

# GUIDE DES ACTIVITÉS 2025-2026



**PLUS DE 50 ACTIVITÉS DESTINÉES AUX RETRAITÉ(E)S :  
SPORT, BIEN-ÊTRE, SORTIES...**

Ami(e)s retraité(e)s,

Une nouvelle saison débute pour notre association !

A la lecture de ce guide, vous pourrez constater la diversité des activités que l'OPAR propose pour les retraité(e)s de Rennes et de sa Métropole. Elles permettent à chacun et chacune de trouver un centre d'intérêt, un passe-temps voire même une passion, dans un esprit d'accueil, de convivialité et de solidarité.

Cette association œuvre depuis plus de 55 ans grâce à des salariées engagées, mais aussi grâce à l'investissement de nombreux bénévoles que nous tenions très sincèrement à remercier. Leur soutien au quotidien est essentiel dans le bon fonctionnement de notre structure, alors merci à tous pour le temps passé et l'énergie que vous mettez pour que nos adhérents puissent bien vivre leur retraite !

La saison 2025/2026 sera l'occasion pour l'OPAR de retravailler son projet associatif et dessiner le futur de l'association. Cela nous permettra d'être à votre écoute et de vous donner la parole si vous avez des idées, si vous souhaitez faire de nouvelles propositions d'animations ou d'activités ou même intégrer notre Conseil d'Administration afin de définir avec nous le cap et la stratégie de l'OPAR pour les années à venir.

En attendant, nous vous donnons rendez-vous lors de nos portes ouvertes le 11 septembre de 10h à 17h pour échanger avec vous sur l'ensemble de nos projets et activités.

Le Conseil d'Administration de l'OPAR

<b>ACTIONS DE SOLIDARITÉ .....</b>	<b>P.8</b>
<b>ATELIERS BIEN-ÊTRE &amp; PRÉVENTION .....</b>	<b>P.10</b>
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES &amp; LUDIQUES .....</b>	<b>P.14</b>
<b>ACTIVITÉS ARTISTIQUES &amp; CRÉATIVES .....</b>	<b>P.17</b>
<b>ACTIVITÉS MUSICALES &amp; DANSES .....</b>	<b>P.19</b>
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES &amp; CORPORELLES .....</b>	<b>P.21</b>
<b>ACTIVITÉS DANS LES CLUBS DE QUARTIER .....</b>	<b>P.26</b>

## **PORTES OUVERTES DE L'OPAR** **Jeudi 11 septembre - 10h / 17h**

**OPAR - 62, rue de Dinan 35000 RENNES**

### **VENIR À L'OPAR**

Par la Ruelle aux Chevaux. Accès piéton par le Square Tannou, au niveau du 47 rue de St-Malo (*Plan d'accès en dernière page*)

### **HORAIRES D'ACCUEIL DU PUBLIC**

Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 (Lundi de 10h à 12h30) et de 13h30 à 16h30 (Fermé le vendredi après-midi)

### **INFORMATIONS**

02 99 54 22 23 - [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr) - [www.opar.fr](http://www.opar.fr) - Facebook : OPAR

- **ADHÉSION** - L'adhésion pour la saison 2025/2026 est de 33€. Elle est individuelle et obligatoire pour participer aux activités de l'association. Cette saison, si vous prenez votre adhésion entre le 1/07 et le 30/09 accompagné 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 (valable 1 seule fois).

Une adhésion solidaire est également possible pour soutenir notre association.

La carte d'adhérent est valable dans tous les clubs et activités du 1<sup>er</sup> juillet 2025 au 30 juin 2026. Avant de s'engager sur une activité, une séance d'essai est possible.

- **EFFECTIFS** - L'OPAR se réserve tous droits de modifier ou d'annuler un atelier, si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

- **PAIEMENT ET RÉDUCTION** - Plusieurs modalités de paiement sont proposées : *chèque, espèce, carte bancaire, virement et chèque ANCV (utilisable par foyer)*. Certains comités d'entreprises ou mutuelles peuvent également vous aider, renseignez-vous auprès d'eux. Le règlement total des activités régulières devra être mis en oeuvre le jour de l'inscription. Règlement en 3 fois possible.



L'OPAR est partenaire du dispositif SORTIR ! Informations au C.C.A.S. de Rennes 02 23 62 20 51.

- **REMBOURSEMENT** - Seuls les désistements liés à une cause majeure (*hors pandémie*) peuvent entraîner un remboursement. Une demande motivée et justifiée doit être adressée dans un délai raisonnable à la Présidente de l'OPAR.

Les remboursements accordés ne seront en aucun cas rétroactifs. En cas de force majeure telle une pandémie (*exemple : Covid-19*), le Conseil d'Administration de l'association déciderait ou non de rembourser en partie les cotisations d'activités ou de faire un avoir. Les critères de décisions seraient rendus publics par le Conseil d'Administration.



- **ACCESSIBILITÉ** - L'OPAR, situé 62 rue de Dinan, est un équipement de plain-pied accessible aux personnes à mobilité réduite.

- **SALLES DE RÉUNION** - Deux salles de réunion peuvent être mises à disposition des associations et syndicats. Renseignements à l'accueil de l'OPAR.

> La salle Kerguelen peut accueillir 80 personnes

> La salle Tahiti peut accueillir 30 personnes.

- **COVID-19** - Si une nouvelle pandémie venait à sévir, les informations qui figurent dans ce guide pourraient être modifiées. Si tel était le cas, chaque adhérent serait tenu de respecter l'ensemble des mesures sanitaires mises en place par l'association sous peine de ne pas participer aux activités.

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



M.Jaffré, JC.Le Boursicaud, L.Heuveline, B.Lauer, R.Melou, J.Guédeux, P.Fabre, J.Devaux, E.Le Ray, P.Méar et E.Jouleau.

## UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES POUR VOUS ACCUEILLIR AU SIÈGE DE L'ASSOCIATION



Soa Nirina Harvel (*Comptable*), Hélène Danté (*Coordinatrice administrative*), Lindsay Ayoul (*Secrétaire d'accueil*), Aurore Poildevin (*Animatrice socio-culturel*) et Esther Bodennec (*Animatrice socio-culturel*).



Retrouvez les n° des clubs, activités et adresses ci-contre

-  **Siège de l'OPAR**
-  **Activités culturelles et de loisirs**
-  **Activités physiques et corporelles**
-  **Clubs de quartier**

## QUARTIER CENTRE

1. **Siège de l'OPAR** : 62 rue de Dinan
2. **Tennis de Table** : Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic
3. **Neurones en fête** : Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier

## QUARTIER THABOR - ST HÉLIER - ALPHONSE GUÉRIN

4. **Natation** : Piscine St Georges, rue Gambetta
5. **Gymnastique** : Espace des 2 Rives, allée G. Palante

## QUARTIER BOURG L'ÉVÊQUE - LA TOUCHE - MOULIN DU COMTE

6. **Club de quartier "Vaneau - La Touche"** : Maison de quartier La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon
7. **Chorale Chœurs du lundi** : Résidence St-Cyr, 59 rue Papu
8. **Gymnastique d'entretien** : Gymnase Charles Géniaux, 30 rue Ch. Géniaux

## QUARTIER MAUREPAS - BELLANGERAIS

9. **Club de quartier "Maurepas" et Carnet créatif** : Local St-Exupéry, 7 square Saint-Exupéry
10. **Marche nordique** : Parc des Gayeulles

## QUARTIER LA POMMERAIE

11. **Club de quartier "Toujours Jeunes" et Palets (*club Printemps Guingéné*)** : Maison F. Ferrer, 40 av Montaigne

## QUARTIER SUD GARE

12. **Club de quartier "Printemps Guingéné"** : Cercle Paul Bert, 13 bis rue Guingéné

## QUARTIER CLEUNAY - ARSENAL - REDON - LA COURROUZE

13. **Bridge** : Maison Héloïse, 13 rue de Redon
14. **Club de quartier "Cleunay"** : Maison des Familles, 2 allée Joseph Gemain

## QUARTIER VILLEJEAN - BEAUREGARD

15. **Equilibre** : Maison de quartier de Villejean, 2 rue de Bourgogne

## QUARTIER LE BLOSNE

16. **Club de quartier "Carrefour 18"** : Centre social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne

## QUARTIER BRÉQUIGNY

17. **Marche Nordique** : 15 avenue Georges Graff - Parc de Bréquigny
18. **Club de quartier "Champs Manceaux"** : Espace Social Commun Aimé Césaire, 15 rue Louis et René Moine
19. **Club de quartier "Clôteaux Bréquigny"** : MJC Bréquigny, 15 avenue G. Graff
20. **Aquagym** : BlueNat, 5 Boulevard Albert 1er

## RENNES MÉTROPOLÉ

- Bowling** : ZAC de Cap Malo, La Mézière
- Aquagym, Aquabike, Aquatraining** : Rebirth sport, 11 rue du chêne Germain, Cesson Sévigné

## **Anim' à Dom**

Rejoignez les équipes bénévoles et la mobilisation Monalisa dans une action de solidarité ! Anim' à Dom s'adresse aux personnes isolées qui ont des difficultés pour sortir, et qui éprouvent le besoin de dialoguer et d'échanger avec les autres. Animées par des bénévoles, les visites hebdomadaires peuvent être l'occasion de pratiquer des activités culturelles, manuelles, de partager ses connaissances... selon les souhaits de la personne. **Tarif hors adhésion : 10€**

## **Anim'Mobile**

Grâce au triporteur, salariés et bénévoles viennent à votre rencontre dans les quartiers. L'objectif est de créer du lien social en proposant des temps de rencontres et d'animations conviviaux près de chez vous. Rendez-vous une fois par mois dans trois quartiers différents : La Touche, Villejean et la Bellangerais, de 10h30 à 11h30. Dates et lieux indiqués dans la Passerelle chaque mois.

Contact : Aurore Poildevin : 06.19.88.63.47 ou [apoildevin@opar.fr](mailto:apoildevin@opar.fr)

## **"Viens je t'emmène"**

15 jours de sorties et d'animations entre générations du 10 au 23 novembre 2025. (Programme disponible courant octobre).

## **Dimanche Tout Tannou**

Un repas suivi d'une animation sont proposés un dimanche par mois, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Deux tarifs proposés adhérents et non adhérents.

## **Noël Tout Tannou et Jour de l'An**

Un repas animé est proposé pour que Noël reste une fête, et un déjeuner au restaurant est organisé le 1er janvier chaque année. Deux tarifs proposés adhérents et non adhérents.

## **Pôle Ressource**

Les objectifs du pôle ressource sont les suivants :

- >> Accueillir les bénévoles qu'ils soient retraités, actifs ou étudiants.
- >> Faire connaître l'ensemble des missions bénévoles existantes à l'OPAR.
- >> Développer la formation des bénévoles intervenant auprès des personnes âgées.

## **Les formations des bénévoles**

- 8 >> Formations Monalisa (*Mobilisation Nationale contre l'isolement des Agés*).  
>> Formations "Lutter contre l'isolement". >> Formations PSC1.

# Résidences Services Seniors



Animations  
conviviales



Services  
à la carte



Personnel  
présent 24h/24



Appartements  
locatifs



Résidences Services Seniors  
Espace et Vie

Rennes La Poterie,  
La Bellangerais et La Mabilais

09 73 76 26 98  
espaceetvie.fr

&  
Espace  
et Vie

## **Bien-être et Aromatologie**

Offrez-vous une pause précieuse pour vous reconnecter à votre corps, apaiser votre mental et retrouver votre énergie intérieure, à travers des pratiques naturelles et la fabrication de soins aroma personnalisés. Chaque atelier vous permet de créer un soin aroma naturel à emporter, d'ancrer des rituels simples et de repartir avec des outils concrets pour prendre soin de vous chez vous.

**Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive et aromaturge, un mercredi tous les 2 mois de 14h30 à 16h à l'OPAR. 5 séances d'octobre 2025 à juin 2026.**

*Tarif hors adhésion : 125€ à régler à Sylvie Hurel.*

## **Bienvenue à la retraite - Jeunes retraités(es) -**

Cycle de 4 rendez-vous qui abordent une thématique différente :

- >> Les démarches administratives et financières
- >> L'approche personnelle de la retraite, s'adapter au changement
- >> Nourrir son besoin d'utilité social
- >> Faire de sa santé un projet.

**Réunion de présentation gratuite, le vendredi 6 février 2026 à 14h à l'OPAR.**

*Pris en charge par "Pour bien vieillir en Bretagne" et "la Commission des Financiers".*



## **Bonheur et Retraite**

>> **Cycle "Les Alchimistes"**: Destinés aux retraité(e)s en quête de sens, de profondeur et d'harmonie intérieure. Dans un cadre bienveillant, ces ateliers invitent à explorer les grandes transitions de la retraite à travers la psychologie positive, des temps de partage authentique, de créativité symbolique et de reconnexion à soi. Un chemin doux et puissant, pour honorer ce qui fut, accueillir ce qui est, et s'ouvrir à ce qui vient. **Cycle de 8 séances d'octobre 2025 à mai 2026 les mardis de 10h à 12h à l'OPAR.**

>> **Cycle "Les Créatifs"**: Destinés aux jeunes retraité(e)s curieux(ses), dynamiques, qui veulent vivre cette nouvelle étape de la retraite avec élan, sens et bonne humeur. À travers 8 ateliers mêlant psychologie positive, créativité et échanges, chacun(e) explore comment cultiver son bien-être, nourrir ses projets, prendre soin de soi...et s'ouvrir à de nouveaux possibles. Ces ateliers offrent un espace pour s'exprimer, se relier aux autres et avancer avec confiance dans la vie pleine de couleurs et de liberté.

**Cycle de 8 séances d'octobre 2025 à mai 2026, le mardi une fois par mois à l'OPAR de 14h30 à 16h30. Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive.**

*Tarif hors adhésion : 200€ le cycle de 8 séances à régler à Sylvie Hurel.*

## Café Philo

Lieu de parole, d'écoute et de réflexions partagées, le café philo vous permettra de réfléchir ensemble sur les grandes questions existentielles dans un cadre propice à la bienveillance et à l'ouverture d'esprit. Nouvelle thématique à chaque séance.

**Encadrement professionnel par Marie David, le jeudi tous les 15 jours de 14h à 15h30 à l'OPAR, à partir du 18 septembre.**

*Tarif hors adhésion : 204€ les 19 séances.*

## Cuisine au masculin

Atelier réservé aux hommes, en petit groupe, pour apprendre à cuisiner sainement et partager un repas ensemble dans la convivialité. **Animé par Esther Bodennec, cycle de 6 séances à partir du lundi 13 octobre** au centre social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne. **Conférence nutrition le 10 octobre à 14h à l'OPAR.**

*Pris en charge par "Pour bien vieillir en Bretagne" et "la Commission des Financiers".*

## Danse libre

Reconnectez-vous au plaisir du mouvement naturel. La séance commencera par un temps de reconnexion à ses sensations corporelles puis viendra la mise en mouvement sur différents rythmes et musiques. Pas de mouvements imposés et pas besoin de «savoir danser». Explorez votre danse, libérez vos tensions et accueillez plus de légèreté dans votre vie ! **Encadrement professionnel par Armelle Hachet, le mercredi à l'OPAR de 11h à 12h. Reprise le 17 septembre.**

*Tarif hors adhésion : 219€ les 28 séances.*

## Jin Shin Jyutsu

Apprenez des pratiques simples pour améliorer votre bien-être au quotidien (sommeil, stress...). Relaxation et retour à soi sont au rendez-vous de chaque séance de cet art énergétique japonais d'harmonisation du corps, du mental et des émotions par le toucher. **Encadrement professionnel par Armelle Hachet, le mercredi à l'OPAR de 9h45 à 10h45. Reprise le 17 septembre.**

*Tarif hors adhésion : 86€ les 10 séances, 2ème cycle à partir du 7 janvier 2026.*

## Méditation pleine conscience

Méditer ? Apprendre à faire de l'espace en soi pour s'apaiser et ne pas se laisser submerger par nos biais de négativité. Vivre sa vie différemment dans un monde où les repères sont de plus en plus dilués. **Le lundi de 11h à 12h15 à l'OPAR, à partir du 16 septembre. Encadrement professionnel par Hervé Arnoux.**

*Tarif hors adhésion : 204€ les 30 séances.*

## Mémoire

Votre mémoire vous joue des tours? Cet atelier de 10 séances d'1h30 vous propose de mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire afin de mieux l'utiliser. Des conseils pour le quotidien et des exercices ludiques pour entretenir votre mémoire. **Encadrement professionnel par Anne Rousseau. Deux sessions: octobre 2025 (à la Maison des aînés et des aidants) et janvier 2026 (au centre social de Cleunay).**

*Pris en charge par "Pour bien vieillir en Bretagne" et "la Commission des Financeurs".*

## Pilates

Gymnastique douce, le Pilates est un mélange d'étirements et de respiration, le tout en douceur. Il vous permet de travailler l'ensemble de votre corps et les muscles en profondeur sans mouvements brusques.

**Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le jeudi à 9h15, à 14h30 ou à 15h30 à l'OPAR. Cours d'1h à partir du jeudi 18 septembre. Tarif hors adhésion et assurance. : 155€.**

## Qi Gong

Pratique chinoise de santé, les mouvements du Qi Gong sont pratiqués dans le calme et la lenteur pour faciliter le relâchement et la circulation de l'énergie dans le corps, améliorant ainsi l'équilibre, la souplesse et la coordination des mouvements. Inscriptions à l'OPAR.

**Encadrement professionnel par Catherine Gy, le lundi de 15h à 16h débutants et avancés, à partir du 15 septembre à l'OPAR.**

*Tarif hors adhésion et assurance : 175€ à régler à Catherine Gy.*

## Stretching

Le stretching fait partie des gymnastiques douces qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés, alliés à une respiration profonde, cette activité vous invite à la détente et à la relaxation.

**Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le jeudi de 10h20 à 11h20 à l'OPAR, à partir du 18 septembre. Tarif hors adhésion et assurance. : 155€.**



## Tai Chi Chuan

Composée de gestes lents et continus, cette "méditation en mouvement" s'appuie sur le Qi gong de saison et le Qi Gong d'échauffement appelé aussi "les Trésors". **Informations auprès de Maryvonne LECLUZE, encadrante de l'association Yin Yang au 06.63.05.37.75. Le mardi, débutants de 10h à 11h, 2ème et 3ème séries de 10h30 à 12h. Reprise le 16 septembre à l'OPAR. Tarif hors adhésion et assurance. : 156€.**

## Yoga du rire

Le rire a de nombreux bienfaits pour notre santé. Il élève la bonne humeur, réduit le stress et renforce le système immunitaire. Il agit aussi sur l'optimisme, la confiance en soi, les relations sociales... Alors n'hésitez plus, venez booster votre bonne humeur ! 😊 **Le jeudi de 10h30 à 11h30 au 2 square de la Rance. Animé par Esther Bodennec, professeure diplômée de l'institut français du Yoga du rire santé. A partir du 18 septembre.**

**Tarif hors adhésion et assurance sportive : 110€.**

## Solutions de téléassistance



Offre spéciale  
Adhérents OPAR

**-50%** sur les  
frais d'installation



**Activ'zen**  
Libre de vivre  
chez soi en  
toute sécurité

**Activ'mobil**  
La liberté en  
toute sécurité

**lea**

L'application mobile  
sur votre téléphone



**NOUVEAU**  
Podomètre inclus



Démonstrations gratuites à domicile

Contactez votre agence de Bruz au

**02 99 01 81 07 ou [contact@pvpo.fr](mailto:contact@pvpo.fr)**

[presenceverte.fr](http://presenceverte.fr)

## ACTIVITÉS CULTURELLES



### *Voyages et sorties culturelles*

Voyager avec l'OPAR c'est l'assurance d'avoir un accompagnateur sur chaque voyage et sortie et un tarif calculé au plus juste.

#### Deux types de voyages sont proposés

>> Un voyage en France, pour partir à la découverte d'une région avec l'opération "Seniors en Vacances" de la Fondation ANCV.

>> Les escapades de 2, 3 ou 4 jours dans les régions avoisinantes.



#### Les balades d'été et sorties culturelles

Des sorties en bord de mer ou sur un site touristique sont proposées chaque semaine durant l'été dans les départements environnants, et ponctuellement durant l'hiver des visites culturelles à Rennes sont organisées. Des balades vivantes adaptées aux personnes à mobilité réduite pourront également être programmées.

### *Club d'entraide numérique*

**Le mardi ou le jeudi de 14h à 16h à l'OPAR**, des bénévoles vous accueillent pour un moment convivial d'échange et d'entraide sur les pratiques de l'informatique et d'internet. Vous pourrez découvrir et/ou vous perfectionner sur les usages de votre smartphone, de votre ordinateur ou de votre tablette.

**A partir du 16 septembre. Tarif hors adhésion : 12€ le cycle de 10 séances.**

### *The English Club - Cours d'anglais*

10 groupes, niveaux débutants et A1, A2, B1, B2, C1.

Durée : 1h30 du lundi au vendredi, matin et après-midi.

Effectif : maximum 10 personnes par cours.

Accent mis sur la prise de parole et la compréhension orale. Renseignements et test à l'accueil de l'OPAR.

**Reprise des cours le lundi 15 septembre à l'OPAR.**

**Tarif hors adhésion, 30 séances à l'année : 280€.**

**Engagement annuel. Règlement possible en 2 fois. Chèques vacances et Carte Sortir acceptés.**



## ACTIVITÉS LUDIQUES

### Bowling

Venez passer un moment convivial **le lundi après-midi à 14h, une fois par mois au bowling de la Mézière**. Départ du parking du bowling Alma à 13h45, **2 rue du Bosphore** (Bus 13 et C3, Métro A "Henri Fréville"). Inscription auprès de **notre bénévole Valérie Hervo** (06.18.92.41.91). Le coût de l'activité est à régler directement au bowling : 6.20€ la partie. **Adhésion à l'OPAR obligatoire.**

### Bridge

**Le mardi et jeudi de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse**, 13 rue de Redon. Bus 10 ou C6, arrêt "Redon" ou Métro B arrêt "Mabilais". Tournoi interne 1 fois par quinzaine le mardi. L'activité se poursuit pendant les vacances scolaires de septembre à juin, **reprise le mardi 2 septembre. Encadrement bénévoles. Cours Débutants à l'OPAR tous les vendredis matins (1h30)**, hors vacances scolaires, participation forfaitaire 50€ pour l'année (30 séances environ). Contacts bénévoles : Nicole GROSSET : 06.84.62.89.49 ou Gérard LANGEVIN : 06.22.91.28.39.

**Tarif hors adhésion : 10€ + droit de table de 1€/séance.**

### Dictée

**Le mardi, 1 fois par mois à 10h à l'OPAR.** Encadrement bénévole, animée par Madeleine Jaffré, **à partir du 14 octobre. Tarif hors adhésion : 24€.**

### Jeu d'échecs

Que vous soyez un débutant curieux avec l'envie d'apprendre ou un joueur expérimenté, les jeux d'échecs vous offriront une riche expérience intellectuelle et sociale. **Tous les lundis de 14h30 à 16h30 à l'OPAR. Encadrement bénévole, reprise le 15 septembre. Tarif hors adhésion : 15€.**

### Neurones en fête

Jeu culturel basé sur 2 séries de 30 questions (*histoire, géographie, actualités, littérature...*). **Le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30 à partir du mardi 7 octobre, à la Maison des Aînés et des Aidants**, 34 place du Colombier, Métro A "Charles de Gaulle" ou Métro B "Colombier".

**Encadrement bénévole, animé par Madeleine Jaffré.**

**GRATUIT sur règlement de l'adhésion à l'Opar.**

### Remue Méninges

Venez faire travailler vos méninges par des jeux et exercices de réflexions, de mémoire, d'attention et de culture générale dans une ambiance conviviale. Encadrement bénévole, le mercredi de 14h à 15h ou de 15h15 à 16h15 à l'OPAR, à partir du 17 septembre. Tarif hors adhésion : 30€.

### Scrabble duplicate

Le Scrabble duplicate consiste à jouer seul à partir d'un tirage identique pour l'ensemble des participants. Rendez-vous à l'OPAR, le jeudi de 14h à 16h30 à partir de tirages aléatoires. Tarif hors adhésion : 10€.

### Libérez sa créativité - Nouveauté -

Oser, imaginer, s'émerveiller à son rythme, sans jugement ni performance. La peinture, le modelage et l'écriture vous accueillent dans une approche simple et intuitive, pour renforcer votre bien-être et savourer le plaisir de faire. Encadrement professionnel par Anne Rousseau, 2 cycles de 5 séances le mardi de 10h30 à 12h à l'OPAR. Premier cycle à partir du 30 septembre. Tarif hors adhésion : 95€ le cycle.

#### RÉSIDENCES SERVICES SENIORS DOMITYS À RENNES



**SÉJOURS TEMPORAIRES D'UNE NUIT À SIX MOIS**

**CONTACTEZ-NOUS**  
RÉSIDENCE L'ORÉE DU BOIS  
9 RUE ROGER-HENRI GUERRAND  
RENNES

**BÉNÉFICIEZ D'UN APPARTEMENT TOUT ÉQUIPÉ !**  
Vous avez besoin d'un hébergement temporaire pour une période de convalescence, un séjour de répit...

- UN SÉJOUR TOUT COMPRIS**  
Pension complète  
Ménage quotidien
- BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ**  
Équipe 24h/24, 7j/7  
Assistance 24h/24
- LES "PLUS" DE DOMITYS**  
Coordination médicale

**02 99 45 96 00**  
Ouverte 7j/7 / [domitys.fr](http://domitys.fr)



## Atelier Op'Art, dessin et peinture

Cet atelier est un lieu d'expression artistique offrant de la souplesse dans le choix de ses techniques ou de ses sujets. On y pratique aussi bien le crayon, le fusain, la sanguine, l'acrylique, monotype, linogravure,... et la thématique de travail est libre (*paysage, portrait, abstraction...*). C'est un parcours où chacun part à la conquête de lui-même et s'évade au travers de ses envies et goûts stylistiques. **Encadrement professionnel par Alexandra Jouan, animatrice d'Arts Appliqués et d'Arts Plastiques, le vendredi de 9h30 à 12h à l'OPAR, du 3 octobre 2025 au 10 avril 2026** (22 séances -hors vacances scolaires).

*Tarif hors adhésion : 340€.*

## Atelier Créa'récup - Nouveauté -

Venez partager vos idées créatives et réaliser avec du matériel de récupération des décorations pour les événements annuels de l'association, dans une ambiance conviviale. **Le mercredi de 14h à 16h30 à l'OPAR, à partir du 17 septembre. GRATUIT sur règlement de l'adhésion à l'Opar.**

## Atelier Vitrail

Cette activité manuelle de loisirs s'adresse en priorité aux retraités. L'atelier vitrail est un lieu de rencontres et d'échanges permettant: >> De découvrir les techniques de l'art du vitrail et de s'initier au vitrail au plomb >> De s'initier à la technique du Tiffany et de la grisaille >> D'élaborer et créer des vitraux personnalisés >> De découvrir les techniques du fusing et du thermoformage (*cuisson du verre au four*) >> D'avoir accès à la bibliothèque de prêt de livres. **La 1ère année, initiation vitrail au plomb par groupe de 8 personnes le jeudi matin (hors vacances scolaires). A partir de fin septembre 2025 à l'OPAR, encadrement par les bénévoles du club. Contacts: Jean-Pierre LE GAL : 07.85.95.79.93, Monique JANNOT : 02.30.02.53.96 ou 07.81.60.93.89.**

Adresse mail : vitrail@opar.fr Site internet : <http://ateliervitrail.free.fr>

*Tarifs hors adhésion : Initiation : 150€ / Pratique : 50€.*

## Carnet Créatif - Nouveauté -

Cet atelier est fait pour ceux qui aiment écrire, dessiner, peindre ou imaginer. Révélez votre intuition créative en douceur à travers divers pratiques artistiques, un thème par séance. 2 fois par mois, **le mardi de 14h à 17h au local St-Exupéry, 7 square St-Exupéry, Quartier Maurepas. Métro B arrêt "Gros Chêne" / Bus 14 ou C2 arrêt "Painlevé". Tarif hors adhésion : 30€ à l'année ou 3€ la séance pour les adhérents OPAR, 5€ pour les non adhérents.**

**RÉSIDENCES SERVICES SENIORS**



**UN CADRE IDÉAL**  
POUR UNE RETRAITE  
EN TOUT SÉRÉNITÉ

**LOCATIONS  
DU T1 AU T3**



**Restaurant  
7j/7\***

**SÉJOURS  
DÉCOUVERTE**



**Piscine  
chauffée**

**SÉJOURS  
TEMPORAIRES**

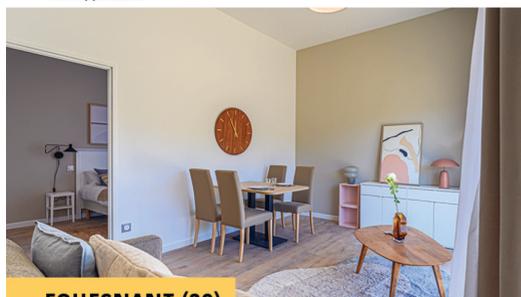


**Services à la  
personne\***

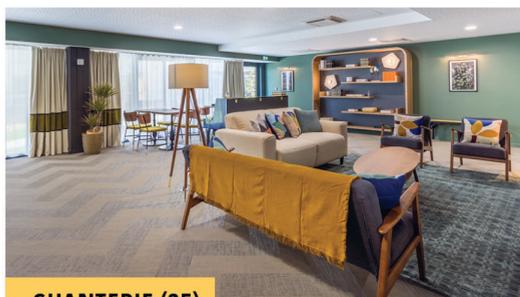


**Présence  
7j/7**

\*en supplément



**FOUESNANT (29)**



**CHANTEPIE (35)**

**Votre retraite au bord de la mer**

**LES ALLÉES DE KERVIHAN**  
161 chemin du Château d'Eau  
**02 20 05 00 51**

**Un cadre paisible aux portes de Rennes**

**LE PATIO MARGOT**  
2 allée Clarissa Jean-Philippe  
**02 20 06 00 85**

Toutes nos adresses sur [www.ovelias.fr](http://www.ovelias.fr)

## MUSIQUE

### Chorale Belcanto

**Chef de Choeur : Bruno Takorian**

La chorale propose un répertoire varié à 4 voix et donne des concerts pour la fête de la musique ou dans des EHPAD. Elle se réunit de mi-septembre à fin juin (*hors vacances scolaires*) et organise des moments conviviaux dans l'année (*repas, galette des rois...*). **Répétitions le mercredi de 14h45 à 16h30 à l'OPAR, reprise le 17 septembre.**

Contacts bénévoles : Liliane Cercllet : 06.25.76.63.94 ou Marie-Paule Verdier : 02.90.01.48.28. **Tarif hors adhésion : 65€.**

### Chorale Choeurs du Lundi

**Chef de Choeur : Gérard Baslé**

Chorale à 4 voix avec un répertoire divers et varié : traditionnel, chants du monde ou contemporain. **Répétitions le lundi matin de 9h45 à 12h à la Chapelle St-Cyr, maison de retraite, 59 rue Papu à Rennes** (*hors vacances scolaires*). Bus C4, 12, 19 ou 53 arrêt "Marbeuf".

>> Concerts et animations bénévoles, fête de la Musique et fête d'été

>> Repas annuel, sorties touristiques, séances vidéo-photos...

Contact bénévole : Eliane Le Ray : 06.84.57.60.93 / 09.61.62.19.31 ou par mail : [eligaby@wanadoo.fr](mailto:eligaby@wanadoo.fr). **Tarif hors adhésion : 60€.**

## DANSES

**Après-midi dansants au club Printemps Ginguené tous les lundis de 14h30 à 17h30.** Musique variée, entrée payante. **Cercle Paul Bert Ginguené**, 13bis rue Ginguené, quartier Sud-Gare, Bus C5 : arrêt "Foyer Rennais".

Contact bénévole : Jacqueline Guédeux : 06.15.22.83.94 ou 02.56.51.81.20.

### Afro Latino - Nouveauté -

*Détails page 21* - Encadrement professionnel le lundi tous les 15 jours de **9h30 à 10h45 à l'OPAR.** Trois cycles de 5 séances.

**Tarif hors adhésion et assurance sportive : 60€ le cycle.**

### Zumba sénior

*Détails page 25* - Encadrement professionnel le mardi de **15h15 à 16h15 à l'OPAR.** **Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€.**

## Mieux Vieillir Chez Soi

*Préserver l'autonomie, lutter contre les abus, renforcer le pouvoir d'achat des seniors*

### Notre mission

**Mieux Vieillir Chez Soi** est une association engagée dans l'accompagnement des seniors face aux défis du vieillissement. Notre objectif : faire valoir les droits et préserver le pouvoir d'achat, favoriser le **bien-être, l'autonomie et la sécurité à domicile.**

*"Vieillir, oui, mais pas seul, pas sans solutions."*



### Nos actions principales

#### Lutte contre les abus de faiblesse

Nous informons et accompagnons les personnes âgées confrontées à des pratiques commerciales abusives : démarchage, assurances inutiles, contrats reconduits sans consentement...

#### Ateliers collectifs "Pouvoir d'achat & vigilance"

Nous organisons des ateliers collectifs autour de la téléphonie, des contrats récurrents, des frais bancaires, et des assurances cachées (ex. : Darty, Boulanger, etc.).

#### Accompagnement individuel

À la suite de chaque atelier, les participants peuvent bénéficier d'un **suivi personnalisé**, pour les aider à **résilier, renégocier ou récupérer des sommes injustement prélevées.**

#### Prévention et lien social

avec nos permanences locales à l'OPAR et la Maison des Aînés et des Aidants de Rennes, nous assurons une présence de proximité.

### Nous contacter / Nous rejoindre

**Vous souhaitez participer aux ateliers, vous avez des questions d'ordre administrative ? Vous pouvez vous inscrire directement auprès de l'OPAR et de la Maison des Aînés et des Aidants**

#### Mieux Vieillir Chez Soi

 06 68 01 19 24

[www.mieuxvieillirchezsoi.fr](http://www.mieuxvieillirchezsoi.fr)

[contact@mieuxvieillirchezsoi.com](mailto:contact@mieuxvieillirchezsoi.com)





Chaque adhérent sportif doit obligatoirement contracter l'assurance IAC Indemnisation des Accidents Corporels à 3,50€ qui se règle une seule fois pour la saison 2025/2026. Un certificat médical de moins de 3 mois pour les nouveaux adhérents ou un questionnaire médical pour les anciens, doit être obligatoirement fourni lors de l'inscription.

## Aquagym - Blue Nat

Sport complet sans risque traumatique, permettant un travail musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Il permet un développement de la tonicité, de la motricité et de l'endurance. Le niveau physique de chacun est pris en compte, les exercices pourront être adaptés. Cours de 50 min, groupes de 14 personnes, piscine chauffée à 30°C minimum.

>>Le lundi à 9h ou 11h >>Le mardi à 9h ou 10h >>Le jeudi à 11h

>>Le vendredi à 10h ou 11h. Encadrement professionnel, à partir du 12 septembre à BlueNat, 5 Boulevard Albert 1<sup>er</sup> à Rennes. Accès via le Bus C5, arrêt Pigeon Blanc ou en voiture, parking de la piscine de Bréquigny.

Tarif hors adhésion et assurance : 363€ (30 séances).

- Nouveauté -

## Aquagym, Aquabike, Aquatraining - Rebirth

>>Aquagym: Le mardi à 16h ou le jeudi à 11h. Cours de 45 min, groupes de 20 personnes, piscine chauffée à 29°. Tarif hors adhésion et assurance : 363€.

>>Aquabike (activité en piscine sur un vélo statique): Le lundi à 11h. Cours de 45 min, groupe de 10 personnes. Tarif hors adhésion et assurance : 400€.

>>Aquatraining (enchaînement d'exercices de cardio et de renforcement musculaire): Le vendredi à 11h. Cours de 45 min, groupe de 15 personnes.

Tarif hors adhésion et assurance : 363€.

Encadrement professionnel, à partir du 16 septembre à Rebirth sport, 11 rue du chêne Germain, Cesson Sévigné. Accès par le Métro B arrêt "Viasilva" ou par le Bus C2 ou 34 arrêt "Chêne Germain".

## Danse Afro Latino - Nouveauté -

Dansons la bachata ! Venez participer aux cours autour de cette danse originaire de la République Dominicaine. Une invitation à s'exprimer sur des rythmes chargés de joie, tout en découvrant des éléments d'histoire et de musicalité.

Encadrement professionnel par Jonathan Zulémaro, le lundi tous les 15 jours de 9h30 à 10h45 à l'OPAR. Trois cycles de 5 séances, début du 1er cycle le 22 septembre. Tarif hors adhésion et assurance : 60€ le cycle.

## Equilibre et prévention des chutes

Les cours d'une heure permettent d'appréhender ses limites, d'entretenir son agilité et de renforcer l'équilibre. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs**

- >> **Le mardi à 14h30 à partir du 16 septembre**, 2 Square de la Rance.
- >> **Le jeudi à 15h à partir du 18 septembre**, Maison de Quartier Villejean.
- >> **Le vendredi à 9h30 à partir du 19 septembre**, 2 Square de la Rance.

**Tarif hors adhésion et assurance : 155€**

## Gymnastique d'entretien

**Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, reprise la semaine du 15 septembre.**

- >> **Le lundi à 14h30** - 2 Square de la Rance.
- >> **Le mardi à 10h à l'Espace des 2 rives** - allée Georges Palante.

>> **Le mercredi ou le vendredi à 10h30** - 2, Square de la Rance.

>> **Le vendredi à 16h - Gymnase Charles Géniaux**, 30 rue Charles Géniaux.

**Tarif hors adhésion et assurance : 155€ pour 1 cours par semaine ou 235€ pour 2 cours par semaine.**



## Marche Nordique

Le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser son corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Cette activité peut s'adresser à des personnes présentant des pathologies physiques (*cancer, problème cardio-vasculaire, sclérose en plaque...*).

>> **Le mardi (Complet) ou le vendredi de 9h30 à 10h30 au parc des Gayeulles**, point de départ sur le parking de la rue du Pâtis Tatelin.

>> **Le jeudi de 15h30 à 16h30 au parc de Bréquigny**, point de départ entre la MJC Bréquigny et la Bibliothèque, avenue Georges Graff.

>> **Le mardi de 15h30 à 16h30 au parc des Gayeulles**, cours réservé aux débutants uniquement (rythme lent). Point de départ sur le parking de la piscine.

**Encadrement professionnel par Cap Sport Santé, reprise la semaine du 15 septembre. Tarifs hors adhésion et assurance : 125€ pour 1 séance par semaine ou 145€ pour 2 séances par semaine, à régler à Laëtitia Raut Le Gallic.**

## Natation à la piscine St Georges

Excellente activité d'endurance, la natation fait travailler l'ensemble des grands groupes musculaires. Deux niveaux sont encadrés par un maître nageur diplômé, natation initiation et natation perfectionnement.

**Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le lundi de 13h à 13h45 à la piscine St Georges, rue Gambetta, à partir du 15 septembre. Tarif hors adhésion et assurance : 170€.**

## Randonnée pédestre

Sorties sur Rennes Métropole et à la belle saison randonnées dans le département avec Breizh Go. Points de rendez-vous et de retour sur Rennes à proximité d'un arrêt de bus ou d'une station de métro. **Promenade tous les 15 jours, le jeudi après-midi de 6 à 8 km et randonnée tous les 15 jours, le mardi après-midi de 10 à 12 km.** Moments conviviaux organisés tout au long de l'année. **Encadrement bénévole.** Contacts : Marie-Claude MOIGNET 06.60.11.61.93, Paulette THEBAULT 06.14.19.05.50 ou Clotilde GAUDIN 07.77.88.85.84. **Tarif hors adhésion et assurance : 19€.**

## Des repas complets et équilibrés livrés chez vous

Votre agence à  
**RENNES**

02 22 51 03 50

16 boulevard  
Jean Mermoz

**SJ**  
SERVICES à  
LA PERSONNE



LA CONFIANCE À DOMICILE

Les Menus Services, c'est l'assurance de plats variés, préparés avec attention et livrés directement chez vous.

### 2 gammes de repas

Gamme  
**Plaisir**

Gamme  
**Gourmet**

Et aussi :

ménage, téléassistance, petit bricolage, assistance administrative

**20** ANS  
DE PROXIMITÉ  
& D'ATTENTION  
AU QUOTIDIEN



Scannez-moi

N° 1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)

## Remise en forme

Le but des cours est de restaurer, préserver ou développer ses qualités physiques de force, souplesse, équilibre et endurance.

Matériel à disposition : ballon suisse, ballon paille, miniwaff, elastibands... **Encadrement professionnel par le Stade Rennais Athlétisme, le vendredi à l'OPAR de 10h à 11h ou de 11h à 12h, à partir du 19 septembre.**

**Tarif hors adhésion et assurance : 149€.**



## Renfort du dos

Séances de musculation avec des exercices spécifiques pour travailler ses muscles dorsaux et soulager les douleurs. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, 30 séances à l'année. Le lundi de 13h45 à 14h45 à l'OPAR et le mardi de 13h45 à 14h45 au 2 square de la Rance. A partir du 15 septembre. Tarif hors adhésion et assurance: 155€**

## Self Defense

Cette discipline n'est pas une épreuve de force et est destinée aussi bien à un public qui n'a jamais pratiqué les arts martiaux, qu'à un public qui en est familier et qui souhaite acquérir une plus grande confiance en soi par une meilleure maîtrise de lui-même. Cette activité vous apprendra à vous défendre de manière simple et efficace et vous donnera plus d'assurance.

**Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le jeudi de 11h25 à 12h25 à l'OPAR. A partir du 18 septembre.**

**Tarif hors adhésion et assurance : 155€.**

## Tennis de table "La Raquette d'Argent"

Le club compte de nombreux adeptes, de tous niveaux, qui se retrouvent 2 fois par semaine pour pratiquer ce sport librement ou s'affronter en simple ou en double dans la convivialité lors de tournois internes et externes occasionnels. **Le mardi et le vendredi de 14h à 17h à la Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic. Bus C5 ou C6 arrêt "Cité judiciaire". Métro A et Bus C1 arrêt "Charles de Gaulle" ou Métro B arrêt**



**"Colombier". Encadrement bénévole, reprise le mardi 2 septembre.**

Contact bénévole : Denise DUPRIEZ au 06.32.70.29.90 ou par mail : [dupriezdenise@wanadoo.fr](mailto:dupriezdenise@wanadoo.fr). **Tarif hors adhésion et assurance : 21€.**

## Vélo Cyclotourisme

Vous aimez faire du vélo de route, **venez nous rejoindre courant septembre 2025** ! 2 formules pour circuler autour de Rennes et son agglomération :

- Le mardi apm, randonnées cyclos de 30 à 40kms (7 points de rdv différents), départ à 14h. Contact bénévole : Christelle BARDOUIL : 06.86.43.37.51.

- Le jeudi toute la journée, randonnées cyclos de 50 à 70kms (7 points de rdv différents), départ à 9h30 (10h l'hiver). Déjeuner au restaurant, menu du jour. Contact bénévole : Roger BOULIC : 06.23.64.39.82.

**PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE. Tarif hors adhésion et assurance : 11€.**

## Zumba sénior

Mélange subtil de fitness et de danses latines, ce cours de zumba vous fera vous déhancher dans la bonne humeur, sur des rythmes entraînants et pleins d'énergie ! Cette activité, entièrement adaptée aux séniors, vous permettra de travailler votre cœur, votre souffle et votre coordination.

**Encadrement professionnel par Livio de Pena Latina, le mardi de 15h15 à 16h15 à l'OPAR, à partir du mardi 16 septembre.**

**Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€**

**Sortir!**

LOISIRS, SPORT & CULTURE pour toutes et tous

Vos activités à prix réduits, pensez-y!

Plus d'infos sur [sortir-rennesmetropole.fr](http://sortir-rennesmetropole.fr)

RENNES MÉTROPOLE l'après

## **Carrefour 18 - Nouveau Lieu -**

Activités hebdomadaires : belote, tarot, scrabble et autres jeux de société.

**Le vendredi de 14h à 17h au Centre social Carrefour 18**, Quartier Le Blosne, 7 rue d'Espagne (*hors vacances scolaires*). Métro A et Bus C3 arrêt "Henri Fréville".

Contact : Aurore au 06.19.88.63.47. **Tarif hors adhésion : 5€.**



## **Champs Manceaux**

Activités hebdomadaires : belote, tarot, jeux de société, scrabble.

Autres animations : art floral, bouges tes neurones, dictée, goûter de fin d'année, sorties... **Le mardi de 14h à 17h à l'Espace Social Commun Aimé Césaire**, 15

rue Louis et René Moine, Quartier Champs Manceaux. Métro arrêt "Clémenceau" / Bus C3 arrêt "Champs Manceaux".

Contact bénévole : Michèle Marty 06.18.30.97.24.

**Tarif hors adhésion : 35€ (goûter compris) ou 8€ (sans goûter).**

## **Cleunay**

Activités hebdomadaires : rummikub, scrabble, skyjo, lucky number et autres jeux de société.

Autres animations : gym douce (cycle de 12 séances), repas de Noël, galette des rois,... **Le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison des Familles**, 2 allée Joseph Gemain, Quartier Cleunay (*hors vacances scolaires*). Métro B ou Bus 10 arrêt "Cleunay". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.

**Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris) ou 10€ (sans goûter).**

## **Clôteaux-Bréquigny**

Activités hebdomadaires : jeux de sociétés variés, quizz, petit bac et autres activités ludiques.

Autres animations : visites, rencontres au parc ou repas au restaurant pendant les vacances scolaires. **Le lundi de 14h à 17h (hors vacances scolaires), à la MJC Bréquigny**, 15 avenue Georges Graff, Quartier Bréquigny. Bus C5 arrêt "Lycée Bréquigny".

Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.

**Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris) ou 10€ (sans goûter).**

## Maurepas

Activités hebdomadaires : belote, rummikub, rami et autres jeux de société.

Autres animations : atelier tricot 1 fois par mois, carnet créatif 2 fois par mois, goûter de Noël, galette des rois.... **Le mardi de 14h à 17h au local St Exupéry** (*hors vacances scolaires*), 7 square St Exupéry, Quartier Maurepas. Métro B arrêt "Gros Chêne" / Bus 14 ou C2 arrêt "Painlevé".

Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.

**Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris) ou 10€ (sans goûter).**

## Printemps Ginguéné

>> **Le lundi de 14h30 à 17h30** : Thé dansant.

>> **Le lundi de 14h à 17h30** : Palets (*Maison de quartier F.Ferrer, 40, avenue Montaigne*)

>> **Le jeudi de 14h à 17h30** : Tarot.

>> **Le vendredi de 14h à 17h30** : Jeux de société, scrabble.

Autres animations : loto 1 fois par mois, repas, fêtes, sorties...

**Au Cercle Paul Bert Ginguéné**, 13 bis rue Ginguéné, Quartier Sud-Gare. Bus C5 arrêt "Foyer Rennais".

Contact bénévole : Jacqueline Guédeux au 06.15.22.83.94 ou 02.56.51.81.20.

**Tarif hors adhésion : 12€.**



## Toujours Jeunes

Activités hebdomadaires : belote, scrabble et autres jeux de société.

Autres animations : goûter de Noël, galette des rois.... **Le vendredi de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer**, 40 rue Montaigne (*hors vacances scolaires*), Quartier La Pommeraie. Bus C2 ou 32 arrêt "Léon Bourgeois". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47. **Tarif hors adhésion : 10€**

## Vaneau - La Touche

Activités hebdomadaires : belote, scrabble, tarot et autres jeux de société.

Autres animations : goûter de Noël, galette des rois, buffet froid...

**Le jeudi de 14h à 17h à la Maison de Quartier La Touche**, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon, (*hors vacances scolaires*), Quartier Bourg L'éveque. Métro A ou Bus C1/10 : Arrêt "Anatole France".

Contact bénévole : Marie-Jehanne Descottes au 02.23.46.08.03.

**Tarif hors adhésion : 10€**

**OPAR**  
 Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités rennais  
 62 rue de Dinan - 35000 RENNES  
 ☎ 02.99.54.22.23 / @accueil@opar.fr

Accès par la ruelle aux Chevaux depuis la rue de Dinan  
 (en face du n° 85)  
 Accès piéton par le square Tannou depuis le n° 47 de la rue St-Malo

Accueil du public  
 Du lundi au vendredi  
 9h30 - 12h30  
 (10h le lundi)  
 13h30 - 16h30  
 Fermé le vendredi



**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

Histoire d'ouverture de l'accueil de l'OPAR  
 depuis sa création  
 Le lundi de 10h à 12h30  
 de mardi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
 le vendredi de 10h à 12h30  
 Pôle horizons d'été de 13h30 à 16h30

Accès bus et métro  
 N°33 - Hôtel Dieu  
 N°12 - Auberge de Jeunesse ou Square de la Rance  
 N°10 - Dinan  
 Métro : 15 min à pied des lignes A et B - stations Square Anne et Anatole France

Association loi 1901  
 Agrée Association Spéciale  
 Agrée Association d'Éducation Populaire  
 Agrée Centre Sportif  
 Agrée ANCV

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

**Fête d'été**

**Mercredi 18 Juin 2025**

**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 **passaport retraités** 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 commencer 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.

L'OPAR vous informe de son actualité tous les mois grâce à son bulletin :

**"La Passerelle OPAR Information"**

consultable en ligne sur [www.opar.fr](http://www.opar.fr) et déposé dans les quartiers : Clubs de l'OPAR, Mairies et Directions de quartiers, CCAS et CDAS, CLIC, Office du tourisme, CARSAT, Centres Sociaux.

Si vous souhaitez le recevoir chaque mois par mail envoyez votre demande à : [accueil@opar.fr](mailto:accueil@opar.fr)

Suivez aussi notre actualité sur Facebook

**L'OPAR remercie ses partenaires et financeurs pour leur soutien régulier**



Ne pas jeter sur la voie publique