

La Passerelle Opar Information

Janvier 2025 – N° 494

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 :

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 pieds

des lignes A et B ;

stations Sainte Anne

et Anatole France

Association Loi 1901

Agréée Association

Sportive

Agréée Association

d'Éducation Populaire

Agréée carte Sortir

Agréée ANCV



BONNE ANNÉE 2025 !

En ce début d'année 2025, c'est bien sincèrement que je vous adresse en mon nom et en celui de l'OPAR, nos meilleurs vœux de réussite dans tout ce que vous entreprendrez.

Que cette année vous soit douce et que la joie et la santé vous accompagnent chaque jour.

Socrate a écrit que «le loisir est le meilleur des biens».

En ce sens, nous allons continuer à développer les nombreuses activités que nous vous proposons et à en initier de nouvelles.

Par ailleurs, dans le cadre des engagements réciproques entre la Ville de Rennes et les associations, nous avons commencé à réfléchir au fonctionnement et aux pratiques de nos activités, notamment en matière d'écologie, d'égalité et de lutte contre les discriminations. Cette démarche va se poursuivre au sein de groupes de réflexion.

Si vous portez intérêt à ces thématiques, vous pourrez nous rejoindre en communiquant vos coordonnées à l'accueil de l'OPAR, pour être informés des dates de ces réunions.

Je vous souhaite le meilleur pour cette nouvelle année.

Martine Cruveiller – Présidente de l'OPAR

CALENDRIER 2025



Mercredi 8 Janvier
Voeux de l'OPAR



Mai 2025
Escapade à Saumur



Mercredi 18 Juin 2025
Fête d'été de l'association



Septembre 2025
Séjour ANCV dans le Nord



Jeudi 11 Septembre 2025
Portes ouvertes de l'association



Mercredi 19 Novembre 2025
Assemblée générale de l'OPAR

Infos et animations de l'OPAR

Neurones en fête

Mardi 7 janvier à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Complet.

Sophrologie à l'OPAR

Nouveau cycle de 10 séances à partir du **7 janvier** à 13h45. Première séance d'essai gratuite. Tarif : 97€.

Atelier mémoire

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

Café-discussion au masculin

Lundi 13 janvier à 10h30 à l'OPAR, ouvert à tous. N'hésitez pas à venir avec un ami.

Dictée

Le **mardi 14 janvier** à 10h à l'OPAR. Complet.

Carnet Créatif

Révélez en douceur votre intuition créative à travers des pratiques artistiques et créatives. Le **mardi 14 janvier** à 14h au local Saint Exupéry. Tarifs : 1€ pour les adhérents de l'OPAR, 2€ pour les non-adhérents. Inscriptions à l'accueil de l'OPAR.

Venez tester votre audition gratuitement

Le **mercredi 15 janvier** de 9h45 à 16h45 à l'OPAR avec Vivason. Sur inscription à l'accueil.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Dimanche 19 janvier, repas à 12h. A l'occasion du nouvel an Berbère, nous vous proposons un repas algérien (Tchoukhtchoukha et pâtisserie Constantinoise) suivi d'une conférence sur un haut lieu de la culture algérienne : le Massif de l'Aurès. Tarifs : 20€ le repas, 2€ l'animation. Carte sortir acceptée.



Escapade et voyage 2025

Une escapade culturelle dans les environs de Saumur aura lieu du **mercredi 14 au samedi 17 mai**. Le programme est disponible à l'accueil et les inscriptions débuteront le mardi 7 janvier.

Le voyage avec le dispositif « ANCV seniors en vacances » aura lieu dans le Pas-de-Calais du **mercredi 27 septembre au mercredi 4 octobre**. Le programme est disponible à l'accueil et les inscriptions débuteront le mardi 14 janvier.

Gym douce à domicile pour les + de 60 ans

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. Adhésion et assurance sportive de l'OPAR obligatoire soit 33,50€. Activité financée par la Conférence des Financeurs. N'hésitez pas à en parler autour de vous !

Billard et Bowling

Rencontre le **lundi 20 janvier** à 14h à Alma.

Palets, Pétanque & Mölkky

Le **jeudi 23 janvier** à 14h au 139 rue d'Antrain. Tarif : 2€ la séance.

Bien-être & musique avec Willy Bigot

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

- S'affirmer par la voix le **24 janvier**.
- Yoga de la voix le **7 février**.
- Percussions corporelles le **28 février**.

Tarif : 27€ la séance. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Visite de la résidence « Le colibri »

Le **lundi 27 janvier** à 14h30 au foyer de jeunes travailleurs situé plaine de Baud. Gratuit. Inscription au 02 99 54 73 65 auprès d'Esther. Ouvert à tous.

Anim'Mobile, au plus près des habitants

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

- le **09/01** au 1 square St Exupéry
 - le **16/01** au 6 square des Hautes Chalais.
 - le **21/01** au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier.
- Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.



Découverte gratuite d'activités ludiques

Dans le cadre de la Semaine en Jeu organisée par la Toile Ludique Rennaise, l'OPAR vous propose de venir découvrir quelques-unes de ces activités ludiques :

- le **23 janvier** à 14h : scrabble duplicate à l'OPAR.
- le **27 janvier** à 14h : jeux d'ambiance et activité ludiques au club de Clôteaux-Bréquigny.
- le **30 janvier** à 13h45 : bridge à la Maison Héloïse.
- le **31 janvier** à 14h : jeux d'ambiance, familiaux ou traditionnels au club de Cleunay.

Gratuit, sur inscription à l'OPAR dans la limite des places disponibles.

Atelier mosaïque à l'OPAR

Venez avec vos petits-enfants pour partager un moment créatif les **mercredis 22 et 29 janvier** de 14h à 16h30. Atelier à partir de 6 ans, 10€ par binôme (enfants-adultes), possibilité de venir seul.

Cyclisme santé

RDV le **mardi 28 janvier** à 14h30 à l'OPAR pour la présentation de ce futur projet. Nous souhaitons vous proposer du cyclisme santé sur vélo d'appartement en groupe pour renforcer votre endurance et améliorer votre bien-être. Nous avons besoin de votre présence pour que ce projet voie le jour ! Merci de vous inscrire avant de venir.

Atelier d'art floral à l'OPAR

Le **25 février** de 14h30 à 16h30. Matériel et végétaux fournis. Tarif : 40€. Inscription sur règlement.

Ateliers avec Sylvie Hurel à l'OPAR

- **Bonheur et retraite** à 10h : mardi 14 janvier (découverte), mardi 21 janvier (approfondissement).
- **Cercle des jeunes retraités** : jeudi 16 janvier à 10h.

Règlements des ateliers auprès de Sylvie Hurel. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Animations et sorties dans les quartiers

- **Champs Manceaux** : bouges tes neurones le 14/01 et 28/01, dictée le 31/01.
- **Cleunay** : bouges tes neurones le 16/01.
- **Maurepas** : pelote & parlote le 21/01.



Activités dans les clubs de l'OPAR

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.

- **Bridge** : tous les mardis et les jeudis de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse.
- **Carrefour 18** : tous les vendredis à 14h au Cercle Paul Bert Savary.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis et vendredis de 14h à 17h30 à l'Espace Social Commun Aimé Césaire. Galette des rois le 7 janvier.
- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles. Galette des rois le 10 janvier.
- **Clôteaux-Bréquigny** : reprise du club le 6 janvier autour d'une galette des rois. Après-midi convivial autour de jeux, de discussions tous les lundis de 14h à 17h à la MJC Bréquigny.
- **Maurepas** : reprise du club le 7 janvier autour d'une galette des rois. RDV tous les mardis de 14h à 17h, au local Saint Exupéry.
- **Printemps Ginguéné** : Tarot à 14h tous les jeudis de janvier. Les vendredis 10, 24 et 31 janvier belote et scrabble à 14h. Tous les lundis, bal à 14h30. Réunion de bureau le 10 janvier à 9h30. Loto le 7 janvier à 14h. Galette des rois le 17 janvier avec une animation. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer.
- **Toujours jeunes** : reprise du club le 10 janvier autour d'une galette des rois. Tous les vendredis à partir du 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis à 14h à partir du 9 janvier à la maison de quartier La Touche. Galette des rois le 16 janvier.

Prochaines randos et promenades



- **Mardi 07** : Rando à Chartres de Bretagne. Circuit « Les Fours à Chaux » (12 kms). RDV Métro Henri Fréville (bus 72) à 13h10 ou à l'arrêt de bus « Parc de loisirs » à Chartres de Bretagne à 13h48.

**Galette des rois (réservé aux cotisants du club)
le jeudi 16 janvier à 14h à l'OPAR.**

- **Mardi 21** : Rando à Romillé. Circuit « Les Néfliers » (11 kms). RDV à l'arrêt « Villejean Université » (bus 81) à 13h10 ou à l'arrêt de bus « Frères Aubert » à Romillé à 13h46.
- **Jeudi 30** : Promenade à Bruz. Circuit « La lombardière » (7,5 kms). RDV Métro St Jacques Gaîté (Bus C7) à 13h ou à l'arrêt de bus « Etangs » à Bruz à 13h22.
- **Mardi 4 Février** : Rando à Noyal sur Vilaine. Circuit « Ville et campagne » (10 kms). RDV Métro Cesson Via Silva (bus 64) à 12h55 ou à l'arrêt de bus « Acigné Mairie » à 13h23.

*N° de téléphone des bénévoles (à contacter après 18h) :
06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.54 ou 06.14.19.05.50*

Places disponibles dans nos activités

Il est encore possible de s'inscrire dans les activités suivantes :

- **Les chorales de l'OPAR** : Belcanto le mercredi à 14h45 à l'OPAR et les **Choeurs du Lundi** au Cadran le lundi à 9h45
- **Danse libre**, le mercredi à 11h à l'OPAR
- **English Club**, créneau en fonction de votre niveau, en journée et en semaine à l'OPAR
- **Gym d'entretien**, plusieurs créneaux sont possibles : le lundi à 14h30 au 2 square de la Rance, le mardi à 10h à l'espace des 2 Rives, le vendredi à 16h15 à Charles Géniaux
- **Hatha Yoga**, le lundi à 9h30 à l'OPAR
- **Jin Shin Jyutsu**, le mercredi à l'OPAR à 9h45
- **Marche nordique**, plusieurs créneaux sont possibles : le mardi à 15h30 aux Gayeulles pour les débutants, le jeudi à 15h30 à Bréquigny ou le vendredi à 9h30 aux Gayeulles
- **Natation**, les lundis à 13h à la Piscine Saint Georges
- **Pilates**, le jeudi à 15h30 à l'OPAR
- **Qi gong**, le lundi à 15h à l'OPAR
- **Remise en forme**, le vendredi à 11h à l'OPAR
- **Renfort du dos**, le mardi à 13h30 au 2 square de la Rance
- **Self Defense**, le jeudi à 11h20 à l'OPAR
- **Stretching**, le jeudi à 10h20 à l'OPAR
- **Yoga du rire**, le jeudi à 10h30 au 2 square de la Rance
- **Zumba**, les mardis à 15h15 à l'OPAR

À partir du mois de janvier, le tarif est proportionnel à la période restante. Une séance d'essai gratuite est possible. Les clubs de Bridge, Rando et clubs de quartier vous accueilleront également avec plaisir, n'hésitez pas à aller les découvrir !

Retour en images sur l'année 2024 !



Légende des photos : 1 - Escapade en Sologne du 03 au 05 avril / 2 - Jeu de piste à l'OPAR le 15 mai (événement des 55 ans) / 3 - Florales le 17 mai / 4 - Dictée géante le 22 mai (événement des 55 ans) / 5 - Passage de la flamme Olympique à Rennes le 1er juin / 6 - Pot de départ de Pierre Gauthier le 7 juin / 7 - Fête de la musique de l'OPAR le 19 juin / 8 - Balade d'été au fil de la Rance le 19 juillet / 9 - Balade d'été à Perros-Guirec le 6 août / 10 - Séjour ANCV à Nice du 30 août au 7 septembre / 11 - Dimanche Tout Tannou « Moules-Frites » le 22 Septembre / 12 - Fest-Deiz de l'OPAR le 23 octobre (événement des 55 ans).