

La Passerelle Opar Information

Été 2025 – N° 499

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
jusqu'au 20/06 :
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
Puis horaires d'été
du 23/06 au 22/08

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 pied 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

Venez fêter l'arrivée de l'été avec nous !



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

Préparez votre été... et votre rentrée !

L'OPAR vous propose en cette fin de saison de participer à l'opération **passport retraite**, pour essayer plusieurs activités gratuitement du 2 au 27 juin 2025.

Puis c'est à la **fête d'été** du mercredi 18 juin que nous espérons vous retrouver pour terminer l'année en musique et démarrer l'été par un temps convivial.

En juillet et août, six **balades d'été** vous seront proposées. Des **activités culturelles et ludiques** seront également organisées durant tout l'été. Toutes les informations sont dans ce numéro.

Enfin, prenez note de notre **journée portes ouvertes** qui aura lieu le **jeudi 11 septembre** de 10h à 17h. Vous pourrez ainsi découvrir les nouveautés de la rentrée et vous inscrire aux nombreuses activités de l'association.



Animations et activités à venir

Fermetures de l'accueil et de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera fermé le matin du 10 juin et le mercredi 18 juin toute la journée.

L'OPAR sera fermé les **9 juin, 14 juillet, 4, 12 et 15 août**.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 10 juin** à 10h. Complet.

Palets, Pétanque & Mölkky

Le **jeudi 5 juin** à 14h au 139 rue d'Antrain. Tarif : 2€.

Animations estivales de l'OPAR

Cet été, en plus de nos balades, nous vous proposons les animations gratuites suivantes :

RDV du parc

Jeux & discussions autour de notre triporteur de 14h30 à 16h :

- le 21 juillet et le 18 août au parc de Bréquigny (rdv à l'entrée située entre la MJC et la bibliothèque).

- le 28 juillet et le 25 août au parc de Maurepas (rdv à l'arrêt de bus "Assomption").

- le 4 août au parc des Gayeulles.

Après-midi ludiques

Venez-vous divertir autour de jeux de sociétés, jeux géants ou de jeux vidéos. Les 17 et 24 juillet et les 7 et 21 août à l'OPAR de 14h30 à 16h30.

Atelier nutrition

Les mercredis à 10h à l'OPAR, par Annaëlle étudiante en diététique :

- 16/07 : l'équilibre dans l'assiette (décryptage des étiquettes et équilibrer son assiette au quotidien).

- 23/07 : alimentation et maladies cardiovasculaires (impact de l'alimentation sur notre corps et définir le bon gras du mauvais gras).

- 30/07 : diabète et sucres « cachés ».

- 06/08 : mémoire et alimentation, sles aliments « amis » du cerveau.

-13/08 : hydratation (sensibiliser aux risques de déshydratation, découverte des fruits et légumes de saison et astuces pour boire davantage).

Jeux d'échecs

Venez jouer tous les lundis à 14h30 à l'OPAR.

Mardis du parc

Retrouvons-nous de 14h30 à 16h30 pour discuter, chanter, jouer... Pensez à amener votre bonne humeur, vos jeux, chansons, histoires, instrument de musique... RDV les 1er juillet et 2 septembre au parc Saint-Cyr.

Remue-méninges

Tous les mercredis du 9 juillet au 27 août de 14h30 à 16h à l'OPAR. Mots contraires, synonymes, petit bac, trouver l'intrus...

Yoga du rire

Les jeudis 10 et 24 juillet de 10h30 à 11h30 à l'OPAR.

L'adhésion est obligatoire pour participer aux animations. Plus d'infos et inscriptions obligatoires à l'accueil de l'OPAR.

Horaires d'été

Du **23 juin au 22 août**, l'accueil de l'OPAR sera ouvert du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h et le vendredi de 10h à 12h, fermé l'après-midi.

Neurones en fête

Le **mardi 3 juin** de 9h30 à 11h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit, sur inscription à l'OPAR.

Prochains dimanches tout tannou

Le **22 juin** à l'OPAR. Repas à 12h et animation conviviale l'après-midi. Inscription sur règlement avant le 16 juin. Tarifs : 20€ le repas et 2€ l'animation. Cet été ; repas les **20 juillet** et **24 août** à 12h en crêperie (près de République). Inscription sur règlement une semaine avant le repas. Tarif d'un repas : 22€. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Présentation des ateliers d'information : Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

Face à l'inflation et à la baisse du pouvoir d'achat, les seniors et leurs proches aidants sont de plus en plus confrontés à des choix financiers difficiles au quotidien. C'est dans ce contexte que l'association Mieux Vieillir Chez Soi vous invite à la présentation de ses ateliers d'information pratiques et gratuits, dont l'objectif est de mieux outiller les seniors pour préserver leur autonomie financière et leur qualité de vie. RDV le **mardi 17 juin** à 10h à l'OPAR. Inscriptions à l'accueil obligatoire.

Anim'Mobile

Nous venons à votre rencontre à partir de 10h30 :

- le 05/06 au 1 square St Exupéry.

- le 12/06 au 6 square des Hautes Chalais.

- le 17/06 au niveau des 26 et 32 rue Léon Ricottier.

Dans le cadre du mardi du parc organisé par la commission Seniors du quartier La Touche, rdv le **3 juin** dans le jardin de la Résidence des Maisons de la Touche pour un après-midi convivial autour de la musique et de jeux. Vous pouvez amener des jeux, chansons...Plus d'infos sur ces événements au 06.19.88.63.47.

Ateliers avec Sylvie Hurel à l'OPAR

- **Aroma** (25€) : 10/06 « le pouvoir olfactif des huiles essentielles ». Vous fabriquerez une synergie mémoire-concentration.

- **Cercle des jeunes retraités** (25€) : 05/06 à 10h. Règlement des ateliers auprès de Sylvie Hurel.

Olympiade d'été de Maurepas

Le **10 juin** la coordination des seniors de Maurepas vous invite à participer à une journée conviviale dans le parc de Maurepas. Au programme : séance de gym bien-être, repas partagé, jeu de piste et jeux divers. RDV à 10h à l'entrée du parc, côté rue Pain levé, ou possibilité de venir nous retrouver tout au long de la journée dans le parc. Infos et inscriptions à l'OPAR.

Adhésion solidaire

Depuis l'année dernière l'OPAR a mis en place une adhésion solidaire. D'un montant de votre choix, en plus de l'adhésion de base de 33€, vous pouvez si vous le souhaitez soutenir l'association en faisant un don. Pensez à bien le préciser à l'accueil ou auprès de votre référent de club ou d'activité au moment de régler. Si vous préférez il est également possible de faire un don directement en ligne en vous rendant sur notre site internet. Par avance, l'association vous remercie de votre soutien.

Nouveauté : le parrainage

Si vous prenez votre adhésion à l'OPAR entre le 1er juillet et le 30 septembre 2025 accompagnée d'un(e) nouvel(le) adhérent(e), vous bénéficierez en tant que parrain/marraine, d'une réduction de 8€ sur votre adhésion à l'OPAR pour la saison 2025/2026 (*valable 1 seule fois*).

Cours d'anglais débutant

Nous souhaitons ouvrir un cours d'anglais consacré aux débutants (7 personnes minimum). Vous pourrez bénéficier gratuitement d'une séance de découverte en septembre. Inscription à l'accueil.

Activités dans les clubs de l'OPAR, ouvertes à tous !

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 juin à 13h30. Fermeture du club le 26/06. A l'OPAR tous les jeudis de l'été du 3 juillet au 28 août.
- **Carrefour 18** : tous les mardis à 14h au centre social Carrefour 18. Fermeture du club le 27/06.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis et vendredis à 14h. Bouge tes neurones le 04/06. Dictée le 06/06. En juillet le club sera ouvert uniquement les mardis après-midi jusqu'au 29/07.
- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h. Fermeture du club le 27/06.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis à 14h. Fermeture du club le 16/06.
- **Maurepas** : S'il fait beau, le 10/06 rendez-vous à l'arrêt de bus Assomption vers 13h50 pour participer à l'après-midi ludique des Olympiades au Parc de Maurepas (le club sera fermé ce jour-là). Pelote et parlote le 24/06. Carnet créatif le 3 et 17 juin. Fermeture du club le 24/06 .
- **Printemps Ginguéné** : tarot à 14h tous les jeudis à 14h. Tous les vendredis belote et scrabble à 14h. Les lundis 2, 16, 23 et 30 juin, bal à 14h30. Loto le 10/06 à 14h. Palets les lundis 2, 16, 23 et 30 juin à 14h à la MDQ F. Ferrer. Fermeture du club le 04/07.
- **Toujours jeunes** : tous les vendredis à 14h. Goûter de fin d'année le 13/06. Fermeture du club le 27/06.
- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis à 14h. Fermeture du club le 26/06.



Promenades et randos du mois de juin



- **Mardi 10** : Rando à St Armel Circuit « La Baudrais » (13 kms) RDV Métro La Poterie (bus 73) à 12h50 ou à l'arrêt de bus St Armel « Garé » à 13h20.
- **Jeudi 12** : Sortie à la Bourbansais.
- **Jeudi 19** : Assemblée Annuelle de la section Randonnée à l'OPAR à 14h.
- **Mardi 24** : Rando à Pacé Circuit « La Foucherais » (13 kms) RDV métro Villejean Université (Bus 52) à 12h50 ou à l'arrêt de bus Pacé « Docteur Léon » à 13h15.
- **Jeudi 26** : Promenade à Gévezé Circuit « La Motte Marcillé » (7 Kms). RDV au métro Villejean-Université (Bus 68) à 13h05 ou à l'arrêt de bus Gévezé « Mairie » à 13h45.

La section Rando vous souhaite de belles vacances !

Retrouvons-nous le jeudi 11 septembre lors des portes ouvertes de l'OPAR pour les inscriptions de la saison 2025-2026.

N° de téléphone des bénévoles : 06.60.11.61.93 / 06.14.19.05.50

Programme de nos balades d'été 2025

Le départ de nos balades se fera entre 7h30 et 9h au niveau des arrêts de bus qui sont face aux Trois Soleils sur l'Esplanade Charles de Gaulle. Les inscriptions se feront sur règlement à l'accueil de l'OPAR et dans la limite des places disponibles (par chèque, espèces ou chèques vacances). Le paiement par carte bancaire sera possible uniquement à partir du 1er juillet 2025.

Mardi 8 juillet : Guérande



Inscription jusqu'au 24/06

La journée débutera par une balade commentée de Guérande. Le long de ses remparts de granit et au fil de ses ruelles médiévales, découvrez cette ancienne ville marchande vivant du sel. Nous finirons la balade par une dégustation de nombreuses spécialités à la biscuiterie de Guérande. Déjeuner au restaurant. L'après-midi sera consacré à la visite guidée d'une saline. Vous découvrirez la fonction des différents bassins d'exploitation et la formation du sel de Guérande.

Tarif : 81€ avec le repas

Jeudi 17 juillet : Sablé-sur-Sarthe

Inscription jusqu'au 03/07

Le matin, direction Malicorne pour une visite guidée de la faïencerie d'art. Nous découvrirons les différentes étapes de fabrication d'une faïence dont la technique connue de la ville, l'ajourage. Ensuite, nous partirons pour un déjeuner libre à Sablé-sur-Sarthe. Un temps libre vous sera proposé pour découvrir la ville et ses monuments historiques. Nous nous retrouverons dans le milieu de l'après-midi pour une croisière commentée. Nous naviguerons notamment au pied du château et de l'abbaye de Solesmes.



Tarif : 58€ sans le repas

Mardi 29 juillet : Guerlédan



Inscription jusqu'au 15/07

Le matin, nous visiterons l'abbaye de Bon Repos, fondée en 1184 elle a connu des siècles de prospérité et des périodes de crises auxquels la révolution mit un point final. Déjeuner au restaurant au bord du Lac de Guerlédan ou repas libre. L'après-midi, nous embarquerons pour une croisière sur le lac. Vous découvrirez l'histoire de la construction du barrage, de la vallée engloutie et les richesses passées et actuelles du plus grand lac de Bretagne.

Tarifs : 60€ sans le repas / 94€ avec le repas

Mardi 12 août : Baie de Saint-Brieuc



Inscription jusqu'au 29/07

Nous commencerons la journée par la visite guidée de la Maison Saint-Yves. Construit en 1927, l'ancien Grand séminaire a été un haut lieu du diocèse de Saint-Brieuc et Tréguier. Sa chapelle de style art déco est un véritable joyau. Nous découvrirons également la crypte et les fresques peintes par Xavier de Langlais. A midi, repas moules frites, directement chez le producteur. Nous poursuivrons notre journée par une découverte de la mytiliculture. Assis à bord du Myti'bus, le chauffeur (qui est aussi le guide) nous expliquera le cycle de vie des moules, leur environnement, la fragilité et le fonctionnement de l'écosystème de la réserve naturelle, tout en étant auprès des bouchots.

Tarif : 79€ avec le repas

Mardi 19 août : Port-Navalo, Presqu'île de Rhuys

Inscription jusqu'au 05/08

La journée commencera au départ de Port-Navalo pour une croisière. Nous reviendrons ensuite pour aller déjeuner à Sarzeau. Puis nous partirons pour un tour panoramique de la presqu'île de Rhuys qui vous étonnera par sa vue imprenable sur Belle-Ile, Houat et Hoëdic. Le tour se terminera par une halte sur les extérieurs du château de Suscinio, où le guide nous contera l'histoire de cette résidence de chasse des Ducs de Bretagne. La journée se finira à la biscuiterie de la presqu'île, où le pâtissier nous attendra pour une démonstration de la fabrication du véritable kouign-amann au beurre de baratte et se terminera par une dégustation.



Tarifs : 61€ sans le repas / 85€ avec le repas

Mardi 26 août : Pornichet



Inscription jusqu'au 11/08

Nous débuterons la journée par une visite guidée de Pornichet, où il vous sera conté les grandes heures de cette station balnéaire. A l'issue de cette visite, vous pourrez profiter d'un arrêt à la biscuiterie de Pornichet. L'après-midi, nous partirons pour une croisière commentée de Saint-Nazaire à Nantes. Grâce aux commentaires ponctués d'anecdotes de notre guide, vous serez séduits par les richesses de la Loire et par ses œuvres d'art surprenantes à l'image de la maison dans l'eau ou de la villa cheminée.

Tarif : 97€ avec le repas