OPAR

Vivre
sa retraite
passionnément

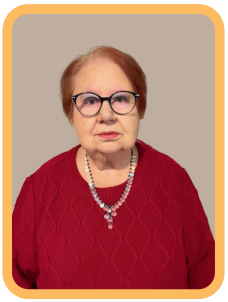
GUIDE DES ACTIVITÉS



SAISON 2023-2024

Plus de 50 activités destinées aux retraité(e)s : sport, bien-être, sorties...

BIENVENUE A L'OPAR



Ami(e)s retraité(e)s,

Après la difficile période de pandémie qui nous a éprouvés les années précédentes, nous avons vu avec grand plaisir cette saison un retour de nos adhérents ayant une véritable envie de reprendre ou de découvrir nos activités, et surtout un réel besoin de retrouver du lien social. C'est tout l'objet de notre association depuis plus d'un demi-siècle, et nous contribuons au bien-être des retraité(e)s de Rennes et de sa métropole grâce aux activités nombreuses et variées que nous proposons.

La saison 2023/2024 débute à présent! Vous êtes tous invités à venir nous rencontrer lors de notre Journée Portes Ouvertes du jeudi 14 septembre 2023 dans nos locaux 62 rue de Dinan à Rennes. Afin que chacun d'entre vous puisse trouver le loisir qui lui convienne, nous proposons dans 7 domaines différents, plus d'une cinquantaine d'activités qui se déroulent dans la bonne humeur et la convivialité, au siège et dans nos clubs de quartier.

L'année prochaine marquera les 55 ans de l'association. Pour fêter ensemble cet anniversaire, nous préparons différents temps forts qui auront lieu au cours du mois de mai 2024.

Tout au long de l'année vous pouvez vous tenir informés de l'actualité de l'OPAR via notre site internet, notre page Facebook, ou en vous rendant directement à l'accueil de notre association. Également, notre mensuel «La Passerelle Opar Infos», est disponible à l'OPAR, dans de nombreuses structures de quartier et à la demande, il peut vous être adressé par messagerie.

Rejoignez-nous pour passer des moments de retraite agréables et amicaux, qui vous aideront à vous maintenir en bonne forme.

Martine Cruveiller
Présidente de l'OPAR

SOMMAIRE

ACTIONS DE SOLIDARITÉ P.8

ATELIERS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION P.10

ACTIVITÉS CULTURELLES & LUDIQUES P.14

ACTIVITÉS ARTISTIQUES & CRÉATIVES P.18

ACTIVITÉS MUSICALES & DANSES P.20

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES P.22

ACTIVITÉS DANS LES CLUBS DE QUARTIER P.28

PORTES OUVERTES DE L'OPAR
Jeudi 14 septembre - 10h / 17h

OPAR - 62, rue de Dinan 35000 RENNES

VENIR À L'OPAR

Par la Ruelle aux Chevaux. Accès piéton par le Square Tannou,
ou au niveau du 47 rue de St-Malo *(Plan d'accès en dernière page)*

HORAIRES D'ACCUEIL DU PUBLIC

Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 (Lundi de 10h à 12h30)
et de 13h30 à 16h30 (Fermé le vendredi après-midi)

INFORMATIONS

02 99 54 22 23 - accueil@opar.fr - www.opar.fr - Facebook : OPAR

MODALITÉS

• **Adhésion** - L'adhésion pour la saison 2023/2024 est de 30€. Elle est individuelle et obligatoire pour participer aux activités de l'association.
La carte d'adhérent est valable dans tous les clubs et activités du 1er juillet 2023 au 30 juin 2024. Avant de s'engager sur une activité, 1 séance d'essai est possible.

• **Effectifs** - L'OPAR se réserve tous droits de modifier ou d'annuler un atelier, si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

• **Paiement et réduction** - Plusieurs modalités de paiement sont proposées *(chèque, espèce, carte bancaire et chèque ANCV).*
Le règlement total des activités régulières devra être mis en oeuvre le jour de l'inscription. Règlement en 3 fois possible.

L'OPAR est partenaire du dispositif SORTIR ! Informations au C.C.A.S. de Rennes 02 23 62 20 51.

• **Remboursement** - Seuls les désistements liés à une cause majeure *(hors pandémie)* peuvent entraîner un remboursement. Une demande motivée et justifiée doit être adressée dans un délai raisonnable à la Présidente de l'OPAR.
Les remboursements accordés ne seront en aucun cas rétroactifs.
En cas de force majeure telle une pandémie *(exemple : Covid-19)*, le Conseil d'Administration de l'association décidera ou non de rembourser en partie les cotisations d'activités ou de faire un avoir.
Les critères de décisions seront rendus publics par le Conseil d'Administration.

• **Accessibilité** - L'OPAR, situé 62 rue de Dinan, est un équipement de plain-pied accessible aux personnes à mobilité réduite.

• **Salles de réunion** - Deux salles de réunion peuvent être mises à disposition des associations et syndics. Renseignements à l'accueil de l'OPAR.
> La salle Kerguelen peut accueillir 80 personnes
> La salle Tahiti peut accueillir 30 personnes.

• **Covid-19** - Si une nouvelle pandémie venait à sévir, les informations qui figurent dans ce guide pourraient être modifées. Si tel était le cas, chaque adhérent serait tenu de respecter l'ensemble des mesures sanitaires mises en place par l'association sous peine de ne pas participer aux activités.

LES ACTEURS

Le Conseil d'Administration



J.Devaux, JC.Le Boursicaud, J.Guédeux, M.Cruveiller, E.Le Ray, M.Marty, P.Méar, R.Nouvel, M.Jaffré, L.Heuveline, P.Fabre, E.Jouleau et B.Lauer.
Absents : J.Janson et R.Melou.

Une équipe de professionnels pour vous accueillir au Siège de l'association



Hélène Danté (Coordinatrice administrative), Lindsay Ayoul (Secrétaire d'accueil), Renaud Gaillard (Animateur coordinateur), Esther Bodennec (Animatrice socio-culturel), Aurore Poildevin (Animatrice socio-culturel) et Fernanda Da Costa (Comptable)

PLAN



Retrouvez les n° des clubs, activités et adresses ci-contre

- Siège de l'OPAR
- Activités culturelles et de loisirs
- Activités physiques et corporelles
- Clubs de quartier

LES ACTIVITÉS DANS LES QUARTIERS

Quartier Centre

1. Siège de l'OPAR : 62 rue de Dinan
2. Tennis de Table : Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic
3. Neurones en fête : Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier

Quartier Thabor - St Hélier - Alphonse Guérin

4. Natation : Piscine St Georges, rue Gambetta
5. Gymnastique : Espace 2 Rives, allée G. Palante
6. Club de quartier "De fil en aiguille" : Résidence Les Roseraies, 137 rue St-Hélier

Quartier Bourg l'Evêque - La Touche - Moulin du Comte

7. Club de quartier "Vaneau - La Touche" : Maison de quartier La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon
8. Gymnastique d'entretien : Gymnase Charles Géniaux, 30 rue Ch. Géniaux

Quartier Maurepas - Bellangerais

9. Club de quartier "Maurepas" : Local St Exupéry, 7 square St Exupéry
10. Marche nordique et Marche de Santé : Parc des Gayeulles

Quartier Francisco-Ferrer - Vern - Poterie

11. Club de quartier "Toujours Jeunes" : Maison F. Ferrer, 40 av Montaigne

Quartier Sud Gare

12. Club de quartier "Printemps Ginguené" : Cercle Paul Bert, 13 bis rue Ginguené
13. Equilibre et prévention des chutes : Maison de quartier Ste-Thérèse, 14 rue Jean Boucher

Quartier Cleunay - Arsenal - Redon - La Courrouze

14. Bridge : Maison Héloïse, 13 rue de Redon
15. Club de quartier "Cleunay" : Maison des Familles, 2 allée Joseph Gemain

Quartier Villejean - Beauregard

16. Equilibre : Maison de quartier de Villejean, 2 rue de Bourgogne
17. Chorale Chœurs du lundi : Le Cadran, 11 avenue André Mussat

Quartier Le Blosne

18. Club de quartier "Carrefour 18" : Centre Social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne

Quartier Bréquigny

19. Marche Nordique : 15 avenue Georges Graff - Parc de Bréquigny
20. Club de quartier "Champs Manceaux" : Espace Social Commun Aimé Césaire, 15 rue Louis et René Moine
21. Club de quartier "Clôteaux Bréquigny" : MJC Bréquigny, 15 avenue G. Graff
22. Aquagym : BlueNat, 5 Boulevard Albert 1er
23. Billard et Bowling : Bowling Alma, 2 rue du Bosphore

Rennes Métropole

Renforcement fonctionnel : Vivalto Sport, 9 boulevard de la Boutière, Saint-Grégoire

ACTIONS DE SOLIDARITÉ

Anim' à Dom

Rejoignez les équipes bénévoles et la mobilisation Monalisa dans une action de solidarité ! Anim' à Dom s'adresse aux personnes isolées qui ont des difficultés pour sortir, et qui éprouvent le besoin de dialoguer et d'échanger avec les autres. Animées par des bénévoles, les visites hebdomadaires peuvent être l'occasion de pratiquer des activités culturelles, manuelles, de partager ses connaissances... selon les souhaits de la personne. Contact : Renaud Gaillard : 02.99.54.73.64 ou 07.67.55.00.37. **Tarif hors adhésion : 10€**

Anim'Mobile

Grâce au vélo triporteur, salariés et bénévoles viennent à votre rencontre dans les quartiers. L'objectif est de créer du lien social en proposant des temps de rencontres et d'animations conviviaux au plus près de chez vous. Dates et lieux dans la passerelle chaque mois. Contact : Aurore Poildevin : 02.99.54.73.66 ou 06.19.88.63.47

"Viens je t'emmène"

15 jours de sorties et animations entre générations du 13 au 26 novembre 2023. *(Programme disponible courant octobre).*

Dimanche Tout Tannou

Des sorties ou animations, avec ou sans repas sont proposées un dimanche par mois, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Noël Tout Tannou et Jour de l'An

Un repas animé est proposé pour que Noël reste une fête. Dans le même esprit, un repas au restaurant est organisé le 1er janvier chaque année.

Pôle Ressource

Les objectifs du pôle ressource sont les suivants :
>> Accueillir les bénévoles qu'ils soient retraités, actifs ou étudiants.
>> Faire connaître l'ensemble des missions bénévoles existantes à l'OPAR.
>> Développer la formation des bénévoles intervenant auprès des personnes âgées.

Les formations des bénévoles

>> Formations Monalisa *(Mobilisation Nationale contre l'Isolement des Agés)*.
>> Formations "Lutter contre l'isolement". >> Formations PSC1.

N° 1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Des repas complets et équilibrés

livrés à domicile sur Rennes

Les Menus Services

LA CONFIANCE À DOMICILE



Votre agence à RENNES
02 22 51 03 50
16, bld Jean Mermoz
Rennes

SP! services à la personne

Aides fiscales sur les prestations de services à la personne. Loi de finances n° 2016-1917 du 29.12.2016

2 gammes au choix

GAMME GOURMET
Menus haut de gamme



GAMME PLAISIR
Menus traditionnels

Illustrations : La Pompadour



Et aussi :

ménage, téléassistance,
petit bricolage,
assistance administrative



Scannez-moi

www.les-menus-services.com

BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION

Aroma

Nouveauté

Je fabrique un produit naturel en lien avec le thème de l'atelier : les gestes barrières aromatiques, ma trousse aroma de l'été… Atelier d'1h30 à la fois pratique et théorique. **Encadrement professionnel, un mardi tous les 2 mois de 14h à 15h30 à l'OPAR, 5 séances d'octobre 2023 à juin 2024.** *Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel : 25€ la séance (matières premières incluses).*

Bonheur et Retraite

La Psychologie positive au service d'une retraite épanouie ! Chaque mois un thème différent : *les 5 piliers de la psychologie positive, se libérer du stress, cultiver la gratitude,...* pour réfléchir ensemble, partager, créer du lien et développer son optimisme au quotidien. **Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive, le mardi de 10h à 12h à l'OPAR.**

>> Cycle Exploration : 8 séances d'octobre 2023 à mai 2024.

>> Cycle Approfondissement : Pour les personnes ayant déjà suivi le cycle exploration : 8 séances d'octobre 2023 à mai 2024.

Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel : 180€ le cycle de 8 ateliers.

Café Philo

Lieu de parole, d'écoute et de réflexions partagées, le café philo vous permettra de réfléchir ensemble sur les grandes questions existentielles dans un cadre propice à la bienveillance et à l'ouverture d'esprit. Nouvelle thématique à chaque séance. Animé par Marie David, **le jeudi tous les 15 jours de 14h à 15h30 à l'OPAR, à partir du 21 septembre.** *Tarif hors adhésion : 12€ la séance*

Cercle des jeunes retraité(e)s

Nouveauté

Vous êtes un(e) jeune retraité(e) de moins de 2 ans ou bientôt à la retraite et disponible ? Venez rejoindre notre cercle pour partager, écouter, créer du lien ou échanger... et ensemble utiliser la synergie du groupe pour cheminer positivement et prendre soin de soi. **Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, coach de vie et praticienne en psychologie positive, le jeudi de 10h à 12h à l'OPAR.** *Tarif hors adhésion à régler à Sylvie Hurel : 20€ par séance.*

Cuisine au masculin

Atelier réservé aux hommes, en petit groupe, pour apprendre à cuisiner sainement et partager un repas ensemble dans la convivialité. **Animé par Esther Bodennec, cycle de 6 séances à partir du vendredi 6 octobre** au centre social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne. **Conférence nutrition le 4 octobre à l'OPAR**.

GRATUIT, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.

Danse libre

Nouveauté

Cette activité reconnecte au plaisir du mouvement naturel. La séance commencera par un temps de reconnexion à ses sensations corporelles puis viendra la mise en mouvement sur différents rythmes et musiques. Pas de mouvements imposés et pas besoin de *«savoir danser»*. Explorez votre danse, libérez vos tensions et accueillez plus de légèreté dans votre vie ! Animé par Armelle Hachet, **le mercredi à l'OPAR de 11h à 12h. Reprise le 4 octobre.**

Tarif hors adhésion : 48€ le cycle de 5 séances.

Hatha Yoga

Observer la respiration, l'ambiance interne, l'instant présent. Mettre en accord le souffle et le mouvement. Développer la perception du centre de gravité, de l'enracinement dans le sol, de la verticalité et de l'équilibre. **Encadrement professionnel par Anne-Sophie Drieux, le lundi à l'OPAR de 9h30 à 10h45, reprise le lundi 18 septembre.** ***Tarif hors adhésion et assurance : 261€ (30 séances) ou 14€ la séance.***

Jin Shin Jyutsu

Nouveauté

Art énergétique japonais d'harmonisation du corps, du mental et des émotions, c'est une pratique facile à intégrer au quotidien pour améliorer votre bien-être. Lors des séances, vous poserez vos mains sur différents points de votre corps pour éliminer les tensions. Venez vivre ces moments de retour à soi, dans la détente et la douceur. Animé par Armelle Hachet, **le mercredi à l'OPAR de 9h45 à 10h45. Reprise le 20 septembre.**

Tarif hors adhésion : 83€ le cycle de 10 séances.

Méditation pleine conscience

Apprendre à rééquilibrer ses émotions et accueillir de manière plus apaisée la réalité quotidienne. **Le lundi de 11h à 12h15 à l'OPAR, à partir du 18 septembre. Encadrement professionnel par Hervé Arnoux.**

Tarif hors adhésion : 183€ les 30 séances.

Mémoire

Votre mémoire vous joue des tours? Cet atelier de 10 séances d'1h30 vous propose de mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire afin de mieux l'utiliser. Des conseils pour le quotidien et des exercices ludiques pour entretenir votre mémoire. **2 sessions: octobre 2023 *(Maison de quartier de Villejean)* et janvier 2024 *(à l'OPAR)*, animées par Renaud Gaillard.** ***GRATUIT, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.***

Pilates

Gymnastique douce, le Pilates est un mélange d'étirements et de respiration, le tout en douceur. Il vous permet de travailler l'ensemble de votre corps et les muscles en profondeur sans mouvements brusques.
Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs (PSL), le jeudi de 14h30 à 15h30 ou de 15h30 à 16h30 à l'OPAR, à partir du jeudi 21 septembre. *Tarif hors adhésion et assurance. : 155€.*

Qi Gong

Pratique chinoise de santé, les mouvements du Qi Gong sont pratiqués dans le calme et la lenteur pour faciliter le relâchement et la circulation de l'énergie dans le corps, améliorant ainsi l'équilibre, la souplesse et la coordination des mouvements. **Inscriptions à l'OPAR. Encadrement professionnel par Catherine Gy, le lundi à partir du 18 septembre à l'OPAR, de 15h à 16h avancés, et de 16h à 17h débutants.** *Tarif hors adhésion et assurance à régler à Catherine Gy : 170€.*

Sophrologie

Venez passer un moment de bien-être en découvrant des exercices simples pour vous relaxer et retrouver la sérénité. Chaque séance sera composée de mouvements doux et respiratoires et d'exercices de relaxation. **Encadrement professionnel par Solenn Carrion, le mardi de 13h45 à 15h à l'OPAR. Inscriptions à l'OPAR.** *Tarif hors adhésion : 89€ le cycle de 10 séances.*

Taï Chi Chuan

Composée de gestes lents et continus, cette "méditation en mouvement" s'appuie sur le Qi gong de saison et le Qi Gong d'échauffement appelé aussi "les Trésors". **Informations auprès de Maryvonne LECLUZE, encadrante de l'association Yin Yang** au 06.63.05.37.75. **Le mardi : débutants de 10h à 11h, 2ème et 3ème séries de 10h30 à 12h. Reprise le 19/09 à l'OPAR.** *GRATUIT, sur règlement de l'adhésion et l'assurance à l'OPAR, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.*

Yoga du rire

Concept novateur développé par le Dct.Kataria et sa femme en Inde. Rire nous apporte une multitude de bienfaits sur le plan physique et psychologique. Les séances sont synonymes de positif et de bonne humeur! **Le jeudi à 10h30 au 2 square de la Rance, à partir du 21 septembre. Animé par Esther Bodennec, professeure diplomée de l'institut français du Yoga du rire santé.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 95€.*



Résidences seniors près de Rennes :
Gévezé, Cesson-Sévigné et Mordelles.
Animations conviviales et services à la carte.

05 62 47 86 10 • www.senioriales.com

SENIORIALES
patrimoine & services

ACTIVITÉS CULTURELLES



Voyages et sorties culturelles

Voyager avec l'OPAR c'est l'assurance d'avoir un accompagnateur sur chaque voyage et sortie et un tarif calculé au plus juste.

Trois types de voyages sont proposés

>> Un voyage en France, pour partir à la découverte d'une région avec l'opération "Seniors en Vacances" de la Fondation ANCV.

>> Les escapades de 2, 3 ou 4 jours dans les régions avoisinantes.

>> Les Vacances Vivantes adaptées aux personnes à mobilité réduite.

Les balades d'été, d'hiver et sorties culturelles

Des sorties en bord de mer ou sur un site touristique sont proposées chaque semaine pendant l'été dans les départements environnants, et 1 fois par mois durant l'hiver. En cours d'année, les informations sont centralisées au siège de l'association.

Atelier généalogie

Vous vous interrogez sur les origines de votre famille ? Vous souhaitez réaliser votre généalogie et vous ne savez pas comment faire ? L'OPAR vous propose un atelier d'initiation, d'apprentissage et d'utilisation d'un logiciel dédié à la généalogie, **le jeudi à l'OPAR de 14h à 15h30 pour les débutants et de 15h30 à 17h pour les confirmés, tous les 15 jours,** ordinateur portable obligatoire. **Encadrement bénévole, à partir du 5 octobre.**

Tarif hors adhésion : 21€.

The English Club



Les cours d'anglais tous niveaux d'une durée d'1h30, sont dispensés en journée du lundi au vendredi. Des supports variés *(articles de presse, podcast, photos...)* favorisent la pratique orale. Les ateliers par petits groupes *(10 personnes maximum)* facilitent la prise de parole et la convivialité. Renseignements et test à l'accueil de l'OPAR. **Reprise des cours le lundi 18 septembre à l'OPAR.**

Tarifs hors adhésion, 30 séances : 265€. Engagement annuel. Règlement possible en 2 fois. Chèques vacances acceptés.

Club d'entraide numérique

Le mardi ou le jeudi de 14h à 16h à l'OPAR, des bénévoles vous accueillent pour un moment convivial d'échange et d'entraide sur les pratiques de l'informatique et d'internet. Vous pourrez découvrir et/ou vous perfectionner sur les usages de votre smartphone, de votre ordinateur ou de votre tablette.
A partir du 26 septembre. ***Tarif hors adhésion : 21€.***

Stages multimédia



Les stages sont dispensés par un animateur multimédia confirmé. Ils ont pour but de vous accompagner et de vous former dans les usages de l'ordinateur, de la tablette et du smartphone. Les groupes sont constitués de 4 personnes pour les stages de tablette et smartphone et de 6 personnes sur les stages ordinateur. **A partir du 18 septembre à l'OPAR.**
Adhésion à l'OPAR obligatoire.

>> **Ordinateur niveau débutant** : 10 séances de 1h30 ***: 45€***
>> **Ordinateur niveau intermédiaire** : 6 séances de 1h30 ***: 27€***
>> **Ordinateur niveau perfectionnement** : 4 séances de 1h30 ***: 18€***
>> **Tablette tactile niveau débutant** : 4 séances d'1h30 ***: 27€***
>> **Tablette tactile niveau perfectionnement** : 3 séances d'1h30 ***: 20€***
>> **Smartphone niveau débutant** : 5 séances d'1h30 ***: 34€***
>> **Smartphone niveau intermédiaire** : 3 séances d'1h30 ***: 20€***
>> **Smartphone niveau perfectionnement** : 2 séances d'1h30 ***: 11€***
>> **Autres thématiques** : Découverte des réseaux sociaux et stages de perfectionnement : Facebook, Whatsapp, photo sur tablette et smartphone, classement de fichiers sur ordinateur, traitement de texte, retouche photo sur ordinateur, diaporama sur ordinateur, etc : ***Entre 3€ et 12€***
>> **Cours individuels** : ***20€***

Billard et Bowling

Nouveauté

Vous êtes plutôt bowling ou billard ? Venez passer un moment convivial autour d'une de ces 2 activités, **le lundi après-midi à 14h, une fois par mois au bowling Alma, 2 rue du Bosphore** *(Bus 13 et C3, métro Henri Fréville)*. Inscription à la séance. **Premières rencontres les lundis 18 sept. et 16 oct. Encadrement bénévole par Valérie Hervo** *(06.18.92.41.91)*. Le coût de l'activité est à régler directement au bowling : 5€ la partie de bowling (location chaussures offerte) et 2€ la partie de billard. ***Adhésion à l'OPAR obligatoire.***

Activités ludiques

Bridge

Le mardi et jeudi de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse, 13 rue de Redon. Bus 10 ou C6, arrêt "Redon" ou Métro B arrêt "Mabilais". Tournoi interne 1 fois par quinzaine le mardi. L'activité se poursuit pendant les vacances scolaires de septembre à juin, **reprise le mardi 5 septembre. Encadrement bénévoles**. Contacts : Nicole GROSSET : 06.84.62.89.49 ou Michèle GENTILHOMME : 06.44.26.53.52. ***Tarif hors adhésion : 10€ + droit de table de 0.50€/séance.***

Dictée

Le mardi, 1 fois par mois à 10h à l'OPAR. Encadrement bénévole, animée par Madeleine Jaffré**, à partir du 10 octobre.** ***Tarif hors adhésion : 21€.***

Jeu d'échecs

Nouveauté

Venez vous initier aux échecs (niveau débutant), **tous les lundis après-midi de 14h30 à 16h30 à l'OPAR. Encadrement bénévole, reprise le 18 septembre.** ***Tarif hors adhésion : 11€.***

Neurones en fête

Jeu culturel par équipes de 2, basé sur 2 séries de 30 questions *(histoire, géographie, actualités, littérature...)*. **Le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30 à partir du mardi 3 octobre à la Maison des Aînés et des Aidants,** 34 place du Colombier, Métro A "Charles de Gaulle". **Encadrement bénévole, animé par Madeleine Jaffré.** ***Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'Opar.***

Remue Méninges

Venez faire travailler vos méninges au travers de nombreux jeux et exercices de réflexions, de mémoire, d'attention et de culture générale dans une ambiance conviviale. **Le mercredi de 14h à 15h15 ou de 15h30 à 16h45 à l'OPAR.** ***Tarif hors adhésion : 21€.***

Scrabble duplicate

Le Scrabble duplicate consiste à jouer seul à partir d'un tirage identique pour l'ensemble des participants. Rendez-vous **à l'OPAR, le jeudi de 14h à 16h45** à partir de tirages aléatoires. ***Tarif hors adhésion : 6€.***

À RENNES

(Bellangerais, Mabilais et Poterie)

RÉSIDENCES SERVICES SENIORS



Résidences calmes et sécurisées
Appartements privatifs et confortables
Espaces de vie chaleureux
Services adaptés aux besoins des seniors

Venez visiter nos résidences seniors

0 800 111 300 (services et appels gratuits)

espaceetvie.fr

Espace et Vie

23.06 G2L-Espace et Vie. RCS Le Mans 488 885 773.

Atelier Op'Art, dessin et peinture



Cet atelier est un lieu d'expression artistique offrant de la souplesse dans le choix de ses techniques ou de ses sujets. On y pratique aussi bien le crayon, le fusain, la sanguine, l'acrylique, monotype, linogravure,...*(huile le vendredi matin)* et la thématique de travail est libre *(paysage, portrait, abstraction...)*. C'est un parcours où chacun part à la conquête de lui-même et s'évade au travers de ses envies et goûts stylistiques. **Encadrement professionnel par Alexandra Jouan, animatrice d'Arts Appliqués et d'Arts Plastiques, le vendredi de 9h30 à 12h ou de 13h30 à 15h30, à l'OPAR du 6 octobre 2023 au 12 avril 2024** hors vacances scolaires (22 séances).

Tarifs hors adhésion : 300€ cours à 9h30 / 245€ cours à 13h30.

Art Floral et Ikébana

Mélanie de La fabrique d'Hortense, vous propose chaque mois de réaliser une composition florale de saison. Elle vous dévoilera ses astuces et techniques pour réaliser de belles et harmonieuses compositions. Au fil des ateliers d'une durée de 2h, chaque participant développera sa créativité, sa curiosité et son goût pour les végétaux à son rythme. **A partir du 20 septembre, 1 fois par mois de 14h30 à 16h30 à l'OPAR.** *(Matériel et végétaux fournis).*

Tarif hors adhésion : 38€ la séance.



Atelier Vitrail

Cette activité manuelle de loisirs s'adresse en priorité aux retraités. L'atelier vitrail est un lieu de rencontres et d'échanges permettant :

>> De découvrir les techniques de l'art du vitrail et de s'initier au vitrail au plomb >> De s'initier à la technique du Tiffany et de la grisaille >> D'élaborer et créer des vitraux personnalisés >> De découvrir les techniques du fusing et du thermoformage *(cuisson du verre au four)* >> D'avoir accès à la bibliothèque de prêt de livres. **La première année, initiation vitrail au plomb par groupe de 8 personnes le jeudi matin (en dehors des vacances scolaires). A partir d'octobre 2023 à l'OPAR, encadrement par les bénévoles du club.**

Contacts: Robert REMOND: 06.70.74.97.86
Monique JANNOT: 02.30.02.53.96 ou 07.81.60.93.89.
Adresse mail : vitrail@opar.fr Site internet : http://ateliervitrail.free.fr

Tarifs hors adhésion : Initiation : 150€ / Pratique : 50€.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

Bijoux



Laissez-vous guider pas à pas dans la réalisation de votre bijou et repartez avec votre création. Matériel et perles fournis par la créatrice.
Encadrement professionnel, le mercredi de 14h à 16h à l'OPAR, 2 fois par mois, places limitées, **à partir du 27 septembre.**
Tarif hors adhésion à régler à Karine Eloïse : 136€ le cycle (9 cours).

Mosaïque

Initiation à l'art de la mosaïque à partir d'un modèle proposé par l'animatrice. Les élèves ont le choix des coloris et des tesselles. Le matériel, les fournitures et les supports sont fournis. Cours de 3 heures.
Encadrement professionnel, le mercredi à 9h30 à l'OPAR, 2 fois par mois à partir du 27 septembre.
Tarif hors adhésion à régler à Karine Eloïse : 160€ le cycle (9 cours).



Musique

Chorale Belcanto



Chef de Choeur : Marie-Pierre Durand

La chorale propose un répertoire varié à 4 voix et donne des concerts pour la fête de la musique ou dans des EHPAD. Elle se réunit de mi-septembre à fin juin *(hors vacances scolaires)* et organise des moments conviviaux dans l'année *(repas, galette des rois...)*. **Répétitions le mercredi de 14h45 à 16h30 à l'OPAR, reprise le 20 septembre**. Contact : Liliane Cerclet : 06.25.76.63.94 ou 02.99.63 29.50.

Tarif hors adhésion à régler à Marie-Pierre Durand : 78€.

Chorale Choeurs du Lundi

Chef de Choeur : Pierre Gauthier

Chorale à 4 voix avec un répertoire divers et varié : traditionnel, chants du monde ou contemporain. **Répétitions le lundi matin de 9h45 à 12h Salle du Cadran**, quartier Beauregard, **11 avenue André Mussat à Rennes** (*hors vacances scolaires)*. Bus C4 arrêt "Cucillé".

>> Concerts et animations bénévoles, fête de la Musique et fête d'été

>> Repas annuel, sorties touristiques, séances vidéo-photos...

Contact : Eliane Le Ray : 06.84.57.60.93/09.61.62.19.31 - eligaby@wanadoo.fr

Tarif hors adhésion : 78€.

Danses

Après-midi dansants



Au club Printemps Ginguené tous les lundis de 14h30 à 17h30.

Musique variée, entrée payante. **Cercle Paul Bert Ginguené**, 13 bis rue Ginguené, quartier Sud-Gare, bus C5 : Arrêt Foyer Rennais. Contact : Jacqueline Guédeux : 06.15.22.83.94 ou 02.56.51.81.20.

Zumba sénior

Détails page 26

Encadrement professionnel par Livio de Pena Latina. **Le mardi de 15h15 à 16h15 à l'OPAR. Reprise le 19 septembre**, inscriptions à l'OPAR.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€

présenceverte

AVANTAGE PARTENAIRE

Tarifs préférentiels pour les adhérents OPAR

50% de réduction sur les frais d'installation sur activ'zen et activ'mobil, soit 29.50 € au lieu de 59 €

Solutions de téléassistance

L'OPAR fait confiance à **Présence Verte** pour la sécurisation des personnes.
Présence Verte c'est :

- Le 1er réseau de téléassistance en France,
- Des solutions fiables et efficaces en cas de **malaise, chute, agression**...et en prévention!
- Un service d'aide à distance fonctionnant 24h/24 et 7j/7 avec la centrale d'écoute
- Des techniciens professionnels proches de chez vous
- **Des aides financières** : les offres sont sans contraintes et prises en charge sous conditions avec l'APA, les caisses de retraites (tiers-payant possible CARSAT et MSA) et éligibles au crédit d'impôt*.

Renforcez votre maintien au domicile et votre autonomie en choisissant votre offre !

Activ'zen

Téléassistance classique à domicile avec options (détection de chutes, de fumées...)



Activ'mobil

Téléassistance avec géolocalisation volontaire pour l'extérieur



Activ'mobil

Combinez vie active et tranquillité d'esprit !

Présence Verte vous propose **deux solutions pour vous sécuriser en extérieur.**

Où que vous soyez, c'est vous qui décidez de lancer l'alerte. La centrale d'écoute vous géolocalise avec la procédure de secours habituelle.

- **Le Doro :** un équipement discret, étanche avec une grande autonomie de batterie.





- **Lea, la première application mobile de téléassistance en France**
  Facile à utiliser,
  sans changer de téléphone !

NOUVEAU

lea

Démonstrations gratuites à domicile

Contactez votre agence de Bruz au

02 99 01 81 07 ou paysdouest@presenceverte-po.fr

presenceverte.fr

* Selon l'Article 199 sexdecies modifié par LOI n°2016-1917 du 29/12/2016 - art. 82

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CORPORELLES

Les activités physiques et corporelles suivent le calendrier scolaire.
L'assurance IAC Indemnisation des Accidents Corporels est contractée par chaque adhérent sportif. Son coût de 3,50 euros est obligatoire et n'est à régler qu'une seule fois pour la saison 2023/2024.
Un certificat médical de moins de trois mois pour les nouveaux adhérents ou un questionnaire médical pour les anciens, doit être obligatoirement fourni au moment de l'inscription.

Aquagym



Un sport complet sans risque traumatique, qui permet un travail musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. D'intensité modérée à élevée, il permet un développement de la tonicité, de la motricité et de l'endurance. Le niveau physique de chacun est pris en compte, les exercices pourront être adaptés. Cours de 50 mn, groupes de 12 personnes, piscine chauffée à 30°C minimum.

>> Le lundi à 9h ou 11h.
>> Le mardi à 9h, 10h, 14h, 15h ou 16h.
>> Le jeudi à 11h.
>> Le vendredi à 10h ou 11h.

Encadrement professionnel, à partir du 18 septembre à BlueNat,
5 Boulevard Albert 1er à Rennes. Accès facile avec le bus C5, arrêt Pigeon Blanc ou en voiture, parking de la piscine de Bréquigny.
Tarif hors adhésion et assurance : 283€ (30 séances).

Natation à la piscine St Georges



Excellente activité d'endurance, la natation fait travailler l'ensemble des grands groupes musculaires. Deux niveaux sont encadrés par un maître nageur diplômé, natation initiation et natation perfectionnement. **Encadrement professionnel, le lundi de 13h à 14h à la piscine St Georges, rue Gambetta, à partir du 11 septembre.**
Tarif hors adhésion et assurance : 140€.

Equilibre et prévention des chutes

Les cours d'une heure permettent d'appréhender ses limites, d'entretenir son agilité et de renforcer l'équilibre. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs (PSL).**

>> Le mardi à 14h30 à partir du 19 septembre, 2 Square de la Rance.

>> Le jeudi, nouveauté, deux cours à 14h30 et à 15h30 à partir du 21 septembre, Maison de Quartier Villejean.

>> Nouveau cours, le jeudi à 15h30 à la Maison de quartier Ste Thérèse à partir du 21 septembre.

>> Le vendredi à 14h30 à partir du 22 septembre, 2 Square de la Rance.

GRATUIT sur règlement de l'adhésion et l'assurance à l'OPAR, avec le soutien de la Conférence des Financeurs et Pour Bien Viellir en Bretagne.

Gymnastique d'entretien



Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs (PSL), reprise la semaine du 18 septembre.

>> Le lundi à 14h30 - 2 Square de la Rance.

>> Le mardi à 9h à l'Espace des 2 rives - allée Georges Palante.

>> Le mercredi ou le vendredi à 10h30 - 2, Square de la Rance.

>> Le vendredi à 16h15 - Gymnase Charles Géniaux, 30 rue Charles Géniaux.

Tarif hors adhésion et assurance : 95€.
145€ pour 2 cours par semaine gym et/ou équilibre. Inscription sur place.

Renforcement fonctionnel

Nouveauté

Le renforcement fonctionnel est une activité qui a pour but d'améliorer le mouvement global du corps et son fonctionnement général. Basé sur des mouvements de la vie quotidienne, il améliore votre condition physique.

Le mercredi de 10h15 à 11h chez Vivalto Sport, 9 Boulevard de la Boutière à St-Grégoire. A partir du mercredi 20 septembre. Inscriptions à l'OPAR. Tarif hors adhésion et assurance sportive : 172€.

OVELIA
RÉSIDENCES SENIORS



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

UN CADRE IDÉAL POUR VOTRE RETRAITE À CHANTEPIE !

Le Patio Margot

- Une belle adresse aux portes de Rennes.
- Appartements à louer du studio au 3 pièces.
- Restaurant, piscine, salon détente, salon de coiffure...
- Animations quotidiennes, services à la personne et astreinte 24h/24.





2 allée Clarissa Jean-Philippe
35135 CHANTEPIE

www.ovelia.fr
02 57 67 51 51

Marche Nordique



Le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser son corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Cette activité peut s'adresser à des personnes présentant des pathologies physiques *(cancer, problème cardio-vasculaire, sclérose en plaque...)*.

>> Le mardi *(Complet)* et/ou le vendredi de 9h30 à 10h30 au parc des Gayeulles, point de départ sur le parking de la rue du Pâtis Tatelin.

>> Le jeudi de 15h30 à 16h30 au parc de Bréquigny, point de départ entre la MJC Bréquigny et la Bibliothèque, avenue Georges Graff.

>> Le mardi de 15h30 à 16h30 au parc des Gayeulles, cours réservé aux débutants uniquement (rythme lent). Point de départ sur le parking de la piscine.

Encadrement professionnel par Cap Sport Santé, reprise la semaine du 19 septembre. ***Tarifs hors adhésion et assurance à régler à Laëtitia Raut Le Gallic: 110€ pour 1 séance par semaine ou 130€ pour 2 séances par semaine.***

Randonnée pédestre

Sorties sur Rennes Métropole, et à la belle saison randonnées dans le département avec Breizh Go. Points de rendez-vous et de retour sur Rennes à proximité d'un arrêt de bus ou d'une station de métro. **Promenade tous les 15 jours, le jeudi après-midi de 6 à 8 km et randonnée tous les 15 jours, le mardi après-midi de 10 à 12 km.** Moments conviviaux organisés tout au long de l'année. **Encadrement bénévole**.

Contacts: Marie-Claude MOIGNET 06.60.11.61.93, Paulette THEBAULT 06.14.19.05.50 ou Clotilde GAUDIN 07.77.88.85.54.

Tarif hors adhésion et assurance : 17€.

Remise en forme

Les cours s'organisent par niveaux. Le but est de restaurer, préserver ou développer ses qualités physiques de force, souplesse, équilibre et endurance. Matériel à disposition : ballon suisse, ballon paille, miniwaff, elastibands...

Encadrement professionnel par le Stade Rennais Athlétisme.

Le vendredi à l'OPAR de 10h à 11h *(débutants)* **ou de 11h à 12h** *(confirmés)*, **à partir du 22 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance : 135€.

Renfort du dos

Séances de musculation avec des exercices spécifiques pour travailler ses muscles dorsaux et soulager les douleurs. **Encadrement professionnel par Cap Sport Santé,** 30 séances à l'année. **Le lundi de 13h45 à 14h45 à partir du 18 septembre, à l'OPAR.**

Tarif hors adhésion et assurance à régler à Laëtitia Raut Le Gallic : 115€.

Tennis de table "La Raquette d'Argent"



Le club compte de nombreux adeptes qui se retrouvent 2 fois par semaine pour pratiquer ce sport librement ou s'affronter en simple ou en double dans la convivialité lors de tournois internes et externes occasionnels. **Le mardi et le vendredi de 14h à 17h à la Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic**.

Bus C5 ou C6 arrêt Cité judiciaire**. Encadrement bénévole**, **reprise le mardi 5 septembre.**

Contact: Denise DUPRIEZ au 06.32.70.29.90 - dupriezdenise@wanadoo.fr.

Tarif hors adhésion et assurance : 20€.

Vélo Cyclotourisme

Vous aimez faire du vélo de route, **venez nous rejoindre dès le 5 septembre 2023** ! 2 formules pour circuler autour de Rennes et son agglomération :

- Le mardi après-midi, circuit de 30 à 40kms *(6 points de rdv différents*), départ à 14h.
- Le jeudi toute la journée, circuit de 50 à 70kms *(7 points de rdv différents)*, départ à 9h30 (10h l'hiver). Déjeuner au restaurant, menu du jour.

Contacts: Christelle BARDOUIL: 06.86.43.37.51 ou Claudine BUOT: 06.75.47.51.98.

Tarif hors adhésion et assurance : 10€.

Zumba sénior

Mélange subtil de fitness et de danses latines, ce cours de zumba vous fera vous déhancher dans la bonne humeur, sur des rythmes entraînants et pleins d'énergie ! Cette activité, entièrement adaptée aux séniors, vous permettra de travailler votre cœur, votre souffle et votre coordination.

Encadrement professionnel par Livio de Pena Latina, le mardi de 15h15 à 16h15 à l'OPAR, à partir du mardi 19 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€



DOMITYS SAS - RCS Paris B 488701434 - Doc. et photo (© Hyoprod) non contractuels - antithese-pub.com - 07/23

VOTRE APPARTEMENT	BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ	BIEN ACCOMPAGNÉ
En location du studio au 3 pièces Avec vos meubles	Une équipe 24h/24, 7j/7 Dans une résidence sécurisée	Une restauration de qualité Des services et activités à la carte

VENEZ VISITER VOTRE RÉSIDENCE À RENNES
ET ESTIMER VOTRE LOYER

Contactez votre résidence services seniors

RÉSIDENCE L'ORÉE DU BOIS
9 RUE ROGER-HENRI GUERRAND
RENNES
Ouverte 7j/7 de 8h à 20h
02 99 45 96 00 ou domitys.fr

DOMITYS
vivre l'esprit libre

DOMITYS est membre du groupe AG2R LA MONDIALE

Carrefour 18

Activités hebdomadaires : belote, tarot, scrabble, dominos, triominos...
Le mardi de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18, Quartier Le Blosne, 7 rue d'Espagne - Métro et bus, arrêt "Henri Fréville".
GRATUIT, sur règlement de l'adhésion à l'Opar.

Champs Manceaux

Activités hebdomadaires : belote, tarot, jeux de société, scrabble.
Autres animations : repas, art floral, bouges tes neurones, sorties, goûter de fin d'année...
Le mardi et le vendredi de 14h à 17h30 à l'Espace Social Commun Aimé Césaire, 15 rue Louis et René Moine, Quartier Champs Manceaux - Bus C3: arrêt "Champs Manceaux", métro arrêt "Clémenceau".
Contact : Michèle Marty 06.18.30.97.24.
Tarif hors adhésion : 6€.

Cleunay



Activités hebdomadaires : belote, triominos, scrabble et rummikub. Tous les 15 jours, animation jeux de société modernes, avec Christophe (débutants et confirmés).
Autres animations : galette des rois, anniversaires, fêtes et repas, accès aux activités de la Maison des familles le mardi.
Le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison des Familles 2 allée Joseph Gemain, Quartier Cleunay Bus 10, arrêt "Ferdinand de Lesseps" ou Métro B arrêt "Cleunay". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47
Tarif hors adhésion : 5€.

Clôteaux-Bréquigny

Activités hebdomadaires autour d'activités ludiques, de bien-être et culturelles.
Le lundi de 14h à 17h *(hors vacances scolaires)*, à la MJC Bréquigny, 15 avenue Georges Graff, Quartier Bréquigny - Bus C5 : arrêt "lycée Bréquigny". **Encadrement professionnel, reprise le lundi 18 septembre.**
Contact : Aurore au 06.19.88.63.47
Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris).

LES CLUBS DE QUARTIERS

Maurepas

Activités hebdomadaires : belote, scrabble, tarot, rami, rummikub, convivialité.
Autres animations : loto le dernier mardi du mois, anniversaires, fêtes, repas tous les deux mois.
Le mardi de 14h à 17h au local St Exupéry, 7 square St Exupéry. Bus 14 ou C1: arrêt "Pain levé", Métro B arrêt "Gros Chêne".
Contact : Régine Nouvel au 06.63.07.63.18, nouvel.regine@neuf.fr ou informations au 02.99.04.46.14.
GRATUIT, sur règlement de l'adhésion à l'Opar.

Printemps Ginguené

>> Le lundi de 14h30 à 17h30 : Thé dansant.
>> Le lundi de 14h à 17h30 : Palets *(Maison de quartier F.Ferrer, 40, avenue Montaigne)*
>> Le jeudi de 14h à 17h30 : Tarot.
>> Le vendredi de 14h à 17h30 : Jeux de société, scrabble.
Autres animations : loto 1 fois par mois, repas, fêtes, sorties...



Au Cercle Paul Bert Ginguené, 13 bis rue Ginguené, Quartier Sud-Gare.
Bus C5 : arrêt "Foyer Rennais".
Contact : Jacqueline Guédeux au 06.15.22.83.94 ou 02.56.51.81.20.
Tarif hors adhésion : 10€.

Toujours Jeunes

Activités hebdomadaires : scrabble, belote, triominos et jeux de société.
Le vendredi de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer, 40 rue Montaigne *(hors vacances scolaires).* Bus C2 ou 32 : arrêt "Léon Bourgeois".
Contact : Aurore au 06.19.88.63.47
Tarif hors adhésion : 40€ (goûter compris).

LES CLUBS DE QUARTIERS

Vaneau - La Touche

Activités hebdomadaires : belote, scrabble, tarot et autres jeux de société.
Autres animations : repas et fêtes...
Le jeudi de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon, *(hors vacances scolaires)*.
Métro A ou Bus C2, 10 : Arrêt Anatole France.
Contact : Marie-Jehanne Descottes au 02.23.46.08.03.
Tarif hors adhésion : 6€

NOUVEAU LIEU

De fil en aiguille



Un atelier de rencontre et d'échange de connaissances pour réaliser des travaux d'aiguilles: tricot, couture, broderie... mais aussi pour coudre des boutons, faire des ourlets ou réparer des vêtements. D'autres travaux comme des patchwork, des pochettes ou des décorations pourront également être réalisés. **Le lundi de 14h à 17h**, à la résidence "Les Roseraies", 137 rue St Hélier, **à partir du 4 septembre**, inscriptions à l'OPAR. Accès bus C1, C2, 11, arrêt "Croix St Hélier". ***Tarif hors adhésion : 20€.***

Notes utiles

Stop aux vieux clichés !

Ici, on est toujours bien entouré.



Nouveau à Rennes

Venez découvrir notre **résidence services seniors** dans l'ancien couvent de l'Adoration.

- **Appartements du T1 au T3**
- Présence 24h/24
- Espaces collectifs

Pour tout renseignement

0800 00 61 72 Service & appel gratuits

LES JARDINS D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors

63 rue d'Antrain - Rennes

RCS PARIS 428 130 702 - FID

OPAR

Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités rennais
62 rue de Dinan - 35000 RENNES
02.99.54.22.23 / @accueil@opar.fr

Accès par la ruelle aux Chevaux depuis la rue de Dinan
(en face du n° 85)
Accès piéton par le square Tannou
depuis le n° 47 de la rue St-Malo

Accueil du public
Du lundi au vendredi
9h30 - 12h30
(10h le lundi)
13h30 - 16h30
Fermé le vendredi après-midi





La Passerelle Opar Information
Été 2023 – N° 479

L'OPAR vous informe de son actualité tous les mois grâce à son bulletin :
"La Passerelle OPAR Information"

consultable en ligne sur **www.opar.fr** et déposé dans les quartiers : Clubs de l'OPAR, Mairies et Directions de quartiers, CCAS et CDAS, CLIC, Office du tourisme, CARSAT, Centres Sociaux.
Si vous souhaitez le recevoir chaque mois par mail envoyez votre demande à : accueil@opar.fr

Suivez aussi notre actualité sur Facebook

L'OPAR remercie ses partenaires et financeurs pour leur soutien régulier

Ne pas jeter sur la voie publique