

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

DÉCEMBRE 2024 – N° 493

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 exceptionnellement fermé le **mardi 10 décembre de 13h30 à 16h30** et le **vendredi 13 décembre**.

La **semaine du 16 décembre** l'accueil sera ouvert à des horaires différents :

- lundi 16 décembre de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

- mardi 17 décembre de 9h30 à 12h30.

- mercredi 18 décembre de 9h30 à 12h30.

- jeudi 19 décembre de 13h30 à 16h30.

- vendredi 20 décembre de 9h30 à 12h30.

L'OPAR sera fermé le **25 décembre** en raison du jour férié.

Neurones en fête

Le **mardi 3 décembre** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Complet.

Anim'Mobile

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

- le 05/12 au 1 square St Exupéry.

- le 10/12 au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier.

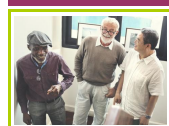
Celui du 6 square des Hautes Chalais est annulé ce mois-ci.

Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.

Vous pourrez aussi nous retrouver lors du « Thé ou café » le **mercredi 11 décembre** sur le mail François Mitterrand, organisé par la Commission Senior du quartier de la Touche.



Café-discussion au masculin



Le **lundi 9 décembre** à 10h30 à l'OPAR. Gratuit sur inscription par téléphone auprès d'Esther au 02 99 54 73 65.

Palets & Mölkky

Le **jeudi 12 décembre** à 14h au 139 rue d'Antrain. Tarifs : 12€ l'année ou 2€ la séance.

Repas pour les fêtes de fin d'année

Noël Tout Tannou
Mercredi 25 décembre
à 12h00

Apéritif

Terrine de poisson sur lit de salade

Dinde aux marrons,
gratin forestier et pomme fruit

Bûche de Noël

Boissons comprises :
apéritif, 2 verres de vin,
café/thé



accueil@opar.fr
02 99 54 22 23
62 rue de Dinan
35000 Rennes

Adhérent : 25 €
Non adhérent : 30 €
Inscription jusqu'au
6 décembre dans la limite
des places disponibles

Rejoignez-nous le **mercredi 25 décembre** à 12h à l'OPAR pour vivre un moment convivial, chaleureux et dans un esprit festif. Tarifs : 25€ pour les adhérents et 30€ pour les non-adhérents pour le repas de Noël.

Nous vous proposons d'aller au restaurant le **mercredi 1er janvier 2025**. Soit route de Lorient, soit rue de l'Alma. Tarifs : 43€ pour les adhérents et 53€ pour les non-adhérents.

Inscriptions sur règlement avant le 06/12 et dans la limite des places disponibles.

Billard & Bowling

Rencontre le **lundi 16 décembre** à 14h à Alma. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 10 décembre** à 10h. Complet.

Carnet créatif

Venez révéler en douceur et dans la bonne humeur votre intuition créative à travers des pratiques artistiques. L'atelier est ouvert à tous ceux qui aiment écrire, dessiner, peindre, imaginer... Il aura lieu le **mardi 17 décembre** au local Saint Exupéry, 7 square Saint Exupéry. Thème de l'atelier : nos amis les bêtes. Tarif : 1€ pour les adhérents de l'OPAR, 2€ pour les non-adhérents. Inscriptions à l'OPAR.

Tests auditifs gratuits

VIVA SON
L'AUDITION POUR TOUS



Votre association OPAR
vous propose un **dépistage
auditif gratuit !**

Le 15 janvier 2025
de 9h45 à 16h45

Inscrivez-vous
dès maintenant



Bien-être & musique avec Willy Bigot

3 séances vous seront proposées en janvier 2025 à l'OPAR à 14h avec une praticienne en art-thérapie musique et chant.

- S'affirmer par la voix le 24/01

- Yoga de la voix le 07/02

- Percussions corporelles le 28/02

Tarif : 27€ la séance. Adhésion obligatoire.



Route de l'Alma

Rillettes du pêcheur
maison aux herbes
fraîches

Filet de saumon grillé
à la plancha, beurre blanc,
risotto aux champignons

Coupe Dame Blanche



Boissons comprises : 1 apéritif,
1 verre de vin et 1 café



Route de Lorient

Terrine de foie gras,
chutney de griottes
et toasts

Cuisse de canard confite
du Sud-Ouest, gratin
dauphinois et tomate
provençale

Moelleux au chocolat,
glace vanille

Atelier floral à l'OPAR

Le **mardi 10 décembre** de 14h30 à 16h30. Vous créez un centre de table pour les fêtes de fin d'année. Matériel et végétaux fournis. Tarif : 40€. Inscription sur règlement.

Nouveau cycle de sophrologie

Début du cycle le **7 janvier 2025** à 13h45 à l'OPAR. Première séance d'essai gratuite. Tarif du cycle de 10 séances : 97€.

Atelier mémoire 2025

Conférence de présentation le **vendredi 10 janvier 2025** à 14h à l'OPAR. Gratuit sur inscription. Présence obligatoire à la conférence pour s'inscrire et suivre les ateliers. Ils se dérouleront au Centre Social de Cleunay de mi-janvier à début avril.

La navette gratuite du centre ville de Rennes est de retour !

Gratuite, 100% électrique et accessible aux personnes à mobilité réduite, la navette circule du lundi au samedi, de 10h30 à 18h50 (dernier départ depuis République Jean Jaurès), avec un passage toutes les 15 minutes en moyenne. Elle ne fonctionne pas les dimanches et jours fériés. Pour monter ou descendre de la navette, deux options s'offrent aux usagers : soit aux 13 arrêts desservis par la navette, soit entre deux arrêts, en faisant signe au conducteur. Les montées et descentes entre deux arrêts ne sont possibles qu'à certains endroits de la ligne, sous réserve de l'accord du conducteur, qui s'assure des conditions de sécurité. Il se peut donc que l'arrêt ne puisse pas être fait exactement à l'endroit souhaité.



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 10 décembre à 14h à l'OPAR. Thème : les huiles essentielles de l'hiver. Vous fabriquerez un soin hydratant pour les mains. Tarif : 25€ la séance, matières premières incluses.
- **Bonheur & Retraite** : cycle découverte : mardi 10 décembre à 10h à l'OPAR. Le cycle d'approfondissement : mardi 17 décembre à 10h à l'OPAR.
- **Cercle des Jeunes Retraité(e)s** : rencontre le jeudi 5 décembre à 10h à l'OPAR. 25€ la séance.

Animations et sorties dans les quartiers

- **Champs Manceaux** : Bouges tes neurones le 10 décembre, dictée le 13 décembre.
- **Cleunay** : Bouges tes neurones le 6 décembre. Le vendredi 20 décembre à 12h30 le club organise son traditionnel repas de Noël à la Maison des Familles. Inscriptions sur règlement à l'accueil de l'OPAR ou directement au club (27€ pour les cotisants du club, 33€ pour les personnes extérieures au club).
- **Maurepas** : Atelier préparation de décorations de Noël le 3 décembre.

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 6, 13 et 20 décembre de 14h à 17h30 au Cercle Paul Bert Savary.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis et les vendredis 6, 13 et 20 décembre à 14h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 2, 9 et 16 décembre à 14h à la MJC Bréquigny. Goûter de Noël le lundi 16 décembre.
- **Maurepas** : les mardis 3, 10 et 17 décembre de 14h à 17h, au local Saint Exupéry. Goûter de Noël le mardi 10 décembre.
- **Printemps Ginguéné** : réunion de bureau le 6 décembre à 9h30. Les lundis 2, 9 et 16 décembre bal à 14h30 au CPB Ginguéné. Palets les lundis 2, 9 et 16 décembre à 14h30 à la Maison de Quartier F. Ferrer. Tarot à 14h les jeudis 5, 12 et 19 décembre. Les vendredis 6 et 13 décembre belote et scrabble à 14h. Loto le 10 décembre à 14h. Sortie Cabaret le 3 décembre (départ de la piscine de Bréquigny à 11h15). Goûter de Noël avec animation le 20 décembre à 14h30.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 6, 13 et 20 décembre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Goûter de Noël le vendredi 6 décembre.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 5, 12 et 19 décembre de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche. Goûter de Noël le jeudi 5 décembre.

Randos et promenades du mois de décembre

- **Mardi 3** : Rando à Pacé. Circuit « de la Fougerais » (13 kms). RDV à Villejean université (Bus 65) à 12h50 ou à l'arrêt de bus « Duchesse Anne » à 13h17.
- **Jeudi 12** : Promenade à Cesson-Sévigné. Circuit « les bonnets rouges » (6 kms). RDV UNIQUE Métro République (devant l'arche de la Poste) à 13h15.
- **Mardi 17** : Rando à Chantepie. Circuit « du bois de soeuvres » (12 kms). RDV Métro République (Bus C1) à 12h55 ou à l'arrêt de bus « Loges » à 13h28.

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° 493 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directrice de la publication : Martine CRUVEILLER - Maquettage et impression OPAR - Parution du n° de janvier : vendredi 27/12

Ne pas jeter sur la voie publique