de bus à Langan Bourg à 12h45.

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

