

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

AVRIL 2025 – N° 497

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
Le Graverend
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



Concert solidaire

CONCERT SOLIDAIRE 2025

BRE
QUI
GNY
MJC



Ville de
RENNES

Dimanche Tout Tannou

Le **25 mai** à 12h (poulet basquaise) à l'OPAR. A 15h, concert de la chorale « Voix nomades » et initiation aux danses brésiliennes. Inscription sur règlement à partir du 7 avril. Tarifs : 20€ le repas et 2€ l'animation.

Conférence philatélique

En partenariat avec la Société Philatélique de Rennes nous vous proposons une conférence le **vendredi 4 avril** à 14h30 à l'OPAR. Les femmes pionnières de France sélectionnées sont connues par leurs aventures à travers l'histoire. Gratuit sur inscription.

Anim'Mobile

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

le 10/04 au 1 square St Exupéry, le 24/04 au 6 square des Hautes Chalais, le 29/04 au niveau des numéros 26 et 32 de la rue Léon Ricottier. Plus d'infos auprès d'Aurore au 06 19 88 63 47.

Ateliers créatifs

Tous les mercredis de 14h30 à 16h30 à l'OPAR. Mandalas, crochet, déco... tout est possible ! Les thèmes changeront chaque semaine. Venez partager vos idées ! Les petits-enfants sont les bienvenus. Gratuit sur inscription. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Atelier floral à l'OPAR

Le **mardi 29 avril** à 14h. Thème : Bouquet de fleurs de saison. Tarif : 40€. Matériel et végétaux fournis. Inscription sur règlement.

Fermetures de l'OPAR

L'accueil sera fermé le mardi 1/04 au matin et le mercredi 2/04 toute la journée. En raison du jour férié, l'OPAR sera fermé le lundi 21/04.

Jin Shin Jyutsu - cycle découverte

Découvrez cet art énergétique d'origine japonaise qui permet en utilisant juste vos 2 mains de faire circuler l'énergie vitale dans votre corps. Les séances se dérouleront à l'OPAR de 9h45 à 10h45 :

- **30/04 et 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.

Ateliers poterie à l'OPAR

Les **lundis** de 14h à 16h. Tarif : 5€ par atelier. Inscription sur règlement.

Jouons en famille

Le lundi 7/04 à 14h, nous vous proposons un après-midi jeux de société et/ou jeux vidéo à l'OPAR. Possibilité de venir avec vos (arrière-)petits-enfants à partir de 8 ans. L'occasion de jouer ensemble au Skyjo, Trio, 6 qui prend, et bien d'autre ou de vous défier au bowling et autres jeux de la Wii. Gratuit, sur inscription à l'accueil de l'OPAR.

Boxe santé - cycle découverte

Les **vendredis 4, 11, 25 avril et 16 et 23 mai** de 13h30 à 14h30 au parc des Gayeulles (Rdv au parking situé dans la rue du Patis Tâtelin). Adhésion et assurance sportive de l'OPAR obligatoire. Tarif : 50€ le cycle de 5 séances (à régler à l'animatrice). Inscriptions à l'OPAR.

Bal de Printemps

La coordination des seniors de Maurepas, dont l'OPAR fait partie, organise un Bal de Printemps le vendredi 4 avril à 14h aux Cadets de Bretagne. Gratuit, et sans inscription.

Stage dessin et peinture à l'OPAR

Les **vendredis 16 et 23 mai**, de 9h30 à 12h. Il est possible d'offrir ce stage à quelqu'un de votre entourage ! Aucun niveau requis et l'encadrement est professionnel. Tarifs adhérents : 25€ pour 1 séance, 40€ pour 2 séances et tarifs non-adhérents : 30€ pour 1 séance, 45€ pour 2 séances.

Animations estivales de l'OPAR

Vous pouvez déjà noter dans votre agenda que notre fête d'été aura lieu le mercredi 18 juin. Notre programmation estivale (balades d'été, activités culturelles et physiques...) sera disponible à l'OPAR à partir du 19 mai.

Neurones en fêtes

Le **mardi 1er avril** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Sur inscription à l'OPAR.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 29 avril** à 10h. Complet.

Palets, Pétanque & Mölkky

Le **jeudi 24 avril** à 14h au 139 rue d'Antrain. Tarif : 2€ la séance.

Déjeuner au masculin

Mercredi 30 avril, un repas convivial au centre social de Vitré est organisé exclusivement pour les hommes. Une visite à Vitré sera proposée l'après-midi. Participation demandée de 15€ pour le train, le repas et la visite.

Ateliers à l'OPAR 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** : le mardi 22 avril de 14h à 15h30. Thème : réflexologie et auto-massage avec les huiles essentielles. Vous fabriquerez une synergie auto-massage personnalisée. Tarif : 25€.

- **Bonheur & Retraite** : cycle découverte : mardi 1er avril à 10h. Et le cycle approfondissement : mardi 22 avril à 10h.

S'affirmer par la voix avec Willy Bigot

Willy, praticienne en art-thérapie, musique et chant vous propose 3 nouvelles séances le vendredi de 14h à 15h30 à l'OPAR : - **Articulation, clarté de la voix** le 11/04 – **Confiance en soi et expression personnelle** le 18/04 – **Exploration de la voix et des émotions** le 23/04. Tarif : 27€ la séance ou 79€ le cycle. Adhésion obligatoire.

Le cycle suivant, autour d'une fresque musicale, aura lieu les 16 et 23 mai et le 6 juin à 14h à l'OPAR.

Concert à Betton

L'événement « Battements de chœurs » aura lieu les 5 et 6 avril à la salle de la Confluence, place Charles de Gaulle, à Betton. Vous y retrouverez 9 chorales, soit 350 choristes. La chorale « Les Chœurs du lundi » de l'OPAR y participera.

Tarif de l'entrée : 8€.

Animations et sorties dans les quartiers

- **Champs Manceaux** : bouges tes neurones les 8 et 29 avril, dictée le 25 avril.

Ce mois-ci, deux animations sont proposés par les volontaires d'Unis-cité : sortie aux Champs libres le 04/04 (Inscriptions auprès du centre social des Champs Manceaux : 02 99 50 86 70), quiz de culture générale & débat mouvant le 25/04

- **Cleunay** : bouges tes neurones le 11 avril.

- **Maurepas** : pelote et parlote le 1er avril, carnet créatif le 22 avril

- **Vaneau-La Touche** : buffet froid le 22/05 à 12h, 17€ pour les cotisants du club, et 20€ pour les personnes extérieures. Inscription obligatoire au club auprès de Marie-Jehanne, ou à l'accueil de l'OPAR.

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** : les mardis et jeudis d'avril de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse.

- **Carrefour 18** : les vendredis 4 et 25 avril de 14h à 17h30 au Cercle Paul Bert Savary.

- **Champs Manceaux** : tous les mardis d'avril et les vendredis 4 et 25 avril à 14h à l'ESC Aimé Césaire.

- **Cleunay** : les vendredis 4, 11 et 25 avril de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.

- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial le lundi 28 avril à 14h à la MJC Bréquigny.

- **Maurepas** : les mardis 1er, 22 et 29 avril de 14h à 17h, au local Saint Exupéry.

- **Printemps Ginguéné** : Les lundis 7, 14, et 28 avril, bal à 14h30 au CPB Ginguéné. Le lundi 28 avril, palets à 14h à la Maison de Quartier F. Ferrer. Tous les jeudis d'avril, tarot à 14h. Tous les vendredis d'avril, belote et scrabble à 14h. Loto le 8 avril à 14h. Mardi 22 avril, sortie à la Peinière, départ 11h15 de la piscine de Bréquigny.

- **Toujours jeunes** : les vendredis 4 et 25 avril de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.

- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 3 et 24 avril de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche.

Randos et promenades du mois d'avril

- **Mardi 1er** : 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 Châtillon sur Seiche à 13h26.

- **Jeudi 10** : promenade à Le Rheu Circuit « Cité des Jardins » (7 kms). RDV à République (bus 54) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Bouleaux » au Rheu à 13h46.

- **Mardi 15** : rando à Bourgbarré Circuit « de l'isle à la vayrie » (11 kms). RDV à Henri Fréville (Bus 74) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « La Motte » à Bourgbarré à 13h45.

- **Jeudi 24** : promenade à Montgermont Circuit « Du champs hédare » (7 Kms). RDV à Villejean Université (bus 52) à 13h14 ou à l'arrêt de bus « Mairie » de Montgermont à 13h40.

- **Mardi 29** : rando à Orgères Circuit « rural d'Orgères » (10 Kms). RDV Henri Fréville (bus 74) à 13h05 ou à l'arrêt de bus « Levant » à 13h33.

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° 497 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directrice de la publication : Martine CRUVEILLER - Maquettage et impression OPAR - **Parution du n° de mai : vendredi 25/04**

Ne pas jeter sur la voie publique