

# 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](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

### 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

Adhérent : 25 €  
Non adhérent : 30 €

Inscription jusqu'au 6 décembre dans la limite des places disponibles



[accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)  
02 99 54 22 23  
62 rue de Dinan  
35000 Rennes

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

#### 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



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



