

# LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

## SEPTEMBRE 2024 – N° 490

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](mailto:accueil@opar.fr)

Site : [www.opar.fr](http://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 pied du  
métro Ste Anne  
ou Anatole France

Association Loi 1901  
Agréée carte Sortir  
Agréée ANCV  
Agréée Association  
Sportive  
Agréée Association  
d'Éducation Populaire

### Rentrée 2024/2025

Toutes nos activités reprendront la **semaine du 16 septembre**. Sauf pour le tennis de table et le vélo ; reprise le 03/09, la rando ; reprise le 05/09, les cours d'anglais ; reprise la semaine du 23/09 et l'atelier Op'Art ; reprise le 04/10.

### Guide des activités



Disponible à l'OPAR  
dès maintenant !

**Vous y trouverez toutes  
nos activités et nos tarifs  
pour cette nouvelle saison.**

### Nouvelles activités 2024/2025

- **Boxe santé** aux Gayeulles les lundis à 13h45 à partir du 16/09. Tarif : 150€ l'année.

- **Palets & Mölkky** le jeudi à 14h, une fois par mois aux Cadets de Bretagne à partir du 26/09. Tarif : 12€ l'année ou 2€ la séance.

- **Self Defense** les jeudis à l'OPAR à 11h25 à partir du 19/09. Tarif : 150€ l'année.

- **Stretching** les jeudis à l'OPAR à 10h20 à partir du 19/09. Tarif : 155€ l'année.

### Fermetures de l'accueil de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera fermé **les matins du mercredi 4 et du vendredi 13 septembre**.

### Adhésion solidaire

Nouveauté cette saison ! L'OPAR met en place une adhésion solidaire du montant de votre choix, qui en plus de l'adhésion de base de 30€ vous permet, si vous le souhaitez, de soutenir l'association. Par avance merci de votre soutien.

### Billard & Bowling

Première rencontre le **lundi 16 septembre** à 14h. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

### Atelier mémoire

Réunion d'information le **vendredi 20 septembre** à 14h à l'OPAR. Gratuit sur inscription. Il sera ensuite proposé 2 cycles de 10 séances dans l'année, à l'OPAR et à Cleunay.

### Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **22 septembre**, repas moules-frites à 12h. Suivi d'une pièce de théâtre, de Philippe Lamblin, avec la Plomberie du Canal : « Le grand déménagement ». Tarifs : 20€ pour le repas et 2€ pour l'animation. Adhésion à l'OPAR obligatoire. Inscription sur règlement avant le lundi 16 septembre.

### Café-philosophie à l'OPAR

Cette année, cette activité est proposée à l'année (19 séances). Les ateliers commenceront le **26 septembre** à 14h. Tarif : 204€.

### Portes Ouvertes

Association **OPAR**  
Vivre sa retraite  
passionnement

## PORTES OUVERTES

**Jeudi 12 Septembre 2024**

De 10h à 17h



Venez découvrir  
nos 50 activités et rencontrer  
nos partenaires et bénévoles

### 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.

### Neurones en fête

Le **mardi 1er octobre** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur adhésion à l'OPAR. Inscription obligatoire.

### Atelier floral à l'OPAR

Le **mardi 1er octobre** de 14h30 à 16h30. Tarif : 40€ (matériel et végétaux fournis).

### Dictée à l'OPAR

Le **mardi 08 octobre** à 10h.

### Anim'Mobile

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

- A partir de 10h30, le jeudi 5 septembre au 1 square Saint Exupéry, le jeudi 19 septembre au 6 square des Hautes Chalais et le mardi 24 septembre au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier.

- En partenariat avec la Commission Senior de la Touche, RDV à 14h30 le 3 septembre au parc St Cyr pour un après-midi convivial autour de chant, de musique, de jeux ou de discussions. Gratuit et sans inscription. Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.





## L'OPAR fête ses 55 ans autour d'un Fest Deiz

A l'occasion de ses 55 ans, l'association organise un Fest Deiz **le mercredi 23 octobre** à la **Halle Martenot** (place des Lices à Rennes).

A partir de 11h30 : Accueil avec l'apéritif, discours des officiels et repas.

A partir de 14h : Début de l'après-midi musical avec au programme chants de marin, et musique bretonne par le groupe L'AIR HALEUR et prestation des chorales de l'OPAR.

Votre inscription au repas comprend un verre aux couleurs de l'OPAR, un apéritif, deux galettes saucisses et deux crêpes (15€ pour les adhérents et 17€ pour les non-adhérents). Un tarif enfant a même été prévu si vous souhaitez venir accompagné ! Les boissons ne sont pas comprises dans le prix, une buvette sera disponible sur place.

Pour le dispositif "Sortir" présentation obligatoire de votre carte au moment du règlement.

**Inscriptions uniquement à l'accueil de l'OPAR, sur règlement, à partir du lundi 2 septembre et dans la limite des places disponibles. L'OPAR sera fermé le jour du Fest Deiz.**

## Ateliers avec Sylvie Hurel

Sylvie Hurel vous invite à sa conférence du **mardi 10 septembre** à 10h30 à l'OPAR sur "La psychologie positive au service d'une retraite épanouie". Gratuit sur inscription à l'accueil de l'OPAR.

- **Aroma** : mardi 8 octobre à 14h à l'OPAR. Thème : Huiles essentielles pour le bien-être quotidien, vous fabriquerez un roll-on anti-stress.

- **Bonheur & Retraite** : début du cycle découverte : mardi 8 octobre à 10h à l'OPAR. Le cycle d'approfondissement débutera le mardi 15 octobre à 10h à l'OPAR.

- **Cercle des Jeunes Retraité(e)s** : première rencontre le jeudi 5 septembre à 10h à l'OPAR.

Les inscriptions et règlements à ces ateliers s'effectuent auprès de Sylvie Hurel directement. L'adhésion à l'OPAR est obligatoire pour pouvoir y participer.

## Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- Olympiades de Maurepas le mardi 17 septembre, la coordination des seniors de Maurepas vous invite à participer à une journée conviviale autour du sport. Au programme : séance de gym bien-être, repas partagé, jeux divers et visite du jardin chinois. RDV à 10h à l'entrée du parc de Maurepas, côté rue Painlevé. Gratuit sur inscription au 06.19.88.63.47.

- Maurepas : Pelote et Parlote le 17/09, Dictée le 24/09 (1€ pour les adhérents OPAR, 2€ pour les personnes extérieures).

## 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** : tous les mardis et jeudis de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse. Et à l'OPAR venez apprendre à jouer au Bridge dans la convivialité et découvrir les stratégies et tactiques de ce jeu de carte avec des cours spécialement pour les débutants. Deux vendredis par mois à partir du 20/09. Tarif : 50€ l'année.

- **Carrefour 18** : tous les vendredis de 14h à 17h30 au Cercle Paul Bert Savary à partir du 20/09.

- **Champs Manceaux** : tous les mardis et vendredis de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire à partir du 03/09.

- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles à partir du 13/09.

- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial tous les lundis à 14h à la MJC Bréquigny à partir du 16/09.

- **Maurepas** : tous les mardis de 14h à 17h, au local Saint Exupéry à partir du 17/09.

- **Printemps Gingené** : tous les lundis bal à 14h30 au CPB Gingené. Palets les lundis à 14h30 à la Maison de Quartier F. Ferrer à partir du 9 septembre. Tarot à 14h tous les jeudis. Les vendredis 6, 13 et 20 septembre belote et scrabble à 14h. Réunion de bureau le 6 septembre à 9h30. Loto le 10 septembre à 14h. Vendredi 27 septembre, inscriptions + animation à partir de 14h, goûter gratuit..

- **Toujours jeunes** : tous les vendredis de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer à partir du 13/09.

- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche à partir du 12/09.



## Randos et promenades du mois de septembre

- **Jedi 5** : Promenade à Noyal-Châtillon-sur-Seiche. Circuit « de l'Ourson » (8kms) RDV Métro Henri Fréville (bus 61) à 13h35 ou à l'arrêt de bus à « Noyal-Châtillon-sur-Seiche Potiers » à 14h05.

- **Mardi 10** : Rando à Le Verger. Circuit « Hameau Campagne Forêts » (13 kms) RDV Métro République (Bus 55) à 12h55 ou à l'arrêt de bus « Le Verger Église » à 14h05.

- **Jedi 19** : 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 24** : Rando de 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.*

**La Passerelle OPAR Information** - Dépôt légal n° 490 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directeur de la publication : Martine CRUVEILLER - Maquettage et impression OPAR - **Parution du n° d'octobre : vendredi 27/09**

**Ne pas jeter sur la voie publique**