

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

SEPTEMBRE 2025 – N° 500

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



Fermetures de l'accueil de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera fermé **le matin du 2 et du 3 septembre** et la journée du **12 septembre**.

Guide des activités



Disponible à l'OPAR dès maintenant !
Vous y trouverez toutes nos activités et nos tarifs pour cette nouvelle saison. Ainsi que les dates de reprise des activités.

Nouvelles activités 2025/2026

- **Libère ta créativité** : début du 1er cycle le 30/09 à 10h30. Tarif d'un cycle : 95€.

- **Atelier Créa'récup** : les mercredis à 14h à l'OPAR à partir du 17/09. Gratuit sur adhésion.

- **Carnet créatif** : deux mardis par mois à 14h au local St Exupéry. Tarifs : 30€ l'année / 3€ la séance.

- **Danse Afro Latino** : le lundi tous les 15 jours à 9h30 à l'OPAR. Premier cycle à partir du 22/09. Tarif d'un cycle : 60€.

Un **nouveau lieu pour les cours d'aquagym** ouvre à la rentrée. Les mardis à 16h et les jeudis à 11h à Cesson-Sévigné (près du métro Atalante), il sera également proposé de l'aqua-bike et de l'aquatrainning.

Sondage

Seriez-vous intéressés par des cours d'Espagnol à l'OPAR ? Si oui, merci de contacter l'accueil au 02.99.54.22.23 ou par mail.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **28 septembre**, repas moules-frites à 12h. Suivi d'une conférence animée « les femmes pionnières de France » avec Fernand et Evelyne Nedjar. Adhésion à l'OPAR obligatoire. Inscription sur règlement avant le lundi 22 septembre. Tarifs : 20€ pour le repas et 2€ pour l'animation. Carte sortir acceptée.

Intégrer le Conseil d'Administration

L'OPAR souhaite étoffer son Conseil d'Administration et l'enrichir de nouvelles compétences. Les personnes recherchée(s) doivent être en phase avec les valeurs de l'association et pouvoir apporter leurs savoir-faire et leurs compétences techniques et relationnelles pour participer activement aux réunions d'instances permettant la définition et la mise en œuvre du projet associatif. Vous êtes intéressés ? Contactez Hélène par téléphone au 02.99.54.73.67.

Conférence sur l'alimentation durable

Le **vendredi 10 octobre** à 14h à l'OPAR, animée par une diététicienne. 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 23 septembre au niveau des 34 et 36 rue Léon Ricottier.

Des nouveaux rendez-vous auront lieu sur le quartier Villejean et de la Bellangerais cette saison, mais nous n'avons pas encore les dates et lieux (infos à partir de début septembre). Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47. Et en partenariat avec la Commission Senior de la Touche, le prochain « mardi du parc » aura lieu le 2 septembre. RDV à 14h30 au parc St Cyr pour un après-midi convivial autour de la musique, de jeux ou de discussions. Gratuit et sans inscription.

Adhésion solidaire & parrainage

L'OPAR met en place une adhésion solidaire du montant de votre choix, qui en plus de l'adhésion de base de 33€ vous permet, si vous le souhaitez, de soutenir l'association. Par avance merci de votre soutien.

Si vous prenez votre adhésion à l'OPAR avant 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*).

Portes ouvertes de l'OPAR

Association OPAR
Vivre sa retraite passionnément

PORTES OUVERTES

Jeudi 11 Septembre 2025

De 10h à 17h
62 rue de Dinan à Rennes
02 99 54 22 23

Venez découvrir nos 50 activités et rencontrer nos partenaires et bénévoles

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 un atelier collectif le **jeudi 4 septembre** à 10h à l'OPAR. Des rendez-vous individuels seront également proposés le **mardi 16 septembre** au matin et le **jeudi 25 septembre** après-midi. Gratuit sur inscriptions obligatoires à l'accueil de l'OPAR.

Atelier mémoire

Réunion d'informations le **vendredi 26 septembre** à 14h à l'OPAR. Gratuit sur inscription. Il sera proposé un cycle de 10 séances à partir du mois d'octobre à la Maison des aîné(e)s et des aidants.

Déjeuner au masculin

Le **vendredi 26 septembre** à 10h au Centre socio-culturel des Longs Prés. Au menu : rougail saucisses et gâteau. Possibilité de venir préparer le repas le 25/09 à 10h. Inscription à l'OPAR au plus tard le 22/09. Tarif : 5€.

Ateliers avec Sylvie Hurel

- **Bien-être & Aromatologie** : mercredi 8 octobre à 14h30 à l'OPAR. Thème : Corps, vitalité et ancrage, vous fabriquerez une huile de massage tonique ou relaxante.

- **Bonheur & Retraite** : début du cycle « les alchimistes » : mardi 7 octobre à 10h à l'OPAR. Le cycle « les créatifs » débutera le mardi 7 octobre à 14h30 à l'OPAR.

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.

Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- Champs Manceaux : Bouges tes neurones le 23/09 et Dictée le 12/09.

- Maurepas : Pelote et Parlote le 23/09 et Carnet créatif le 23/09.

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 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse à partir du 02/09. Et à l'OPAR venez apprendre à jouer au Bridge dans la convivialité et découvrir les stratégies et tactiques de ce jeu de carte avec des cours spécialement pour les débutants les vendredis matins. Tarif : 50€ l'année.

- **Carrefour 18** : tous les vendredis de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18 à partir du 19/09.

- **Champs Manceaux** : tous les mardis de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire à partir du 16/09.

- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles à partir du 12/09.

- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial tous les lundis à 14h à la MJC Bréquigny à partir du 15/09.

- **Maurepas** : tous les mardis de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry à partir du 16/09.

- **Printemps Ginguené** : tous les lundis bal à 14h30 au CPB Ginguené à partir du 01/09. Palets les lundis à 14h30 à la Maison de Quartier F. Ferrer à partir du 08/09. Tarot à 14h tous les jeudis à partir du 04/09 Les vendredis belote et scrabble à 14h à partir du 05/09. Réunion de bureau le 5 septembre à 9h30. Loto le 9 septembre à 14h. Vendredi 26 septembre, inscriptions + animation à partir de 14h, goûter gratuit.

- **Toujours jeunes** : tous les vendredis de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer à partir du 12/09.

- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche à partir du 04/09.



Randos et promenades à venir

- **Mardi 09** : Rando à St Erblon Circuit « Hermeland est » (11km). RDV Métro Henri Fréville à 13h05 (bus 61) ou à l'arrêt de bus Saint-Erblon « Croix Fauchoux » à 13h40.

Portes ouvertes OPAR le jeudi 11 septembre : Inscriptions Randonnées saison 25/26

- **Jeudi 18** : Promenade à Brécé Circuit « Saut au Loup » (9km). RDV Métro République à 12h55 (bus 67) ou à l'arrêt de bus Brécé « Dertier » à 13h50.

- **Mardi 23** : Rando à Laillé Circuit « La Chapelle » (13km). RDV Métro Henri Fréville à 13h45 (bus 80) ou à l'arrêt de bus Laillé « Eglise » à 14h20.

- **Jeudi 2 octobre** : Promenade à Cintré Circuit « De la Lande Girot » (6km). RDV Métro Henri Fréville à 13h30 (bus 54) ou à l'arrêt de bus Cintré « Eglise » à 14h20.

**Pour les personnes qui souhaitent venir découvrir le club « Rando »
merci de bien vouloir venir essayer lors des promenades du 18 septembre et 2 octobre.**

Coordonnées des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84

Journée festive des aîné(e)s Dalle du Colombier

Depuis 2022, plusieurs acteurs se mobilisent sur la dalle du Colombier pour proposer aux aîné(e)s une journée festive autour de la lutte contre l'isolement des personnes âgées. Nous vous donnons rendez-vous le **mardi 30 septembre** de 14h à 17h sur la dalle, afin d'échanger sur cette thématique et découvrir les stands et animations proposées.

La Passerelle OPAR Information - Dépôt légal n° 500 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directrice de la publication : Madeleine JAFFRE - Maquettage et impression OPAR - **Parution du n° d'octobre : vendredi 26/09**

Ne pas jeter sur la voie publique