

La Passerelle Opar Information

Été 2024 – N° 489

Observatoire et pôle
d'animation des retraités
rennais

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle aux
chevaux
35000 Rennes

Tél : 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
jusqu'au 14/06 :

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°12 : Auberge de

Jeunesse ou Square

de la Rance

N°10 : Dinan

Métro : 10 mn à pied des

lignes A et B ; stations

Sainte Anne

et Anatole France

Association Loi 1901

Agréée Association

Sportive

Agréée Association

d'Éducation Populaire

Agréée carte Sortir

Agréée ANCV



Venez fêter l'arrivée de l'été !



FÊTE DE LA MUSIQUE DE L'OPAR

MERCREDI | SQUARE | 12H
19 JUIN 2024 | TANNOU

VENEZ AVEC VOTRE PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET
VENTE DE BOISSONS ET GÂTEAUX SUR PLACE

CONCERTS & SCÈNE OUVERTE

GRATUIT SUR INSCRIPTION
À L'OPAR AVANT LE 14 JUIN 2024



Venez faire des gâteaux avec nous le mardi 18 juin à 10h
ou à 14h à l'OPAR. Gratuit et sur inscription.

Préparez votre été... et votre rentrée !

L'OPAR vous propose en cette fin de saison de participer à l'opération **passport retraite**, pour essayer plusieurs activités gratuitement du 3 au 28 juin 2024.

Puis c'est à la **fête de la musique** du 19 juin que nous espérons vous retrouver pour terminer l'année en musique et démarrer l'été par un temps convivial.

En juillet et août, sept **balades d'été** vous seront proposées. Nous vous proposerons également des **activités culturelles et ludiques**. Toutes les informations sont dans ce numéro.

Enfin, prenez note de notre **journée portes ouvertes** qui aura lieu le **jeudi 12 septembre** de 10h à 17h. Vous pourrez ainsi découvrir les nouveautés de la rentrée et vous inscrire aux nombreuses activités de l'association.

Animations et activités à venir

Fermetures de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera exceptionnellement fermé les matins des **5, 18, 20 et 21 juin** et le **mercredi 19 juin** toute la journée en raison de notre fête de la musique. Et l'OPAR sera fermé les **15 et 16 août** en raison des jours fériés.

Cours d'anglais débutant à l'OPAR

Nous souhaitons ouvrir un nouveau cours d'anglais consacré aux débutants (7 personnes minimum). Vous pourrez bénéficier gratuitement d'une séance de découverte en septembre. Inscription à l'accueil.

Café-philos à 14h à l'OPAR

- **jeudi 13 juin** : serions-nous plus heureux si nous étions ignorants ?

- **jeudi 27 juin** : la liberté d'expression doit-elle avoir des limites ?

Inscription sur règlement de 12€ par rencontre.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 11 juin** à 10h. Complet.

Neurones en fête

Mardi 4 juin de 9h30 à 11h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit et sur inscription à l'OPAR.

Animations estivales de l'OPAR

Cet été, en plus de nos balades, nous vous proposerons les animations suivantes :

- **Échecs** les lundis à 14h30 (initiation possible)
- **Remue-méninges** du 3 juillet au 28 août à 14h30
- **Yoga du rire** les 11,18 et 25 juillet à 10h30
- **Dimanche en crêperie** les 21 juillet et 18 août
- **Après-midi jeux** les jeudis 25 juillet et 22 août
- **Visites culturelles** à Rennes :
 - 16/07-10h : FRAC et musée des Beaux-Arts (payant)
 - 18/07-14h30 : Rennes insolite (gratuit)
 - 24/07-10h : Odorico (gratuit)
 - 24/07-14h30 : Couvent des Jacobins (gratuit)
 - 21/08-10h30 : Oeuvres d'art de rue (gratuit)
- **Sorties dans les parcs** à 14h30 ; dans le parc de Bréquigny les 15/07 et 19/08 et dans le parc de Mau-repas les 29/07 et 26/08.

Adhésion obligatoire. Infos et inscriptions à l'accueil.

Ateliers déco pour les 55 ans de l'OPAR

Les **jeudis** à 14h à partir du 4 juillet à l'OPAR venez nous aider à préparer la décoration pour notre fest deiz du mois d'octobre. Gratuit et sur inscription.

Billard et Bowling

Rencontre le **lundi 17 juin** à 14h au Bowling Alma.

Journée autour du sport

Le **18 juin** la coordination des seniors de Maurepas vous invite à participer à une journée conviviale. Au programme : séance de gym bien-être, repas partagé, balade digestive et jeux divers. RDV à 10h à l'entrée du parc de Maurepas. Infos et inscriptions au 06.19.88.63.47.

Changement des horaires de l'accueil

Du **17 juin au 14 août**, 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.

Atelier sur le climat

Le **6 juin** à 14h à l'OPAR venez tester le contenu du premier atelier « Environn'age » afin de mettre au point un nouveau programme qui sera déployé au niveau régional. Il s'agit d'un atelier permettant de connaître les effets du changement climatique et d'apprendre les bons gestes pour bien vivre la canicule. Gratuit et sur inscription à l'OPAR.

Prochains dimanches tout tannou

Dimanche 16 juin à l'OPAR. Repas à 12h et animation conviviale l'après-midi. Inscription sur règlement avant le 10 juin. Tarifs : 20€ le repas et 2€ l'animation.

Cet été ; repas les **21 juillet** et **18 août** en crêperie. Inscription sur règlement une semaine avant au plus tard. Tarif d'un repas : 20€.

Échecs à l'OPAR

Tous les lundis à 14h30. Initiation possible.

Ateliers nutrition

Comme annoncé dans la passerelle de mai, Lisa, notre stagiaire, vous proposera un temps d'échange individuel autour de la nutrition et aussi différents ateliers à l'OPAR :

- **26 juin** : nutrition et numérique
- **3 juillet** : étiquetages alimentaires
- **10 juillet** : anti-gaspi/végétaux d'été
- **17 juillet** : goûters allégés en sucres



Informations et inscriptions à l'accueil de l'OPAR.

Anim'Mobile, au plus près des habitants

- le **11 juin** à partir de 10h30 au niveau des n°26 et 32 de la rue Léon Ricottier.

- le **13 juin** à 10h30 au 6 square des Hautes Chalais. Et en partenariat avec la Commission Senior de la Touche, durant l'été nous organiserons « les mardis du parc ». Ils auront lieu les 4 juin, 2 juillet et 3 septembre. RDV à 14h30 au Parc Saint Cyr pour un après-midi convivial autour de la musique, de jeux ou de discussions. Gratuit et sans inscription. Plus d'informations au 06.19.88.63.47.

Ateliers avec Sylvie Hurel à l'OPAR

- **Aroma** : mardi 11 juin, un été serein grâce aux huiles essentielles. Vous fabriquerez un gel apaisant piqures d'insectes.

- **Cercle des jeunes retraités** : jeudi 6 juin à 10h. Règlement des ateliers auprès de Sylvie Hurel. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Ateliers créatifs avec Karine Éloïse

Le **12 juin** à l'OPAR, atelier mosaïque à 9h30 et à 14h atelier création de bijoux. Matériel fourni. Règlement directement auprès de l'animatrice.

Entretien avec une adhérente médaillée paralympique

L'OPAR a rencontré Michelle Sévin, qui pratique la généalogie au sein de l'association, mais qui est avant tout une femme engagée et battante qui a su se hisser sur les plus hautes marches du tennis de table handisport.



Vous avez commencé dès le plus jeune âge le tennis de table ?

Absolument pas. Pour tout vous dire, je suis née avec une paralysie totale du bras droit et j'ai été dispensée de sports pendant toute ma scolarité. Cependant au collège dans le pensionnat où j'étais il y avait une table de ping pong et de temps en temps il m'arrivait d'aller taper dans la balle, mais sans plus. C'est quand j'ai commencé à travailler que j'ai eu envie de faire du sport. Je me suis inscrite au club handisport de Rennes qui bénéficiait d'un créneau d'entraînement dans les installations du Cercle Paul Bert et quelques temps après, le responsable m'a proposé de rejoindre les valides pour compléter une équipe de championnat. J'ai dit ok, j'avais plus d'entraînements, plus de compétitions et j'ai pu ainsi progresser.

Vous avez été au plus haut niveau du tennis de table handisport, pouvez-vous nous en parler ?

Tout a commencé en 1986 lors du championnat du monde handisport organisé par la France à Dijon où j'ai obtenu 2 médailles. Et puis les choses se sont enchaînées, j'ai fait plusieurs compétitions nationales et internationales avant de participer à mes premiers Jeux Paralympiques en 1992 à Barcelone. C'est d'ailleurs l'un de mes plus beaux souvenirs, entrer dans le stade lors de la cérémonie d'ouverture sur le plan émotionnel c'était très fort. Dans les années qui ont suivi, j'ai participé à 3 autres éditions des Jeux Paralympiques : Atlanta en 1996, qui restera mon meilleur souvenir sportif avec une médaille d'Or, Sydney en 2000 et Athènes en 2004. Au total ce sont 6 médailles en individuel ou en équipe que j'ai remportées sur ces 4 paralympiades. En 2004, j'ai quitté l'équipe de France handisport mais j'ai continué les compétitions chez les valides. Puis à partir de 2009 j'ai participé aux championnats d'Europe et championnats du monde « vétérans » avec les valides. En 2017 j'ai dû malheureusement arrêter à cause d'un problème à l'épaule, mais je continue aujourd'hui à m'occuper de la section handisport. J'ai aimé pratiquer ce sport en compétition ; je n'étais pas spécialement douée, il a fallu se battre et beaucoup s'entraîner mais je suis satisfaite de mon parcours.

Les Jeux Olympiques et Paralympiques ont lieu en France cet été et il semblerait que cette fois-ci vous y participiez d'une manière différente ?

Effectivement, cette fois ci j'y participerai en tant que relayeuse de la flamme Olympique qui passera à Rennes le 1er juin. Je suis très heureuse d'avoir été proposée et retenue pour porter cette flamme, c'est un honneur et c'est très symbolique pour moi, et qui plus est à Rennes ! C'est une reconnaissance de certaines valeurs et de mon engagement sportif de longue date en tant que pratiquante mais aussi en tant que bénévole au sein des instances handisport. Je vais porter la flamme sur une distance de 200m mais je ne connaîtrai le parcours que 8 jours avant. Ce seront d'autres émotions... et on pourra dire que la boucle sera ainsi bouclée.

Activités dans les clubs de l'OPAR, ouvertes à tous !

- **Bridge** : tous les mardis et jeudis à 13h30. Fermeture du club le 27/06 mais vous pourrez les retrouver à l'OPAR cet été le jeudi après-midi.
- **Carrefour 18** : tous les mardis à 14h au centre social Carrefour 18. Fermeture du club le 25/06.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis et vendredis à 14h. Bouge tes neurones le 04/06. En juillet le club sera ouvert uniquement les mardis après-midi.
- **Cleunay** : tous les vendredis à 14h à 17h. Le 14/06 à 14h rencontre avec Candice Hazouard pour un échange autour de son projet « Portraits des Glorieuses » et de vos histoires/anecdotes sur l'utilisation de la machine à laver dans les années 60/70.
- **Clôtiaux-Bréquigny** : après-midi convivial autour de jeux, de discussions tous les lundis à 14h. Fermeture du club le 17/06.
- **De fil en aiguille** : tous les lundis à 14h, travaux d'aiguilles.
- **Maurepas** : tous les mardis à 14h. Pelote et Parlote le 04/06 à 14h, Dictée le 11/06 à 14h30.
- **Printemps Ginguéné** : Réunion de bureau à 9h30 le 04/06. Tarot à 14h tous les jeudis. Tous les vendredis belote et scrabble à 14h. Tous les lundis, bal à 14h30. Loto le 14/06. Palets tous les lundis à 14h à la MDQ F. Ferrer. Fermeture du club le 28/06.
- **Toujours jeunes** : tous les vendredis à 13h45. Fermeture du club le 28/06.
- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis à 14h. Fermeture du club le 28/06.

Programme de nos balades d'été 2024

Le départ de nos balades se fait entre 8h et 9h au niveau des arrêts de bus qui sont face aux 3 Soleils sur l'Esplanade Charles de Gaulle. Programme détaillé disponible à l'OPAR. Les inscriptions se font sur règlement à l'accueil de l'OPAR et dans la limite des places disponibles.

Mardi 2 juillet : Planète Sauvage (44)

Inscription jusqu'au mardi 11 juin

Le matin visite libre de la partie piétonne du parc. L'après-midi, nous parcourons la piste safari à bord du car. Nous serons au cœur de la savane et nous nous laisserons emporter par l'univers de la faune sauvage africaine pour découvrir lions, zèbres, rhinocéros, girafes...

Tarifs : 59€ repas libre / 86€ repas au restaurant.

Mardi 9 juillet : Cité de la voile Eric Tabarly (56)

Inscription jusqu'au vendredi 28 juin

Le matin nous plongerons dans l'univers des grands navigateurs ! Une mise en condition par les médiateurs pour mieux comprendre le défi technique et humain de la navigation d'aujourd'hui nous sera proposé grâce à des animations dynamiques et récréatives. Après le déjeuner nous découvrirons le quotidien des sous-marinières, le fonctionnement de ces mystérieux bateaux militaires et l'histoire de Lorient.

Tarifs : 53€ repas libre / 82€ repas au restaurant.

Vendredi 19 juillet : Au fil de la Rance (22)

Le matin croisière commentée sur la Rance de 2h45 qui nous permettra de rejoindre le port de Dinan. L'après-midi un guide conférencier nous fera découvrir l'Abbaye Saint Magloire de Léhon.

Tarifs : 68€ repas libre / 93€ repas au restaurant.

Mardi 23 juillet : Musée des métiers de la chaussure et Parc Oriental de Maulévrier (49)

Le matin visite guidée du seul musée en France consacré aux métiers de la chaussure. Après le déjeuner, visite guidée du Parc Oriental de Maulévrier, le plus grand jardin japonais d'Europe.

Tarifs : 53€ repas libre / 77€ repas au restaurant.

Mardi 30 juillet : Craon, le château et son parc (53)

Le matin visite guidée du château puis tour du parc de 47 hectares en car. Après le repas, la journée continuera à la Ferme du Pressoir pour visiter l'ancien fournil, les caves à pommeau, découvrir les étapes de la production et la visite se terminera par une dégustation.

Tarifs : 44€ repas libre / 62€ repas au restaurant.

Mardi 6 août : Perros Guirec (22)

Le matin croisière commentée d'1h45 à la découverte de la côte de granit rose et des sept îles. A notre retour à terre, vous aurez 1h à 1h15 de temps libre. L'après-midi, direction la Cité des télécoms pour découvrir l'histoire et l'évolution des télécoms.

Tarif unique : 67€ repas libre.

Mardi 13 août : Villedieu-les-Poêles (50)

Le matin visite de l'andouillerie de la Baleine à Gavray-sur-Sienne. A la fin de la visite, nous irons à Villedieu-les-Poêles pour un repas au restaurant. L'après-midi deux visites guidées sont prévues dans des lieux emblématiques de la ville : la fonderie des cloches et l'atelier du cuivre.

Tarif unique : 91€ repas au restaurant.

Randos et promenades du mois de juin

- **Mardi 04** : Rando à Chavagne Circuit « Le Meu, les sablières et le Bois de la Sillandais » (12 kms). RDV Métro République (Bus 56) à 12h40 ou à l'arrêt de bus « Chavagne Calvaire » à 13h25.
- **Mardi 18** : Rando à Orgères Circuit « de l'Orgerblon » (11,5kms). RDV Métro Henri Fréville (bus 74) à 13h20 ou à l'arrêt de bus « Orgères Levant » à 13h50.
- **Jeu 27** : Promenade à Acigné Circuit « Le petit Pèlerin » (8 kms). RDV Métro Cesson Viasilva (bus 64) à 13h25 ou à l'arrêt de bus « Acigné Foyer » à 13h55.

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

Le monte-escalier de ma maison, je l'ai trouvé à...
la Maison du Monte Escalier !



Fauteuils monte-escalier Ascenseurs de maison Plateformes inclinées Élévateurs intérieurs ou extérieurs

BRETAGNE EST
26 rue du Passavent, ZAC d'Orson
35770 Vern-sur-Seiche
02 23 30 10 30

BRETAGNE OUEST
11 rue Alexis Clairaut
29200 Brest
02 98 26 40 75

INSTALLATEUR PARTENAIRE


Scannez le QR code pour plus d'informations.


La Maison du Monte Escalier
L'autonomie retrouvée



www.la-maison-du-monte-escalier.fr