

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

NOVEMBRE 2023 – N° 482

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 :

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

Fermé le vendredi
après-midi

Accès bus et métro
N°12 : Auberge de
Jeunesse ou Square
de la Rance

N°10 : Dinan ou
Legraverend

À 10 mn à pieds du
métro Ste Anne
ou Anatole France

Association Loi 1901

Agréée Association
Sportive

Agréée Association
d'Éducation Populaire

Agréée carte Sortir
Agréée ANCV

Dimanche tout tannou

Le **dimanche 19 novembre** repas à 12h à l'OPAR suivi d'un documentaire débat avec l'un des réalisateurs de Planète seniors. Inscriptions sur règlement de 15€ dans la limite des places disponibles. Carte sortir acceptée.

Fermetures de l'OPAR

L'OPAR sera fermé le 1er novembre en raison du jour férié.

L'accueil de l'OPAR sera fermé le matin du mercredi 22 novembre en raison de notre assemblée générale.

Art floral à l'OPAR

Le **mercredi 15 novembre** à 14h à l'OPAR. Tarif : 38€, matériel fourni. Inscriptions sur règlement.

Café-philos à 14h à l'OPAR

- **Jeudi 16/11** : est-il souhaitable d'être sincère?

- **Jeudi 30/11** : l'écocitoyenneté est-elle une illusion ?

Tarif : 12€ par rencontre, à régler à l'OPAR.

Spectacles au TNB

- le **23/11** à 14h30 à la salle Guy Ropartz : O de Chloé Moglia.

- le **13/12** à 15h : Gretel, Hansel et les autres.

Inscriptions sur règlement à l'accueil de l'OPAR. Tarif d'un spectacle : 11€.

Neurones en fête

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

Anim'Mobile

Nous venons à votre rencontre pour discuter, partager une boisson chaude, et faire des animations :

- le **jeudi 16/11** au 6 square des Hautes Chalais.

- le **mardi 21/11** au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier.

- Le **jeudi 30/11** au 48 boulevard Albert 1er.

Ateliers avec Sylvie Hurel à l'OPAR

- Aroma (25€) : à 14h le **12/12**. Thème : un hiver en forme grâce aux huiles essentielles. Vous repartirez avec une huile de massage décontractante.

- Bonheur et Retraite : à 10h le **14/11** (exploration) et **21/11** (approfondissement).

- Cercle de jeunes retraités (20€) : le **16/11** à 10h. Adhésion à l'OPAR obligatoire, règlements des ateliers directement à Sylvie Hurel.

Atelier découverte gratuit

Venez retrouver le plaisir de la danse en découvrant la pratique de la danse assise ! Des chorégraphies simples sur des musiques entraînantes, une belle occasion de se mettre en mouvement en toute sécurité et de partager une activité conviviale. Le **mercredi 6 décembre** de 11h à 12h à l'OPAR avec Armelle HACHET.

Petites annonces

Un tableau d'affichage est disponible dans le hall d'accueil depuis quelques mois. N'hésitez pas à mettre des annonces « entraide bricolage ». Si vous avez besoin d'aide ou si vous avez des compétences en bricolage.

Assemblée générale de l'OPAR

Le **mercredi 22 novembre** à 9h à l'OPAR.

Floralies de Nantes

Le **17 mai 2024** nous proposons de vous emmener près de Nantes pour les Floralies. Inscriptions à l'accueil de l'OPAR jusqu'au 30 novembre. Tarif : 48,50€, repas non compris.

Ateliers gratuits avec UFC Que Choisir

De 10h à 12h à l'OPAR :

- **Jeudi 16 novembre** : repérer les substances toxiques dans les produits de toilette.

- **Jeudi 14 décembre** : gaz et électricité, contrats et écogestes.

Inscriptions obligatoires à l'accueil de l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 14 novembre** à 10h. Complet.

Jeu d'échecs à l'OPAR

Tous les **lundis** à 14h30. Tarif : 11€. Initiation possible.

Viens je t'emmène

L'OPAR vous propose plusieurs animations gratuites dans le cadre de cet événement :

- Les **13 et 20 novembre** jeux d'échecs à 14h30 à l'OPAR.

- Le **15 novembre** à 14h30 à l'OPAR : après-midi intergénérationnel autour de jeux de société. Ou à la résidence Léon Grimault pour un après-midi de bien-être (shiatsu assis, huiles essentielles..).

- Les **16 et 23 novembre** yoga du rire à 10h30 au 2 square de la Rance.

- Le **vendredi 17 novembre**, découverte de Whatsapp à 14h à l'OPAR.

- Le **lundi 20 novembre**, atelier numérique à 14h à l'OPAR.

- Le **vendredi 24 novembre** bal de Maurepas à 14h au Longs Prés. Infos auprès d'Aurore : 0619886347.

Toutes ces animations sont gratuites. Inscriptions obligatoires à l'OPAR.

Billard et bowling

Prochaine rencontre le **lundi 20 novembre** à 14h au Bowling d'Alma. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Préparons Noël ensemble !

Retrouvons-nous tous les mardis de 14h à 16h à l'OPAR à partir du **mardi 7 novembre** pour réaliser la décoration du Noël Tout Tannou. Tout le monde est le bienvenu, pas de compétences particulières, juste l'envie de faire et apportez votre bonne humeur !



Atelier chanson à l'OPAR

Venez-vous distraire en chantant tous les 15 jours à l'atelier chanson, animé par Marion Boyer. Convivialité et plaisir de chanter ensemble seront au rendez-vous. N'hésitez pas à venir découvrir l'atelier le **jeudi 9 novembre** à 15h45. La cotisation d'activité annuelle est de 21€, et l'adhésion à l'OPAR est obligatoire.

Péniche spectacle

Le **mardi 5 décembre** à 12h30 « La Goëlette ». Une course au goût d'aventure pour découvrir les délices d'une cuisine sud-américaine. Tarif : 6€. Inscription obligatoire à l'OPAR, règlement sur place.

Bons cadeaux

Noël approche ! Vous êtes à la recherche d'une idée de cadeau original ? Pensez à offrir un bon cadeau pour une adhésion à l'OPAR (30€). Il permettra à son bénéficiaire de participer à une ou plusieurs activités de l'association.

L'atelier de dessin et peinture Op'Art vous propose d'offrir un bon cadeau pour suivre un cours collectif de dessin (animatrice diplômée), de peinture classique ou nouvelles techniques. Cours de deux heures à l'OPAR le vendredi après-midi. Tarif : 20€ (offre limitée à deux bons). Ambiance décontractée et conviviale assurée. N'hésitez pas à contacter l'accueil de l'OPAR pour plus d'informations.

Équilibre et prévention des chutes

Un nouveau cours est ouvert le **vendredi à 9h15** au 2 square de la Rance, n'hésitez pas à aller le découvrir à partir du 10 novembre.

Ateliers avec Karine Eloïse à l'OPAR

- Mosaique les **8 et 22 novembre** à 9h30.
- Création de bijoux les **8 et 22 novembre** à 14h. Le matériel est fourni par l'animatrice. Adhésion à l'OPAR obligatoire et règlements des ateliers directement à Karine Eloïse.

English club

Concert-rencontre le **jeudi 9 novembre** à l'OPAR à 10h.

Nous avons besoin de vous !

Ateliers fabrication des décorations de Noël dans les Clubs

- Le 3/11 à La Maison des Familles de Cleunay à 14h avec les étudiants de l'association IGR-Entr'aide. Nous créerons des décorations pour la fête de Noël du quartier.

- Le 05/12 au local St Exupéry à 14h, nous créerons les décorations pour le repas de Noël de Maurepas.

Nous recherchons de la laine

Pour des ateliers de décorations de Noël et des projets du club De fil en aiguille, nous avons besoin de laine en tout genre. Si vous avez quelques pelotes qui encombrant vos placards, n'hésitez pas à nous les déposer à l'OPAR. Nous sommes particulièrement intéressés par de la laine rouge et verte.

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

Lundi 6

- **Clôteaux-Bréquigny** : Tous les lundis à 14h à la MJC de Bréquigny.

- **De fil en aiguille** : Tous les lundis à 14h au 137 rue Saint Hélier, « Les Roseraies ».

- **Printemps Ginguéné** : Bals tous les lundis à 14h30 au CPB Ginguéné et palets à 14h à la Maison de Quartier F. Ferrer.

Mardi 7

- **Bridge** : Tous les mardis à 13h30 à la Maison Héloïse. Convivialité assurée.

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

- **Champs Manceaux** : Animation « bouge tes neurones ». Jeux divers tous les mardis à 14h à l'ESC Aimé Césaire.

- **Maurepas** : Tous les mardis jeux à 14h au local St Exupéry.

Jeudi 9

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

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

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

Vendredi 10

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

- **Cleunay** : Jeux divers à 14h tous les vendredis à la Maison des Familles.

- **Printemps Ginguéné** : Belote et scrabble à 14h tous les vendredis au CPB Ginguéné.

- **Toujours Jeunes** : Jeux divers tous les vendredis à 14h à la Maison de quartier Francisco Ferrer.

Mardi 14

- **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 au local St Exupéry.

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

Mardi 28

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

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

- **Champs Manceaux** : Animation « bouge tes neurones ». Jeux divers tous les mardis à 14h.

- **Maurepas** : Loto. Tous les mardis jeux à 14h au local St Exupéry.

Animations et sortie dans les clubs de l'association

- **Les 10 et 24 novembre** animation jeux de société avec Christophe à 14h au club de Cleunay.

- **Printemps Ginguéné** propose une sortie à Pont Réan le **28 novembre**. Départ à 11h30.

Randos et promenades du mois de novembre

- **Jeudi 2** : Promenade à Moigné Circuit « des Étangs » (6 kms). RDV Métro République (bus 56) à 13h30 ou à l'arrêt de bus à « Moigné Église » à 14h10.

- **Mardi 7** : Rando à Noyal-Châtillon-sur-Seiche Circuit « de la Touche » (11 kms) RDV Métro Henri Fréville (bus 61) à 13h ou à l'arrêt de bus à « Noyal-Châtillon-sur-Seiche Centre » à 13h30.

- **Jeudi 16** : Promenade à Betton Circuit « de la Planchette » (7 kms) RDV Métro Les Gayeulles (Ligne B) (bus 51) à 13h25 ou à l'arrêt de bus « Betton Centre » à 13h55.

- **Mardi 21** : Rando à Saint-Erblon Circuit « Hermeland Est » (10 kms) RDV Métro Henri Fréville (Bus 61) à 13h ou à l'arrêt de bus « Saint-Erblon Ise » à 13h35.

- **Jeudi 30** : Promenade à Cintré Circuit « de la Lande Girot » (6,5kms) RDV Métro République (bus 54) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Cintré : Clos de la Vallée » à 14h.

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

