

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

AVRIL 2024 – N° 487

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

Neurones en fête

Le **mardi 2 avril** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription obligatoire à l'OPAR. Gratuit.

Concert solidaire

DIMANCHE
14 AVRIL 2024 15H

ÉGLISE
SAINT PAUL
RENNES

AVEC LES CHORALES :
LES CHOEURS DU LUNDI
ET LES RAILS CHANTANTES

PARTICIPATION LIBRE

FONDS REVERSÉS
À L'ASSOCIATION
PETITS CADEAUX BONHEUR

55
ans

Choeurs du Lundi

les rails
chantantes



Après-midi nouveaux jeux de société

Le **17 avril** de 14h à 16h30 à l'OPAR, de nombreux jeux seront à disposition et pourront vous être expliqués (Dixit, Skyjo, Just One, Codes Names et bien d'autres). Vous pouvez venir avec vos petits-enfants à partir de 8 ans.

Balade de printemps

RDV à 14h30 le **mardi 23 avril** aux archives départementales pour une visite guidée du bâtiment et quelques pièces de leur fonds d'archives. Puis visite libre de l'exposition photographique « Les sentinelles » de François Faguet. Gratuit, sur inscription à l'OPAR avant le 19 avril. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Café-philos à 14h à l'OPAR

- **Jeudi 04/04** : A quoi correspond le culte des morts dans une société laïque et athée ?

- **Jeudi 18/04** : Peut-on être méchant et heureux ?

Tarif : 12€ par atelier, inscription sur règlement.

Ateliers créatifs avec Karine Éloïse

- Mosaïque les **3 et 17 avril** à 9h30.

- Création de bijoux les **3 et 17 avril** à 14h.

Matériel fourni. Règlements directement auprès de l'animatrice.

Casques de réalité virtuelle

Le **vendredi 12 avril** à 10h30 ou le **lundi 15 avril** à 14h30 à l'OPAR. Gratuit sur inscription.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 9 avril** à 10h. Complet.

Fermeture de l'accueil de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera fermé toute la journée du mercredi 3 avril.

Anim'Mobile

Nous venons à votre rencontre pour discuter, partager une boisson chaude, et faire des animations, à partir de 10h30 :

- Le **16/04** au 6 square des Hautes Chalais.

- Le **18/04** au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier.

- En partenariat avec la Commission Seniors de la Touche : rdv le **17/04** à 10h30 sur le Mail F. Mitterand (vers la pharmacie, au n°34) pour « Thé ou café ».

Plus d'informations auprès d'Aurore, par téléphone au 06.19.88.63.47.

Art floral à l'OPAR

Le **17 avril** à 14h30. Matériel fourni.

Tarif de l'atelier : 38€. Inscription sur règlement. Adhésion obligatoire.



Billard & Bowling à Alma

Prochaine rencontre le **lundi 15 avril** à 14h.

Ateliers avec Sylvie Hurel à l'OPAR

- Aroma - Huiles Essentielles : le **mardi 16 avril** à 14h. Thème : apprivoiser ses émotions grâce aux huiles essentielles (stress, anxiété...). Vous fabriquerez une brume d'oreiller.

- Bonheur et Retraite : à 10h les **mardis, 09/04** (exploration) et **16/04** (approfondissement).

- Cercle de jeunes retraités : le **04/04** à 10h.

Animations 55 ans de l'OPAR



Joyeux Anniversaire !

Pour fêter l'anniversaire de l'association, nous proposons au mois de mai deux animations ouvertes à tous, dans la limite des places disponibles :

- Jeu de piste le **mercredi 15 mai** à partir de 14h dans les rues de Rennes. Venez résoudre, par équipe de 4 personnes, des énigmes et participer à des défis. 1 lot à gagner pour les plus rapides. Tarif par personne : 5€. Inscription sur règlement, seul(e) ou à plusieurs, à partir du mardi 2 avril.

- Dictée géante le **mercredi 22 mai** à 10h à l'OPAR. Tarif : 5€. Inscription sur règlement à partir du lundi 8 avril 2024.

Et nous clôturerons cet anniversaire en octobre avec un Fest Deiz à la Halle Martenot le **mercredi 23 octobre** 2024 à 11h. Nous vous donnerons plus d'informations dans la passerelle du mois de septembre.



Stages informatiques à l'OPAR

Ce mois-ci l'association organise différents stages informatiques :

- Smartphone niveau 2 (intermédiaire, 20€) : du 12/04 au 17/05 de 9h15 à 10h45. Au préalable : savoir appeler, envoyer des sms et utiliser Google sans problème. Contenu du stage : révisions, installer/désinstaller une application, la boîte mail et partager une photo (Bluetooth).

Concernant les **stages à thèmes** :

- Achats sur internet et paiement en ligne (6€) : 15/04 à 14h
- Applications (3€) : 11/04 à 9h30 à 10h30
- Classement sur ordinateur (9€) : 10/04 de 14h à 17h
- Diaporama sur ordinateur (6€) : 18/04 de 14h à 16h
- Photos sur tablette et/ou smartphone (11€) : 17/04 à 14h
- Théorie des réseaux sociaux (5€) : 15/04 de 9h30 à 11h30
- Aide administrative (6€) : 12/04 à 14h
- Mails (6€) : 18/04 de 10h30 à 12h30
- WhatsApp (6€) : 11/04 de 10h30 à 12h30
- Tableur (9€) : 12 et 19 avril à 11h
- Sécurité informatique (6€) : 19/04 à 14h



Il y a aussi des **cours particuliers** d'une heure, en individuel. N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les dates et horaires exacts. Le tarif d'un cours particulier est de 20 euros.

Si l'un de ces stages vous intéresse, l'inscription se fait sur règlement à l'accueil de l'OPAR. L'adhésion à l'association est obligatoire. N'hésitez pas à nous contacter au 02.99.54.22.23 si vous avez besoin de plus d'informations.

Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Clôteaux-Bréquigny** : En partenariat avec la bibliothèque, nous vous proposons une animation autour du voyage et de l'utilisation des casques de réalité virtuelle. Elle aura lieu le **jeudi 10 avril** à 10h. Infos et inscriptions auprès d'Aurore.

- **Champs Manceaux** : Buffet froid et animation musicale le mardi 9 avril à 12h. Tarifs : 21€ (repas+animation) et 3€ l'animation. Bouges tes neurones les 9 et 23 avril. Dictée le 12 avril (inscriptions auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47).

- **Maurepas** : 09/04 Atelier d'écriture créative, 16/04 Dictée, 23/04 Atelier Pelote et Parlote.

> Le **vendredi 19 avril**, la coordination des seniors de Maurepas dont l'OPAR est partenaire organise « le printemps de la culture ». Au programme de cette journée : à 10h rdv à l'arrêt de métro « Gros Chêne » pour une balade à la découverte d'œuvres culturelles du quartier, à midi un repas partagé au Pôle Associatif de la Marbaudais et à 15h rdv au gymnase de l'association Jeanne d'Arc pour assister à la « Chorégraphie Intergénérationnelle ». Possibilité de participer partiellement ou intégralement à cette journée, plus d'information auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.

- **Printemps Ginguené** : le 16/04 sortie « Langoustines » à Saint-Quay-Portrieux.

Activités dans les clubs de l'association

Chaque semaine, dans plusieurs quartiers rennais, retrouvez les clubs de l'OPAR pour passer un après-midi convivial, principalement autour de divers jeux de sociétés. N'hésitez pas à aller les découvrir !

- **Bridge** : les mardis et jeudis de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse.

- **Carrefour 18** : les mardis de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18. Club fermé les 23 et 30 avril.

- **Champs Manceaux** : les mardis et vendredis de 14h à 17h30 à l'ESC Aimé Césaire. Club fermé le 26 avril.

- **Cleunay** : les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.

- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial autour de jeux, de discussions les lundis à 14h à la MJC Bréquigny. Club fermé le 1er, 22 et 29 avril.

- **De fil en aiguille** : les lundis de 14h à 17h, travaux d'aiguilles à la Résidence « Les Roseraies ». Club fermé le 1er avril.

- **Maurepas** : les mardis de 14h à 17h, au local Saint Exupéry.

- **Printemps Ginguené** : tous les lundis d'avril, bal à 14h30. Palets tous les lundis à 14h30 à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Tarot à 14h tous les jeudis. Tous les vendredis belote et scrabble à 14h. Loto le 9 avril à 14h.

- **Toujours jeunes** : les vendredis de 13h45 à 16h45 à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Club fermé les 26 et 3 mai.

- **Vaneau-La Touche** : les jeudis de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche. Club fermé les 25 avril et 2 mai.



Randos et promenades du mois d'avril

- **Jeudi 4 avril** : promenade à Romillé Circuit « des Ruisseaux » (7 kms). RDV Métro Villejean Université (bus 81) à 13h05 ou à l'arrêt de bus à « Romillé Frères Aubert » à 13h45.

- **Mardi 9 avril** : rando à Laillé Circuit « de la Vallée » (12 kms). RDV Métro Henri Fréville (bus 80) à 12h45 ou à l'arrêt de bus « Laillé Gingouillère » à 13h20.

- **Jeudi 18 avril** : promenade à Miniac-sous-Bécherel Circuit « Les Roches du Diable » (8 kms). RDV Métro Villejean Université (bus 82) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Miniac sous-Bécherel Eglise » à 14h10.

- **Mardi 23 avril** : rando à La Chapelle des Fougeretz à Gévezé Circuit « du Chemin des 3 ruisseaux et une motte » (12 kms). RDV UNIQUE Métro Villejean Université (Bus 52) à 13h05.

Coordonnées des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84 ou 06.14.19.05.50.

