




OPAR

Vivre
sa retraite
passionnément






GUIDE DES ACTIVITÉS 2024-2025

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

BIENVENUE A L'OPAR



Amies et Amis retraité(e)s,

Depuis maintenant 55 ans, l'OPAR a pour objectif de participer au « Bien Vieillir » des retraités en proposant et en développant des animations et formations adaptées qui favorisent le bien-être, le lien social, les initiatives, la solidarité. Plus d'une cinquantaine d'activités ouvertes à tous sont proposées tout au long de l'année. Elles se déroulent majoritairement au siège et dans les clubs de quartier et peuvent être développées en partenariat avec d'autres associations ou institutions.
De part son statut, notre association s'interdit toute discrimination, veille au respect de ce principe et garantit la liberté de conscience à chacun de ses membres. L'OPAR contribue également à la Responsabilité Sociale et Environnementale des Associations (RSEA) mise en place par la Ville de Rennes, qui promeut le développement des actions visant à améliorer notre environnement et à enrayer toute forme de discrimination.
Notre association est aussi fortement engagée dans la lutte contre l'isolement des seniors, qui à terme risque d'engendrer un processus de dégradation de la santé.

Comme vous avez peut-être déjà pu le lire sur nos différents supports, notre association a subi d'importantes diminutions de subventions qui nous ont conduits au licenciement économique de notre animateur multimédia. Notre club d'entraide numérique vous est cependant ouvert à titre de soutien.
Concernant les activités proposées aux retraités, nous avons aussi été contraints de procéder à des augmentations de tarifs, mais qui restent néanmoins mesurées.

Vous pouvez vous tenir informés de l'actualité de l'OPAR via notre site internet (opar.fr), notre page Facebook, ou en vous rendant directement à l'accueil de notre association. Notre mensuel « La Passerelle Opar Information », est disponible à l'OPAR, dans les structures de quartier ou il peut vous être adressé par messagerie, même si vous n'êtes pas adhérent.
Notre journée portes ouvertes du 12 septembre 2024, est une belle occasion de venir découvrir le panel de toutes les activités conviviales et variées que nous proposons. Nous vous y attendons nombreux !

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.19

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES P.21

ACTIVITÉS DANS LES CLUBS DE QUARTIER P.26

PORTES OUVERTES DE L'OPAR
Jeudi 12 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, 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 2024/2025 est toujours de 30€. Elle est individuelle et obligatoire pour participer aux activités de l'association. Cette saison, une adhésion solidaire est également possible pour soutenir notre association.
La carte d'adhérent est valable dans tous les clubs et activités du 1er juillet 2024 au 30 juin 2025. Avant de s'engager sur une activité, une 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 (utilisable par foyer).* Certains comités d'entreprises ou mutuelles peuvent également vous aider, renseignez-vous auprès d'eux. 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 déciderait ou non de rembourser en partie les cotisations d'activités ou de faire un avoir. Les critères de décisions seraient 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



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

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



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

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

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

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

Quartier Maurepas - Bellangerais

8. Club de quartier "Maurepas" : Local St Exupéry, 7 square St Exupéry
9. Marche nordique et boxe santé : Parc des Gayeulles
10. Palets-Mölkky : Les cadets de Bretagne, 139 rue d'Antrain

Quartier La Pommeraie

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

Quartier Cleunay - Arsenal - Redon - La Courrouze

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

Quartier Villejean - Beauregard

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

Quartier Le Blosne

17. Club de quartier "Carrefour 18" : Cercle Paul Bert Savary, 4 rue d'Andorre

Quartier Bréquigny

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

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. **Tarif hors adhésion : 10€**

Anim'Mobile

Grâce au triporteur de l'OPAR, 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 près de chez vous. Rendez-vous 1 fois par mois de 10h30 à 11h30 le mardi au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier *(quartier La Touche)*, le jeudi au 6 square des Hautes Chalais *(quartier Bréquigny)* ou au 1, square Saint-Exupéry *(quartier Maurepas)*.
Contact : Aurore Poildevin : 06.19.88.63.47.

"Viens je t'emmène"

15 jours de sorties et d'animations entre générations du 12 au 24 novembre 2024. *(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. Réservés aux adhérents.

Noël Tout Tannou et Jour de l'An

Un repas animé est proposé pour que Noël reste une fête, et un déjeuner au restaurant est organisé le 1er janvier chaque année. Réservés aux adhérents.

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.

24.05 G2L-Espace et Vie. RCS Angers 488 885 773



RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

le choix des émotions

Résidences Services Seniors
Espace et Vie
Rennes La Poterie
La Bellangerais et La Mabilais

plus d'informations
au **09 73 76 26 98**
ou sur **ESPACEETVIE.FR**

Espace & Vie

Aroma

Je fabrique un produit naturel en lien avec le thème de l'atelier : roll-on anti-stress, soin hydratant pour les mains, spray d'ambiance printanier…… Atelier d'1h30 à la fois pratique et théorique. **Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, aromatologue, un mardi tous les 2 mois de 14h à 15h30 à l'OPAR, 5 séances d'octobre 2024 à juin 2025.** ***Tarif hors adhésion : 25€ la séance (matières premières incluses) à régler à Sylvie Hurel.***

Bonheur et Retraite

La Psychologie positive au service d'une retraite épanouie ! Chaque mois un thème différent : *dire stop aux ruminations, cultiver la confiance en soi et la gratitude, apprivoiser le stress, se désencombrer de l'inutile...,* 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 Découverte : 8 séances d'octobre 2024 à mai 2025.

>>Cycle Approfondissement : Pour les personnes ayant déjà suivi le cycle découverte : 8 séances d'octobre 2024 à mai 2025.

Tarif hors adhésion : 190€ le cycle de 8 séances à régler à Sylvie Hurel.

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 26 septembre.** ***Tarif hors adhésion : 204€ les 19 séances***.



Cercle des jeunes retraité(e)s

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 tourner la page de votre vie professionnelle et mettre votre bien-être au coeur de votre nouvel emploi du temps. **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 : 25€ par séance à régler à Sylvie Hurel.

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 8 novembre** au centre social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne. **Conférence nutrition le 11 octobre à 14h30 à l'OPAR**. ***GRATUIT, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.***

Danse libre

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 18 septembre.**
Tarif hors adhésion : 196€ les 25 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 16 septembre.** ***Tarif hors adhésion et assurance : 263€ (30 séances).***

Jin Shin Jyutsu

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 18 septembre.** ***Tarif hors adhésion : 157€ les 20 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 16 septembre. Encadrement professionnel par Hervé Arnoux.**
Tarif hors adhésion : 204€ les 30 séances.

BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION

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. **Deux sessions: octobre 2024 et janvier 2025.** ***GRATUIT, avec le soutien de Pour bien vieillir en Bretagne et de la Conférence des Financeurs.***

Pilates - Nouveau créneau -



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 à 9h15, à 14h30 ou à 15h30 à l'OPAR, cours d'1h à partir du jeudi 19 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 de 15h à 16h débutants et avancés, à partir du 16 septembre à l'OPAR**.

Tarif hors adhésion et assurance : 175€ à régler à Catherine Gy.

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.**

Tarif hors adhésion : 97€ le cycle de 10 séances.

Stretching - Nouveauté -

Le stretching fait partie des gymnastiques douces qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maitrisés alliés à une respiration profonde, cette activité vous invite à la détente et à la relaxation.

Encadrement professionnel par PSL, le jeudi de 10h20 à 11h20 à l'OPAR, à partir du 19 septembre. ***Tarif hors adhésion et assurance. : 155€.***

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 17/09 à l'OPAR.**

Tarif hors adhésion et assurance. : 156€.

Yoga du rire

Le rire a de nombreux bienfaits pour notre santé. Il élève la bonne humeur, réduit le stress et renforce le système immunitaire. Il agit aussi sur l'optimisme, la confiance en soi, les relations sociales… Alors n'hésitez plus, venez booster votre bonne humeur ! **Le jeudi à 10h30 au 2 square de la Rance, à partir du 19 septembre. Animé par Esther Bodennec, professeure diplomée de l'institut français du Yoga du rire santé.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 105€.



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.



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

Des sorties en bord de mer ou sur un site touristique sont proposées chaque semaine durant l'été dans les départements environnants, et 1 fois par mois durant l'hiver des visites culturelles à Rennes sont organisées. Des balades vivantes adaptées aux personnes à mobilité réduite sont également programmées.

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 17 septembre. ***Tarif hors adhésion : 8€ le cycle de 10 séances.***

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 23 septembre à l'OPAR.** ***Tarif hors adhésion, 30 séances : 270€. Engagement annuel. Règlement possible en 2 fois. Chèques vacances acceptés.***



ACTIVITÉS LUDIQUES

Billard et Bowling

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 16 sept. et 14 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.***

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 3 septembre. Encadrement bénévoles**. **Cours Débutants à l'OPAR deux vendredis par mois (2h)**, participation forfaitaire 50€ pour l'année (18 séances).
Contacts : Nicole GROSSET : 06.84.62.89.49 ou Michèle GENTILHOMME : 06.44.26.53.52. ***Tarif hors adhésion : 10€ + droit de table de 1€/séance.***

Dictée

Le mardi, 1 fois par mois à 10h à l'OPAR. Encadrement bénévole, animée par Madeleine Jaffré**, à partir du 8 octobre.** ***Tarif hors adhésion : 24€.***

Jeu d'échecs

Venez vous initier aux échecs (niveau débutant), **tous les lundis après-midi de 14h30 à 16h30 à l'OPAR. Encadrement bénévole, reprise le 16 septembre.** ***Tarif hors adhésion : 15€.***

Neurones en fête

Jeu culturel basé sur 2 séries de 30 questions *(histoire, géographie, actualités, littérature...)*. **Le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30 à partir du mardi 1er 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.***

ACTIVITÉS CULTURELLES ET LUDIQUES

Palets - Mölkky - Nouveauté -

Vous aimez les jeux de lancer ou d'adresse ? Débutant ou confirmé, venez passer un après-midi convivial autour du jeu de palets et de mölkky. La découverte d'autres jeux de lancer sera aussi possibles *(gabaky, pétanque d'intérieur …)* **Le jeudi à 14h, 1 fois par mois aux Cadets de Bretagne**, 139 rue d'Antrain. Métro B arrêt "Gros Chêne" / Bus C3 arrêt "Volney".

Tarif hors adhésion : 12€ l'année ou 2€ la séance.

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 15h ou de 15h15 à 16h15 à l'OPAR, à partir du 18 septembre.** ***Tarif hors adhésion : 24€.***

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 : 7€.***

NOVELIOZ®
Un nouveau regard sur le viager

EXPERT EN VIAGER, UN METIER A LA FOIS HUMAIN ET TECHNIQUE

Choisir Novelioz pour un projet d'achat ou vente en viager, nous faisons appel autant à des compétences juridiques qu'à des compétences basées sur l'écoute qui se traduit par un accompagnement personnalisé.



Le choix du viager est bien souvent lié à une histoire de vie. Notre rôle en tant qu'expert en viager est donc d'être à l'écoute de votre histoire, afin de comprendre parfaitement vos attentes et vos besoins.

Nous mettons un point d'honneur à bannir toute agressivité commerciale et à ne pas faire du mandat de vente une obsession. Dans le cas où le viager ne nous paraît pas adapté à votre situation personnelle, nous vous le diront, en toute bienveillance. A travers notre expertise, nous vous accompagnons au mieux dans votre projet...

Pour contacter le responsable du secteur Jean-Marc PELE : Tél : 02.99.41.76.28 ou 06.89.03.15.94 – mail : contact@novelioz.com



NOVELIOZ – 5, Rue du manoir de Servigné – 35000 RENNES
Carte professionnelle n°CPI3502202000000003 délivrée par la CCI de RENNES. Assurance Matrisk, RC Pro transaction immobilière immeubles et ou fonds de commerce - 22,rue de la maison Rouge—77185 Lognes - Contrat d'assurance N° MRCSIMO202201FR0000000003957 1A00 – Orias N°18000635

FNAIM
AGIR POUR LE LOGEMENT

Stop aux vieux clichés !

Ici, on est toujours bien entouré.

Dans nos **résidences pour nouveaux seniors,** nos collaborateurs vous accompagnent dans la bonne humeur.



Appelez-nous pour organiser une visite !

À Rennes et Cesson-Sévigné

0 800 00 16 17 Service & appel gratuits

jardins-arcadie.fr

LES JARDINS D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors

Vous souhaitez recevoir la documentation pour la résidence services seniors de :

☐ Rennes - Adoration (63 rue d'Antrain) ☐ Rennes - Sainte-Thérèse (27 rue Sully Prudhomme) ☐ Cesson-Sévigné (3 rue de la Chalotais)

N'hésitez pas à nous retourner ce coupon à cette adresse : Les Jardins d'Arcadie - 70 rue de la Villette - 69003 Lyon

NOM, PRÉNOM : ..... TÉLÉPHONE : .....

ADRESSE : .....

OPAR - 0624 - RCS PARIS 428130702 - Getty Images - Les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatique par Les Jardins d'Arcadie et sont utilisées pour l'envoi d'une documentation gratuite. Elles seront conservées pour une durée maximale de 12 mois. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation, de retrait et de portabilité en vous adressant par email à rgpd@jardins-arcadie.fr. Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Retrouvez l'ensemble de notre politique de protection des données sur notre site www.jardins-arcadie.fr.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

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,... 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 à l'OPAR du 4 octobre 2024 au 25 avril 202**5 hors vacances scolaires (22 séances). ***Tarif hors adhésion : 340€.***

Atelier Floral

Mélanie de l'atelier floral "Les Imparfaites", vous propose tous les 2 mois de réaliser une composition florale de saison *(composition automnale ou printanière, couronne de fleurs séchées ou encore centre de table pour les fêtes de fin d'année)*. 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 1er octobre de 14h30 à 16h30 à l'OPAR.** *(Matériel et végétaux fournis).* ***Tarif hors adhésion : 40€ 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 de fin septembre 2024 à l'OPAR, encadrement par les bénévoles du club**.

Contacts: Jean-Pierre LE GAL : 07.85.95.79.93.

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 pour 2024 : Initiation : 150€ / Pratique : 50€.

ACTIVITÉS MUSICALES ET DANSES

MUSIQUE

Chorale Belcanto

Chef de Choeur : Bruno Takorian

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 18 septembre**. Contact : Liliane Cerclet : 06.25.76.63.94 ou 02.99.63 29.50. ***Tarif hors adhésion : 60€.***

Chorale Choeurs du Lundi

Chef de Choeur : Gérard Baslé

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 : 60€.

Atelier chanson

Un atelier de détente où vous pourrez chanter vos chansons préférées en toute convivialité en terminant la séance par un karaoké. Aucun niveau n'est demandé, la bonne humeur est la seule qualité requise. **Encadrement bénévole, 2 cycles de 10 séances, d'octobre à décembre et de janvier à mars à l'OPAR.** ***Tarif hors adhésion : 12€ le cycle.***

DANSES

Après-midi dansants au club Printemps Ginguené tous les lundis de 14h30 à 17h30. Musique variée, entrée payante. **Cercle Paul Bert Ginguené**, 13bis 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 25 **- Encadrement professionnel le mardi de 15h15 à 16h15 à l'OPAR**. ***Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€.***

OVELIA
RÉSIDENCES SENIORS

RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

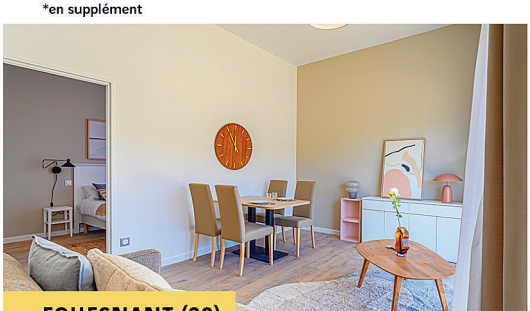


UN CADRE IDÉAL POUR UNE RETRAITE EN TOUT SÉRÉNITÉ

LOCATIONS DU T1 AU T3 | **SÉJOURS DÉCOUVERTE** | **SÉJOURS TEMPORAIRES**

- Restaurant 7J/7*
- Piscine chauffée
- Services à la personne*
- Présence 7j/7

*en supplément



FOUESNANT (29)

Votre retraite au bord de la mer

LES ALLÉES DE KERVIHAN
161 chemin du Château d'Eau
02 20 05 00 51



CHANTEPIE (35)

Un cadre paisible aux portes de Rennes

LE PATIO MARGOT
2 allee Clarissa Jean-Philippe
02 20 06 00 85

Toutes nos adresses sur **www.ovelia.fr**

ACTIVITÉS PHYSIQUES & 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 2024/2025.
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 14 personnes, piscine chauffée à 30°C minimum.



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

Encadrement professionnel, à partir du 16 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 : 341€ (30 séances).

Boxe Santé - Nouveauté -

Cette activité adaptée à votre âge n'a pas pour but de se battre, mais de se dépenser en toute sécurité. Lors des séances, vous découvrirez les rudiments de la boxe anglaise ou encore des exercices de renforcement musculaire adaptés à votre santé. Que vous soyez là pour lutter contre une maladie ou pour vous remettre en forme, la boxe santé va agir sur votre système cardio-vasculaire et respiratoire permettant ainsi d'améliorer votre endurance, votre coordination, votre équilibre… **Le lundi de 13h45 à 14h45 en extérieur**, point de rdv : Parking des Gayeulles situé 3 rue Patis Tatelin**.**
Encadrement professionnel par Laëtitia Raut Le Gallic, enseignante en activité physique adaptée, prévôt fédéral en boxe anglaise. Reprise la semaine du 16 septembre. ***Tarif hors adhésion et assurance : 150€ les 30 séances à régler à Laëtitia Raut Le Gallic (hors vacances scolaires).***

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

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 17 septembre, 2 Square de la Rance.
>> Le jeudi à 15h à partir du 19 septembre, Maison de Quartier Villejean.
>> Le vendredi à 9h30 à partir du 20 septembre, 2 Square de la Rance.
Tarif hors adhésion et assurance : 155€.

Gymnastique d'entretien

Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs (PSL), reprise la semaine du 16 septembre.

>> Le lundi à 14h30 - 2 Square de la Rance.
>> Le mardi à 10h 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 : 155€ pour 1 cours par semaine ou 235€ pour 2 cours par semaine.***

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)* 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 16 septembre. ***Tarifs hors adhésion et assurance : 115€ pour 1 séance par semaine ou 135€ pour 2 séances par semaine***, ***à régler à Laëtitia Raut Le Gallic***.

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 13h45 à la piscine St Georges, rue Gambetta, à partir du 16 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance : 170€.

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 : 18€.



ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Remise en forme

Le but des cours 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 ou de 11h à 12h, à partir du 20 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance : 149€.

Renfort du dos - Nouveau créneau -

Séances de musculation avec des exercices spécifiques pour travailler ses muscles dorsaux et soulager les douleurs. **Encadrement professionnel par PSL,** 30 séances à l'année. **Le lundi de 13h45 à 14h45 à l'OPAR et le mardi de 13h30 à 14h30 au 2 square de la Rance. A partir du 16 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance: 155€



VOTRE APPARTEMENT
Location du studio au 3 pièces
Avec vos meubles

BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ
Équipe 24h/24, 7j/7
Dans une résidence sécurisée

BIEN ACCOMPAGNÉ
Restauration de qualité
Services et activités à la carte

VENEZ VISITER ET ESTIMER VOTRE LOYER

CONTACTEZ VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS
RÉSIDENCE L'ORÉE DU BOIS
9 RUE ROGER-HENRI GUERRAND **À RENNES**
Ouverte 7j/7
02 99 45 96 00 ou domitys.fr

DOMITYS
vivre l'esprit libre
GROUPE AG2R LA MONDIALE

DOMITYS SAS - RCS Paris B 488707434. - Doc. et photo (© Hyprono) non contractuels. - antithese-pub.com - 05/24

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Self Defense - Nouveauté -

Cette discipline n'est pas une épreuve de force et est destinée aussi bien à un public qui n'a jamais pratiqué les arts martiaux, qu'à un public qui en est familier et qui souhaite acquérir une plus grande confiance en soi par une meilleure maîtrise de lui-même. Cette activité vous apprendra à vous défendre de manière simple et efficace et vous donnera plus d'assurance. **Encadrement professionnel par PSL, le jeudi de 11h25 à 12h25 à l'OPAR. A partir du 19 septembre.** ***Tarif hors adhésion et assurance : 150€.***

Tennis de table "La Raquette d'Argent"

Le club compte de nombreux adeptes, de tous niveaux, 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**.** Métro A et bus C1 : station Charles de Gaulle ou Métro B : station Colombier. **Encadrement bénévole**, **reprise le mardi 3 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 3 septembre 2024** ! 2 formules pour circuler autour de Rennes et son agglomération :

- Le mardi apm, circuit de 30 à 40kms *(7 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 17 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€

LES CLUBS DE QUARTIERS

Carrefour 18 - Nouveau Lieu -

Activités hebdomadaires : belote, tarot, scrabble, ... **Le vendredi de 14h à 17h30 au Cercle Paul Bert Savary**, Quartier Le Blosne, 4 rue d'Andorre *(hors vacances scolaires)*. Métro A arrrêt "Henri Fréville" ou "Italie" / Bus C3 arrêt "Henri Fréville". ***Tarif hors adhésion : 5€.***

Champs Manceaux

Activités hebdomadaires : belote, tarot, jeux de société, scrabble.
Autres animations : repas, art floral, bouges tes neurones, sorties, goûter de fin d'année, dictée... **Le mardi et le vendredi de 14h à 17h à l'Espace Social Commun Aimé Césaire**, 15 rue Louis et René Moine, Quartier Champs Manceaux. Métro arrêt "Clémenceau" / Bus C3 arrêt "Champs Manceaux".
Contact : Michèle Marty 06.18.30.97.24.
Tarif hors adhésion : 8€.



Cleunay

Activités hebdomadaires : belote, rummikub, scrabble, skyjo et régulièrement des ateliers travaux manuels, bouges tes neurones, animations jeux de sociétés modernes *(dates mentionnées dans la Passerelle Opar Information)*.
Autres animations : repas de Noël, galette des rois, anniversaires, ...
Le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison des Familles 2 allée Joseph Gemain, Quartier Cleunay *(hors vacances scolaires)*. Métro B arrêt "Cleunay", Bus 10 arrêt "Ferdinand de Lesseps". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.
Tarif hors adhésion : 8€.

Clôteaux-Bréquigny

Activités hebdomadaires : jeux de sociétés variés, quiz, petit bac et autres activités ludiques.
Autres animations : visites, rencontres au parc ou repas au restaurant pendant les vacances scolaires. **Le lundi de 14h à 17h** *(hors vacances scolaires),* **à la MJC Bréquigny,** 15 avenue Georges Graff, Quartier Bréquigny. Bus C5 arrêt "Lycée Bréquigny". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.
Tarif hors adhésion : 33€ (goûter compris).

LES CLUBS DE QUARTIERS

Maurepas

Activités hebdomadaires : belote, rummikub, rami et autres jeux de société.
Autres animations : dictée et atelier tricot 1 fois par mois, goûter de noël, galette des rois....
Le mardi de 14h à 17h au local St Exupéry *(hors vacances scolaires)*, 7 square St Exupéry, Quartier Maurepas. Métro B arrêt "Gros Chêne" / Bus 14 ou C1 arrêt "Painlevé". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.
Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris).

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 : 12€.***



Toujours Jeunes

Activités hebdomadaires : belote, scrabble et autres jeux de société.
Autres animations : goûter de noël, galette des rois....
Le vendredi de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer, 40 rue Montaigne *(hors vacances scolaires)*, Quartier La Pommeraie.
Bus C2 ou 32 arrêt "Léon Bourgeois". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.
Tarif hors adhésion : 8€

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 : 8€

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




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'Education Populaire
Agréée carte Sortir
Agréée ANCV

55 ans

Venez fêter l'arrivée de l'été !

FÊTE DE LA MUSIQUE DE L'OPAR

MERCREDI 19 JUIN 2024 | SQUARE TANNOU | 12H

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 **passeport 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.

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

Rennes Vivre en intelligence
Ille & Vilaine Le département
Carsat Bretagne
ars Agence Régionale de Santé Bretagne
Conférence des financeurs Ille & Vilaine
Pour bien vieillir Bretagne

Ne pas jeter sur la voie publique