

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

OCTOBRE 2024 – N° 491

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 pied du
métro Ste Anne
ou Anatole France

Association Loi 1901

Agréée carte Sortir

Agréée ANCV

Agréée Association

Sportive

Agréée Association

d'Éducation Populaire



Fermetures de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera fermé le matin du mercredi 9 octobre.

Et l'OPAR sera fermé le mercredi 23 octobre, il n'y aura donc pas d'activités ce jour-là.

Vous pouvez toujours vous inscrire !

- Boxe santé le lundi à 13h45 aux Gayeulles.
 - Danse libre à l'OPAR le mercredi à 11h.
 - Gym d'entretien : au 2 square de la rance le lundi 14h30 et le vendredi à 10h30. Et le vendredi à 16h à Charles Géniaux.
 - Jin Shin Jyustu le mercredi à 9h45 à l'OPAR.
 - Méditation le lundi à 11h à l'OPAR.
 - Natation à la piscine Saint Georges le lundi à 13h.
 - Remise en forme le vendredi à 11h à l'OPAR.
 - Renfort du dos le mardi à 13h30 au 2 square de la Rance.
 - Yoga du rire le jeudi à 10h30 au 2 square de la Rance.
 - Zumba le mardi à 15h15 à l'OPAR.
- Vous avez le droit à une séance d'essai gratuite n'hésitez pas à nous contacter !

Neurones en fête

Le **mardi 1er octobre** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Complet.

Atelier floral à l'OPAR

Le **mardi 1er octobre** de 14h30 à 16h30. Matériel et végétaux fournis. Tarif : 40€. Inscription sur règlement.

Palets & Mölkky

Le **jeudi 17 octobre** à 14h aux Cadets de Bretagne. Tarifs : 12€ l'année ou 2€ par séance.

Forum destiné aux seniors

ENTRÉE GRATUITE !
SUR PLACE : RESTAURATION, CONFÉRENCES, ATELIERS
ET DES LOTS À GAGNER PAR TIRAGE AU SORT...

Salon ^{3^{ÈME}}
Seniors
RENNES
by Sud-Ouest events



Salon ^{3^{ÈME}}
Logement
Seniors
& Aides à Domicile
by Sud-Ouest events

Rennes
Halles Martenot
Place des Lices
> 17 & 18 Oct 10h-18h



Informations et pré-inscriptions sur mes-salons.com

L'OPAR fête ses 55 ans !

FEST DEIZ

Pour fêter les 55 ans de l'OPAR



CHORALES DE L'OPAR
L'AIR HALEUR
SCÈNE OUVERTE

MERCREDI 23 OCTOBRE

11H30 – HALLE MARTENOT

Tarifs :
Repas + Animations : 15€
(17€ non adhérent)
Animations : 5€
(6€ non adhérent)



LES JARDINS D'ARCADIE 02 99 54 22 23 – 62 rue de Dinan, Rennes Ville de RENNES



Le **mercredi 23 octobre** à la Halle Martenot à partir de 11h30 venez nous rejoindre pour notre Fest Deiz ! Inscriptions à l'accueil de l'OPAR, sur règlement jusqu'au vendredi 11 octobre, dans la limite des places disponibles.

- Tarifs pour le repas et les animations : 15€ pour les adhérents, 17€ pour les non-adhérents et 10€ pour les enfants.

- Tarifs pour les animations uniquement : 5€ pour les adhérents, 7€ pour les non-adhérents et 2€ pour les enfants.

L'OPAR sera fermé le jour du Fest Deiz.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 8 octobre** à 10h. Complet.

Bienvenue à la retraite

L'OPAR vous propose une conférence gratuite le **vendredi 18 octobre** à 14h à l'OPAR. Inscription obligatoire à l'accueil.

Anim'Mobile

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

- A partir de 10h30, le 10/10 au 6 square des Hautes Chalais, le 22/10 au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier, le 24/10 au 1 square Saint Exupéry. Plus d'infos au 06.19.88.63.47.

Dimanche Tout Tannou

Le prochain repas aura lieu le **17 novembre**. Plus d'infos à venir dans la passerelle du mois de novembre.

Apéro, messieurs !

L'OPAR expérimente un projet qui vise à plus de mixité (hommes/femmes) au sein de ses activités. Mesdames, nous comptons sur vous pour motiver vos messieurs à venir nous rencontrer le **18 octobre** de 10h30 à 12h au 2 square de la Rance ou le **24 octobre** place Hoche de 15h à 17h pour échanger autour de notre rencontre « Apéro, messieurs! » qui aura lieu le 4 novembre à 11h à l'OPAR. Inscriptions par téléphone ou à l'OPAR.

Atelier chanson à l'OPAR

Venez découvrir cet atelier où vous pourrez chanter vos chansons préférées en toute convivialité avec Marion, notre bénévole. Aucun niveau n'est demandé et la bonne humeur est la seule qualité requise ! L'atelier se terminera sur un karaoké. RDV le **vendredi 4 octobre** de 14h30 à 15h30 à l'OPAR. Première séance d'essai gratuite sur inscription. Tarif du cycle de 10 séances : 12€. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Gym douce à domicile

Votre mobilité ne vous permet plus de sortir seul(e) de chez vous et vous aimeriez continuer ou commencer une activité physique ? Nous proposons des **cycles de 8 séances de gym douce à domicile**. Si vous pensez que vous pouvez en bénéficier ou quelqu'un de votre entourage ayant plus de 60 ans, n'hésitez pas à contacter Esther au 02 99 54 73 65. Tarif : adhésion et assurance sportive soit 33,50€ pour le cycle. Activité financée par la Conférence des Financeurs.

Ateliers avec Sylvie Hurel

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.

- **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** : rencontre le jeudi 17 octobre à 10h à l'OPAR.

Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouges tes neurones le 8 et 24 octobre, dictée le 18 octobre.
- **Cleunay** : Bouges tes neurones le 11 octobre (1€ pour les adhérents et 2€ pour les personnes extérieures).
- **Maurepas** : Pelote et Parlote le 01/10, Dictée le 15/10 (1€ pour les adhérents et 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.
- **Carrefour 18** : les vendredis 4, 11 et 18 octobre de 14h à 17h30 au Cercle Paul Bert Savary.
- **Champs Manceaux** : les 4, 11, 18, 22 et 29 octobre de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles. Début du cycle « Gym douce » le 04/10.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 7 et 14 octobre à 14h à la MJC Bréquigny.
- **Maurepas** : les mardis 1er, 8 et 15 octobre de 14h à 17h, au local Saint Exupéry.
- **Printemps Gingené** : réunion de bureau le 3 octobre à 9h30 au CPB Gingené. Tous les lundis bal à 14h30 au CPB Gingené. Palets les lundis 7 et 14 octobre à 14h30 à la Maison de Quartier F. Ferrer. Tarot à 14h tous les jeudis. Les vendredis 4, 11 et 25 octobre belote et scrabble à 14h. Loto le 8 octobre à 14h. Vendredi 18 octobre : assemblée annuelle, animations et inscriptions de 14h à 17h30.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 4, 11 et 18 octobre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 3, 10 et 17 octobre de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche.

Randos et promenades du mois d'octobre

- **Jedi 3** : Promenade à Saint-Erblon Circuit « Hermeland Sud » (7 kms) RDV Métro Henri Fréville (bus 61) à 12h55 ou à l'arrêt de bus « Croix Faucheux Saint-Erblon » à 13h40.
- **Mardi 08** : Rando à Saint-Armel Circuit « de la Baudrais » (9 kms) RDV Métro La Poterie (Bus 73) à 13h ou à l'arrêt de bus « Saint-Armel La Gare » à 13h28.
- **Jedi 17** : Promenade à Bourgbarré Circuit « de la Vayrie » (6 kms) RDV Métro Henri Fréville (bus 74) à 13h ou à l'arrêt de bus à « Bourgbarré Mairie » à 13h46.
- **Mardi 22** : rando à la Chapelle Thouarault Circuit « de la bonnemaïs » (12 kms) RDV Métro République (Bus 53) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Place de la mairie la Chapelle Thouarault » à 13h49.
- **Jedi 31** : Promenade à Betton Circuit « de Pluvignon » (8 kms) RDV Métro Les Gayeulles (bus 51) à 13h10 ou à l'arrêt de bus à « Betton Centre » à 13h35.

Coordonnées des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84 ou 06.14.19.05.50.