

# LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

## MAI 2025 – N° 498

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

En raison des jours fériés, l'OPAR sera fermé les 1er, 2, 8, 9, 29 et 30 mai.

### Ateliers poterie à l'OPAR

Les **lundis** de 14h à 16h. Tarif : 5€ par atelier. Inscription sur règlement et dans la limite des places disponibles.

### Neurones en fêtes

Le **mardi 6 mai** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Sur inscription à l'OPAR.

### Dictée à l'OPAR

Le **mardi 13 mai** à 10h. Complet.

### Passeport retraite



Venez essayer gratuitement les activités de l'OPAR du **2 au 27 juin**. Activité sportive, de bien-être, ludique... Cela peut être l'occasion de repérer une activité pour la saison prochaine ! Inscription à partir du 14 mai.

### Conférence culturelle à l'OPAR

En partenariat avec Mr et Mme Nedjar, nous vous proposons une conférence le **14 mai** à 14h30. Les femmes pionnières de France sélectionnées sont connues par leurs aventures à travers l'histoire. Gratuit sur inscription.

### Jin Shin Jyutsu - cycle découverte

Apprenez des pratiques d'aide à soi-même faciles à intégrer dans votre vie. Les séances se dérouleront à l'OPAR de 9h45 à 10h45 : le **14/05** sur le sommeil, le **21/05** sur la digestion et le **28/05** sur les émotions.

Tarif : 15€ la séance. Adhésion obligatoire à partir de 2 séances.

### Stage dessin et peinture à l'OPAR

Les **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 pour les adhérents : 25€ pour une matinée et 40€ pour une matinée et pour les non-adhérents 30€ pour une matinée et 45€ pour deux matinées.

### Balades d'été

Le programme complet sera disponible le **19 mai** et les inscriptions se feront à partir de cette date, sur règlement. Nous proposerons également des repas, activités et sorties culturelles durant les mois de juillet et août. Toutes les informations seront dans la passerelle d'été.

### Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **25 mai** à 12h (poulet basquaise). Et à 15h, concert de la chorale « Voix nomades » et initiation aux danses brésiliennes. Tarifs : 20€ le repas et 2€ l'animation.

### Fresque musicale avec Willy Bigot

Plongez dans "Les Échos de Nos Voix": un atelier collectif où chaque voix façonne une fresque musicale unique, sans instruments, uniquement grâce aux vibrations et à l'énergie du groupe. Dans cet espace d'écoute et d'improvisation, chacun trouve sa place pour créer. Trois séances avec Willy Bigot les **16, 23 mai et 6 juin** de 14h à 15h30 à l'OPAR. Tarifs : 27€ la séance ou 79€ les 3 séances.

### Anim'Mobile

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

- le 07/05 au 1 square St Exupéry

- le 20/05 au niveau des numéros 26 et 32 de la rue Léon Ricottier.

Pas de rendez-vous aux Hautes Chalais ce mois-ci.

Et en partenariat avec la commission senior de La Touche, retrouvez-nous le 6 mai 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.

### Fête d'été de l'OPAR



**Mercredi 18 Juin 2025**

**Repas à 12h à l'OPAR  
suivi d'animations gratuites :  
danses brésiliennes, chorales...**

**Tarif : 22€ (non adhérent : 27€)**

**Carte sortir acceptée**

**Inscription sur règlement jusqu'au 28 mai**

### Concert de jazz

Le **vendredi 20 juin** à 19h30 à l'auditorium Pierre Jaffry au 7 quai Chateaubriand à Rennes. Un concert en hommage aux grandes voix du jazz vous sera proposé par l'académie du jazz de l'Ouest. Tarif préférentiel pour les adhérents de l'OPAR à 22,50€ au lieu de 30€. Inscription sur règlement à l'accueil de l'OPAR.



## Dépannage à domicile

Nous recherchons des bénévoles pour faire du dépannage à domicile auprès de nos adhérents (bricolage, dépannage informatique...). N'hésitez pas à nous contacter.

## Palets, Pétanque & Mölkky

Le **jeudi 22 mai** à 14h au 139 rue d'Antrain. Tarif : 2€ la séance.

## 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.

## 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.

- **Bonheur & Retraite** : cycle découverte : mardi 13 mai à 10h. Et le cycle approfondissement : mardi 20 mai à 10h.

- **Cercle des Jeunes Retraité(e)s** : rencontre le jeudi 22 mai à 10h. 25€ la séance.

## Animations et sorties dans les quartiers

- **Champs Manceaux** : bouges tes neurones les 06/05 et 20/05, dictée le 23/05.

- **Maurepas** : pelote et parlote le 13/05, Carnet créatif le 6 et 20 mai, venez découvrir des pliages de serviettes originaux pour vos repas en famille le 27/05.

- **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 avant le 15/05.



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

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

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

- **Cleunay** : les vendredis 16 et 23 mai de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.

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

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

- **Printemps Ginguéné** : réunion de bureau le 7 mai à 9h30 au CPB. Tous les lundis de mai bal à 14h30 au CPB Ginguéné. Palets tous les lundis de mai à 14h à la Maison de Quartier F. Ferrer. Tarot à 14h les jeudis 15 et 22 mai. Les vendredis 16 et 23 mai belote et scrabble à 14h. Loto le 13 mai à 14h. Le 23 mai goûter de la fête des mères de 14h à 17h30 et le 30 mai repas des bénévoles.

- **Toujours jeunes** : les vendredis 2, 9, 16 et 23 mai de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.

- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 15 et 22 mai de 14h à 17h30 à la Maison de Quartier La Touche.

## Randos et promenades du mois de mai



- **Mardi 13** : rando à Romillé. Circuit « Les Néfliers » (11 kms). RDV Métro Villejean Université à 13h10 (bus 81) ou à l'arrêt de bus Romillé « Frères Aubert » à 13h50.

- **Jeudi 22** : promenade à Acigné. Circuit « Les Pélerins » (7 kms). RDV Métro Via Silva à 12h55 (bus 64) ou à l'arrêt de bus Acigné « Foyer » à 13h20.

- **Mardi 27** : rando à La Chapelle des Fougeretz. Circuit « Les 5 rottes » (10 kms). RDV Métro Villejean Université à 13h10 (bus 52) ou à l'arrêt de bus La Chapelle des Fougeretz « Centre » à 13h40

*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° 498 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directrice de la publication : Martine CRUVEILLER - Maquettage et impression OPAR - **Parution du n° d'été : lundi 02/06**

**Ne pas jeter sur la voie publique**