

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

MARS 2025 – N° 496

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

Séjour sur l'île de Noirmoutier

Du **1er au 3 juillet 2025** venez faire des randonnées, des balades à vélo ou encore vous détendre au bord de la piscine du village vacances. Tarif du séjour : 400€. Adhésion à l'OPAR 2025/2026 obligatoire (33€). Inscription sur règlement à l'accueil de l'OPAR.

Étude sur la solitude

Eugénie, étudiante en première année de sociologie à Rennes 2 mène une enquête sur la solitude, l'isolement social et le rôle de l'engagement associatif chez les personnes âgées. Son objectif est de mieux comprendre l'impact des associations sur le lien social des aîné(e)s. Elle souhaiterait échanger avec des adhérent(e)s afin d'écouter leurs parcours et leurs ressentis sur ces thématiques. Si vous êtes intéressé(e), les entretiens se dérouleront en mars à l'OPAR sur différents créneaux : les jeudis à 9h30 et 11h et les après-midis du lundi au vendredi à 14h et à 15h30. Pour vous inscrire, appelez nous au 0299542223. Nous comptons sur votre aide !

Anim'Mobile

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

- le 06/03 au 1 square St Exupéry
- le 13/03 au 6 square des Hautes Chalais
- le 18/03 au niveau des numéros 26 et 32 de la rue Léon Ricottier.
- En partenariat avec la commission senior de La Touche, retrouvez-nous le 11/03 sur le mail François Mitterrand (au niveau du n°34) pour « Thé ou Café ».

Plus d'infos auprès d'Aurore au 06 19 88 63 47.

Jin Shin Jyutsu - cycle découverte

Découvrez cet art énergétique d'origine japonaise qui permet d'être acteur de son bien-être au quotidien. En utilisant juste vos 2 mains pour faire circuler l'énergie vitale dans votre corps, apprenez des pratiques d'aide à soi-même faciles à intégrer dans votre vie. Voici le programme de ces séances thématiques à vivre séparément ou en cycle entier. Voici les dates de ces séances thématiques à vivre séparément ou en cycle entier. Elles qui auront lieu à l'OPAR de 9h45 à 10h45 :

- **30/04** : mieux vivre avec son âge
- **07/05** : mieux vivre avec son âge
- **14/05** : le sommeil
- **21/05** : la digestion
- **28/05** : les émotions

Tarifs : 15€ la séance ou 60€ le cycle. Adhésion à l'OPAR obligatoire à partir de 2 séances.

Projet de danse intergénérationnelle

L'Association Jeanne d'Arc de Rennes recherche des participants pour son projet de danse intergénérationnelle réunissant des seniors et les élèves de 1ère AEPA du lycée Jeanne d'Arc de Rennes. Cette initiative vise à favoriser l'échange entre générations à travers le mouvement, la musique et la créativité. Pour en savoir plus sur ce projet nous vous proposons une présentation à l'OPAR le **jeudi 6 mars** à 10h30. Inscription obligatoire à l'accueil de l'OPAR.

Spectacle à Châteaugiron

Le **06/03** à 15h au Zéphyr « Revue d'époque de dix pays emblématiques ». Tarif : 42€. RDV au métro Poterie à 13h20, retour vers 18h30.

Dimanches Tout Tannou à venir

Le **dimanche 30 mars** à 12h à l'OPAR, nous vous proposerons un apéritif suivi d'un poulet curry/coco et en dessert une pâtisserie portugaise. L'après-midi, à partir de 15h, pièce de théâtre « Le silence de la mère » (de Hervé Le Pan) par la Compagnie Zig Zag. Une intrigue policière sans policier dans le monde des croque-morts. L'humour n'est jamais loin et quand la mort rôde, il est noir comme de bien entendu. Bref un spectacle vivant !

Inscription dès à présent à l'accueil de l'OPAR, sur règlement. Tarifs : 20€ le repas et 5€ l'animation.

Vous pouvez toujours vous inscrire pour le **dimanche tout tannou du 6 avril** à Pleurtuit. Le midi, repas au restaurant suivi de l'opérette « Gipsy ». Tarif : 75€ (repas, opérette et transport compris).

Mars = mois du climat

- Réunion du groupe de travail « écologie » de l'OPAR le **26 mars** à 10h. Sur inscription. Des visites, un atelier sur les produits ménagers ou encore une exposition sont prévus. Le programme complet des animations autour de l'écologie sera disponible à l'OPAR à partir du mardi 4 mars.

Forum des Seniors à Cesson-Sévigné

Les **7 et 8 mars** au Glaz-Arena. Des invitations sont à votre disposition dans le hall. L'OPAR sera présent sur les deux jours au stand B7.



Neurones en fêtes

Le **mardi 4 mars** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription sur liste d'attente.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 11 mars** à 10h. Complet.

Carnet créatif

Révélez en douceur votre intuition créative à travers des pratiques artistiques et créatives. Atelier ouvert à tous ceux qui aiment écrire, dessiner, imaginer, décorer, découper, peindre, gribouiller... Les **mardis 11 et 25 mars** 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.

Palets, Pétanque & Mölkky

Le **jeudi 20 mars** à 14h au 139 rue d'Antrain. Tarif : 2€ la séance.

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.

- **Bonheur & Retraite** : cycle découverte : mardi 11 mars à 10h à l'OPAR. Et le cycle approfondissement : mardi 25 mars à 10h à l'OPAR.

- **Cercle des Jeunes Retraité(e)s** : rencontre le jeudi 20 mars à 10h à l'OPAR. 25€ la séance.

Péniche Spectacle (rappel)

- Le **25 mars** à 14h : visite gratuite de l'expo « Japon entre tradition et modernité » et visite des deux péniches. Inscription sur liste d'attente à l'OPAR.

- Le **26 mars** à 14h30 « Thaïlande, de Bouddha à la mondialisation ». Tarif : 7€. Inscription sur liste d'attente à l'OPAR.

Animations et sorties dans les quartiers

- **Champs Manceaux** : Bouges tes neurones les 11 et 25 mars, dictée le 28 mars.

- **Cleunay** : Bouges tes neurones le 7 mars.

- **Maurepas** : Pelote et parlote le 4 mars, Atelier créatif sur le thème de Pâques le 18 mars.

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 mars de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse.

- **Carrefour 18** : tous les vendredis de mars de 14h à 17h30 au Cercle Paul Bert Savary.

- **Champs Manceaux** : tous les mardis et tous les vendredis de mars à 14h à l'ESC Aimé Césaire.

- **Cleunay** : tous les vendredis de mars de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.

- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial tous les lundis de mars à 14h à la MJC Bréquigny.

- **Maurepas** : tous les mardis de mars de 14h à 17h, au local Saint Exupéry.

- **Printemps Ginguéné** : réunion de bureau le 7 mars à 9h30 au CPB. Tous les lundis de mars bal à 14h30 au CPB Ginguéné. Palets tous les lundis de mars à 14h à la Maison de Quartier F. Ferrer. Tarot à 14h les jeudis 6, 20 et 27 mars. Tous les vendredis de mars belote et scrabble à 14h. Sortie au restaurant et loto à la Chapelle-Thouarault le jeudi 13 mars, départ de la piscine de Bréquigny à 11h30.

- **Toujours jeunes** : tous les vendredis de mars de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.

- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis de mars de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche.

Randos et promenades à venir

- **Mardi 04 mars** : Rando Chartres de Bretagne. Circuit « de Chartres à Pont Péan » (12 kms) RDV Henri Fréville (bus 72) à 13h10 ou à l'arrêt de bus « Collège Pôle sud » à 13h42.

- **Jeudi 13 mars** : Promenade à Bruz. Circuit de Cicé Blossac (7 kms) RDV à Henri Fréville (bus 59) à 12h40 ou à l'arrêt de bus « Bruz Gare » à 13h23.

- **Mardi 18 mars** : Rando à Saint Gilles. Circuit « Les Mares noires » (11 kms) RDV Villejean Université (Bus 52) à 13h00 ou à l'arrêt de bus « Pont aux moines » à 13h32.

- **Jeudi 27 mars** : Promenade à Acigné Circuit «de la Haut Roche» (7 Kms) RDV Métro Cesson Via Silva (Bus 64) à 12h55.

- **Mardi 1er avril** : Rando à Noyal Chatillon sur seiche. Circuit « Campagne le long de la seiche » (11 kms). RDV à Henri Fréville (Bus 61) à 12h55 ou à l'arrêt de bus « Pont » à Noyal Chatillon sur seiche 13h26.

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° 496 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directrice de la publication : Martine CRUVEILLER - Maquettage et impression OPAR - **Parution du n° d'avril : vendredi 28/03**

Ne pas jeter sur la voie publique