

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

OCTOBRE 2025 – N° 501

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



Animations d'été

Cet été vous avez été nombreux et nombreuses à participer à nos activités estivales et nous tenions à vous en remercier. 277 inscriptions ont été faites pour nos balades d'été et plus de 300 inscriptions sur toutes les animations que nous vous avons proposées.

Test auditif gratuit

VIVASON
L'AUDITION POUR TOUS



Votre association OPAR
vous propose **un dépistage
auditif gratuit !**

Le 9 octobre 2025
de 9h45 à 16h45

**Inscrivez-vous
dès maintenant**



Places disponibles dans nos activités

Il nous reste des places dans les activités suivantes :

- **Aquagym** les lundis et mardis à 9h et les vendredis à 10h à Rennes. Et les mardis à 16h à Cesson-Sévigné à partir du 07/10.
- **Danse latino** (bachata) : le 06/10 à 9h30 à l'OPAR.
- **Gym d'entretien** au 2 square de la Rance les lundis à 14h30 et les vendredis à 10h30 et les vendredis à 16h à Charles Géniaux.
- « **Libère ta créativité** » 1ère séance le 07/10 à 10h30 à l'OPAR.
- **Pilates** les jeudis à 9h15, 14h30 ou 15h30.
- **Remue-méninges** les mercredis de 15h15 à 16h15 à l'OPAR.
- **Self defense** les jeudis à 11h25 à l'OPAR.
- **Stretching** les jeudis à 10h20 à l'OPAR.

Pour les personnes qui ont une mobilité plus réduite ou des problèmes de santé il est possible d'essayer la marche nordique du mardi à 15h30 aux Gayeulles, la gym douce à domicile ou à Cleunay les vendredis.

Un essai gratuit est possible si vous souhaitez découvrir une de ces activités, merci de nous appeler pour pouvoir en bénéficier.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **19 octobre** rdv à 12h pour une paëlla. Suivi de la pièce de théâtre « Neuf : des préjugés au doute » de Stéphane Guérin par la compagnie la Plomberie du Canal. L'adhésion à l'OPAR est

obligatoire. Les inscriptions se font sur règlement uniquement et avant le lundi 13 octobre. Les tarifs : 20€ pour le repas et 2€ pour l'animation. Carte sortir acceptée.

Anim'Mobile

Nous venons à votre rencontre à partir de 10h30 dans les lieux suivants :

- le 14 octobre au niveau des numéros 34 et 36 de la rue Léon Ricottier.
- le 15 octobre rue du Morbihan à l'entrée du chemin situé près de l'école Jules Isaac.
- le 17 octobre au croisement de la rue du Bourbonnais et de l'avenue Winston Churchill. Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.

« Thé ou Café »

En partenariat avec la commission senior de La Touche, retrouvez-nous le **21 octobre** sur le mail François Mitterrand (au niveau du n°34) pour « Thé ou Café ». Par ailleurs, si vous êtes habitants du quartier Bourg l'Évêque/La Touche/Moulin du Comte, n'hésitez pas à venir participer à la prochaine réunion de la commission le **8 octobre** à 11h à l'EHPAD « Les Maisons de la Touche » pour échanger autour des projets à développer dans le quartier à destination des retraités. Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.

Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

Faire valoir vos droits, préserver votre pouvoir d'achat et favoriser le bien-être, l'autonomie et la sécurité à domicile.

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

Chaque mois un atelier collectif suivi de rendez-vous personnalisés pour vous informer des pratiques commerciales abusives :



- Démarchages, assurances inutiles, contrats récurrents reconduits etc.
- Téléphonie, frais bancaires, et assurances cachées (ex. : Darty, Boulanger, etc.).
- Mieux comprendre les aides d'État disponibles.
- Les avantages fiscaux : Les crédits d'impôt.

À la suite de chaque atelier, chaque participant peut bénéficier d'un suivi personnalisé durant lequel nous l'aiderons à faire la démarche administrative qui permettra de résilier, renégocier ou récupérer des sommes injustement prélevées.

Soutenus par AG2R La Mondiale, l'OPAR et la Maison des Aînés et des Aidants, l'association Mieux Vieillir Chez Soi vous invite à un atelier collectif le **jeudi 9 octobre** à 10h à l'OPAR. L'objectif de l'association : faire valoir vos droits, préserver votre pouvoir d'achat et favoriser le bien-être, l'autonomie et la sécurité à domicile. Intéressez par cet atelier gratuit qui vous permettra de faire des économies ? Inscrivez-vous dès maintenant à l'accueil de l'OPAR. Des rendez-vous individuels gratuits vous seront également proposés les **jeudis 16 et 30 octobre** après-midis à l'OPAR afin de répondre au mieux à vos demandes.

Neurones en fête

Le **mardi 7 octobre** à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR obligatoire.

Commission écologie

Le matin du **8 octobre**, si vous êtes intéressé(e) n'hésitez pas à revenir vers nous.

Conférence nutrition à l'OPAR

Le **10 octobre** à 14h sur l'alimentation durable. Gratuit sur inscription.

Bowling

Le **lundi 13 octobre** à 14h à la Mézière. RDV à 13h45 au parking du bowling d'Alma.

Dictée

Le **mardi 14 octobre**. Complet.

Ateliers Créa'récup

Les **mercredis** d'octobre à 14h à l'OPAR.

Jeux d'échecs

Tous les lundis à 14h30 à l'OPAR.

« Viens je t'emmène »

Il vous sera proposé du 10 au 23 novembre plus de 100 rendez-vous gratuits sur Rennes, qui mettent l'accent sur les rencontres entre générations, la pratique du sport ou encore la culture. Le programme sera disponible à l'OPAR courant octobre.

Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones le 14 octobre et 21 octobre. Dictée le 10 octobre.
- **Cleunay** : Remue-méninges au centre social de Cleunay le 14 octobre à 15h15. Inscriptions au 02 99 67 32 14.
- **Maurepas** : Pelote et Parlote le 7 octobre. Carnet créatif le 7 octobre et 14 octobre.

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.

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** : les vendredis 3, 10 et 17 octobre de 14h à 17h30 au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : les mardis de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 6 et 13 octobre à 14h.
- **Maurepas** : les mardis 7 et 14 octobre de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry.
- **Printemps Gingené** : tous les lundis bal à 14h30 au CPB Gingené. Palets tous les lundis à 14h à la Maison de quartier F. Ferrer. Tarot à 14h tous les jeudis. Les vendredis 3, 10, 17 et 31 octobre belote et scrabble à 14h. Loto le 14 octobre à 14h. Assemblée annuelle le 24 octobre avec animations et goûter gratuit.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 3, 10 et 17 octobre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 2, 9 et 16 octobre de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche.



Randos et promenades du mois d'octobre

- **Jeudi 2** : 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.
- **Mardi 7** : rando à Noyal Châtillon sur Seiche Circuit « De la Touche » (11km). RDV Métro Henri Fréville à 13h (bus 61) ou à l'arrêt de bus « Noyal Châtillon sur Seiche » à 13h30.
- **Jeudi 16** : promenade à Betton Circuit « La Planchette » (7km). RDV Métro Gayeulles à 13h25 (bus 51) ou à l'arrêt de bus Betton « Centre » à 13h55.
- **Mardi 21** : rando à Orgères Circuit « De l'Orgèreblon » (11km). RDV Métro Henri Fréville à 12h30 (bus 74) ou à l'arrêt de bus Orgères « Le Vent » à 13h.
- **Jeudi 30** : promenade à Chavagne Circuit « De la Sillandais » (7km). RDV Métro République à 13h25 (bus 56) ou à l'arrêt de bus Chavagne « La Calvaire » à 14h10.

Coordonnées des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84

Forum du bénévolat

L'OPAR sera présent sur le forum du bénévolat le **jeudi 2 octobre** à la Halle Martenot de 10h à 19h. Ce forum est l'occasion de rencontrer les membres d'associations et pourquoi pas de s'investir en tant que bénévole, à votre rythme, selon vos envies et votre disponibilité.