

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

NOVEMBRE 2025 – N° 502

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'OPAR

L'OPAR sera fermé les 10 et 11 novembre en raison du jour férié. L'accueil de l'OPAR sera fermé le matin du 19 novembre en raison de notre assemblée générale.

Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à un atelier collectif le **06/11** 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. Intéressé 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 **6 et 27 novembre** après-midis à l'OPAR afin de répondre au mieux à vos demandes.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **16 novembre** rdv à 12h pour une Picatta Romana (plat italien à base de poulet et de poivrons). Les inscriptions se font sur règlement uniquement avant le vendredi 7 novembre. Tarif : 20€ (14€ avec la carte sortir). L'adhésion à l'OPAR est obligatoire. A 15h, pièce de théâtre « Chez Zaza » de Marie-Jeanne Ritaine avec la Compagnie « Les trois coups de cœur » de Vitré. Tarif : 2€.

Marche douce, adaptée à tous !



Pour redémarrer une activité physique ou en complément, l'OPAR vous propose des séances de marche douce les **mardis de 14h à 15h30** du 02/12 au 13/01 au parc du Thabor. Inscription obligatoire à l'OPAR. Activité encadrée par un éducateur sportif ACTIMUT et prise en charge par la Commission des Financeurs.

Carnet créatif à Maurepas

Les **mardis 4 et 25 novembre** à 14h. Vous pourrez tester la « Gelli plate ». Cette plaque en gel vous permet de reproduire facilement des motifs variés sur du papier, du tissu et bien d'autres surfaces, avec un rendu unique à chaque utilisation. Tarifs : 5€ (pour les personnes non-adhérentes) et 3€ (pour les adhérents).

Cyclisme santé



Les **lundis à 10h30 ou à 15h** du 03/11 au 15/12 à l'OPAR, séance d'une heure de vélo d'appartement encadrée par Roazhon Mobility. 2 places disponibles le matin et 1 l'après-midi. Ouvert à tous. Pris en charge par la Commission des Financeurs. Un autre cycle pourrait avoir lieu en 2026, n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt.



Conférence gratuite sur le viager

Le **7 novembre** à 14h à l'OPAR. Sur inscription.

Dictée

Le **mardi 18 novembre**. Complet.

Assemblée générale de l'OPAR

Le **19 novembre** à 9h30 à l'OPAR. Ouvert à tous.

Jeux de société au Colombier

Nous relançons des après-midis ludiques à la résidence autonomie du Colombier. Pour cette saison, nous vous donnons rendez-vous une à deux fois par mois, le mercredi de 14h à 17h, pour partager un moment convivial autour de jeux variés. Au programme : des classiques indémodables comme le Scrabble, le Triomino ou le Rummikub, mais aussi des jeux plus modernes et colorés comme Skyjo, Qwirkle, Lucky Number, (et bien d'autres) animés par Aurore. Que vous soyez joueur confirmé ou simple curieux, venez profiter d'un moment convivial pour découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer ensemble ! Inscription recommandée à l'accueil de l'OPAR. 1ère séance gratuite et ouverte à tous le **03/12**.

Anim'Mobile

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

- le **25 novembre** au niveau des 34 et 36 rue Léon Ricottier.

- le **21 novembre** au croisement de la rue du Bourbonnais et de l'avenue Winston Churchill.

- dans le quartier de la Bellangerais (à définir)

En partenariat avec la commission senior de La Touche, retrouvez-nous pour « Thé ou café » le **18/11** à 10h30 sur le mail François Mitterrand (au niveau du n°34). Par ailleurs, venez participer à la prochaine réunion de la Commission, le **12/11** à 11h à l'EHPAD « Les Maisons de la Touche » pour échanger autour des projets à développer dans le quartier en direction des retraité(e)s.

Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.

Neurones en fête

Le **mardi 4 novembre** à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR obligatoire.

« Viens je t'emmène »

Dans le cadre de cette opération, l'OPAR vous propose différentes animations gratuites sur inscription :

- **13/11** : yoga du rire à 10h30 au 2 square de la Rance.
 - **17/11** : jeu d'échecs à l'OPAR à 14h et après-midi ludique à la MJC de Bréquigny à 14h avec le club Clôteaux-Bréquigny.
 - **18/11** : venez découvrir les jeux de société à Maurepas à 14h au Local Saint-Exupéry, 7 square Saint Exupéry.
 - **19/11** : venez découvrir la danse assise, échanger autour des huiles essentielles ou encore pratiquer de la sophrologie à la résidence Léon Grimault à partir de 14h (les autres ateliers sont complets).
 - **20/11** : yoga du rire à 10h30 au 2 square de la Rance.
- En partenariat avec le Centre Social des Champs Manceaux karaoké à 14h30 le **14/11**. Gratuit sur inscription au 02 99 50 86 70. Et en partenariat avec la coordination des aînés de Maurepas, bal le **21/11** à 14h au Centre socio-culturel des Longs Prés. Gratuit sur réservation au 02 99 38 43 86. Programme complet disponible à l'OPAR.

Péniche Spectacle

Le **05/12** à 14h30 « Bal à l'entrepont » traversée vivante et vibrante en chansons, tissée de récits sensibles, de musiques métissées, de sourires et d'humanité. Inscription à l'OPAR dès maintenant, règlement à la Péniche. Tarifs : 7€ ou 5€ avec la carte sortir.

Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones le 4 et 25 novembre. Dictée le 14 novembre.
- **Cleunay** : Remue-méninges au Centre social de Cleunay le 18 novembre à 15h15. Inscriptions au 02 99 67 32 14.
- **Maurepas** : Pelote et Parlote le 4 novembre. Carnet créatif le 4 et 25 novembre.

Atelier avec Sylvie Hurel

- **Bonheur & Retraite** : le mardi 4 novembre à 10h à l'OPAR.

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 17h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : les mardis 4, 18 et 25 novembre 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 tous les lundis de novembre à 14h.
- **Maurepas** : les mardis 4, 18 et 25 novembre 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 Francisco Ferrer. Tarot à 14h tous les jeudis. Tous les vendredis belote et scrabble à 14h. Loto le 4 novembre à 14h. La sortie du 21/11 est annulée car il fallait partir à 7h du matin. Incompréhension avec l'organisme car il était prévu un départ à 9h30 initialement.
- **Toujours jeunes** : tous les vendredis de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : tous les jeudis de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche.



Randos et promenades à venir

- **Mardi 04** : Rando à Nouvoitou. Circuit « De la boucle de l'YaigneTouche » (11km) RDV Métro La Poterie à 13h15 (bus 75) ou à l'arrêt de bus Nouvoitou « Menault » à 13h45.
- **Jeudi 13** : Promenade à Noyal sur Vilaine. Circuit « La Clé des Champs » (8km) RDV Métro Viasilva à 12h55 (bus 64) ou à l'arrêt de bus Acigné « Foyer » à 13h20.
- **Mardi 18** : Rando à Cesson-Sévigné. Circuit « Parcs et Jardins » (11km) RDV Métro République à 13h25 (bus C6) ou à l'arrêt de bus Cesson « Sports et Nature » à 14h.
- **Jeudi 27** : Promenade à Chevaigné. Circuit « Des Amoureux » (6,5km) RDV Métro Les Gayeulles à 13h10 (bus 71) ou à l'arrêt de bus « Chevaigné Mairie » à 13h50.
- **Mardi 02/12** : Rando à Pont Péan. Circuit « Autour du Pont Péan » (11km) RDV Métro Henri Fréville à 13h05 (bus 72).

Bowling

Le **lundi 17 novembre** à 14h à la Mézière. RDV à 13h45 au parking du bowling d'Alma.

Visiter les coulisses de « Ouest France »

Durant près de deux heures, vous découvrirez les principales étapes de l'élaboration du journal sur tous ses supports (numérique et papier). Fabrication, expédition... Les visites commencent à 21h15 au 10 rue du Breil, si un groupe se constitue, du co-voiturage sera nécessaire. Prévoir 1,5 kms de marche et une centaine de marches. Tarif : 7€ la visite + le coût du co-voiturage.

Déjeuner festif du 25 décembre

Nous recherchons des personnes disponibles les mercredis après-midi pour préparer tous ensemble la décoration de la salle. Les inscriptions pour le repas se feront à partir du **17/11**. Il aura lieu à l'OPAR à 12h le 25/12. Tarifs : 32€ pour les adhérents et 37€ pour les personnes non-adhérentes.

Repas du Jour de l'An



Le **1er janvier** à 12h rue de l'Alma uniquement (pas de restaurant route de Lorient). Les inscriptions pour le repas se feront à partir du **17/11**. Tarifs : 48€ pour les adhérents et 53€ pour les personnes non-adhérentes.