

LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

DÉCEMBRE 2025 – N° 503

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 25 et 26 décembre et les 1er et 2 janvier en raison des jours fériés.

Prochaine exposition à l'OPAR

Maud Grosset présentera une vingtaine de ses dessins accompagnés de poèmes de Christine Guénanten sur le thème des arbres du 1er décembre au 30 janvier.

Neurones en fête

Le **02/12** à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR obligatoire.

Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à un atelier collectif le **02/12** 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(e) 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 2 et 11 décembre après-midis à l'OPAR afin de répondre au mieux à vos demandes.

Marche douce, adaptée à tous !

Les mardis de 14h à 15h30 du **02/12 au 13/01** au parc du Thabor. Inscription obligatoire à l'OPAR (il reste 3 places).

Jeux de société au Colombier

Aurore vous donne rendez-vous le **mercredi 3 décembre** de 14h à 17h à la résidence autonomie du Colombier, 2 allée Marcel Viaud. Vous partagerez un moment convivial autour de jeux classiques mais aussi des jeux plus modernes et colorés comme le Skyjo ou encore le Lucky Number. Inscription à l'accueil de l'OPAR. La première séance est gratuite et ouverte à tous.

Péniche Spectacle

Le **5 décembre** à 14h30 « Bal à l'entrepont ». Complet, possibilité de s'inscrire sur la liste d'attente. Tarif : 7€.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 9 décembre** à 10h. Il reste deux places pour cette année, si vous êtes intéressé(e) contactez-nous avant le 05/12.

Bowling

Le **lundi 15 décembre** à 14h à la Mézière. RDV à 13h45 au parking du bowling d'Alma.

Anim'Mobile

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

- le **12 décembre** au croisement des avenues Doyen Collas et Winston Churchill (quartier Villejean).

- le **16 décembre** au niveau des 34 et 36 rue Léon Ricottier (quartier La Touche).

- Bellangerais (info à venir).

Rencontre « Thé ou café ? » le **9 décembre** à 10h au Mail F. Mitterand.

Plus d'infos auprès d'Aurore, par téléphone au 06 19 88 63 47.

Déjeuner festif du 25 décembre

Il reste des places pour le repas qui aura lieu à 12h à l'OPAR. Voici le menu et les tarifs :



Repas du Jour de l'An, rue de l'Alma

Le **1er janvier** à 12h. Voici le menu qui vous sera proposé (boissons comprises) :

- * Foie gras de canard
aux pommes Tatin et calvados
- * Pavé de filet de veau aux pleurotes
écrasée de pommes de terre
aux herbes fraîches
- * Crème brûlée à la vanille

Inscription sur règlement à l'OPAR avant le 18/12 et dans la limite des places disponibles. Tarifs : 48€ (adhérents de l'OPAR) et 53€ (non-adhérent).

Gym douce à domicile

Votre mobilité ne vous permet plus de sortir seul(e) de chez vous et vous aimeriez continuer ou commencer une activité physique ? Nous vous proposons de suivre un cycle de 8 séances encadré par un professionnel. Adhésion et assurance sportive de l'OPAR obligatoire soit 36,50€. Activité soutenue par la Commission des Financeurs. N'hésitez pas à nous contacter au 02 99 54 73 65 et à en parler autour de vous !

Ateliers « Libères ta créativité » à l'OPAR

Venez exprimer votre créativité à travers différentes techniques artistiques (peinture, modelage, écriture...). Aucun niveau n'est requis. Cycle de cinq séances du **06/01 au 03/02** de 10h30 à 12h. Tarifs : pour la séance d'essai du 06/01 : 19€. Pour le cycle entier de 5 séances : 95€.

Ateliers « Jin Shin Jyutsu » à l'OPAR

Cet art énergétique japonais consiste à poser vos mains sur différents points de votre corps pour éliminer les tensions et améliorer votre bien-être au quotidien (meilleur sommeil, diminution du stress...). Nouveau cycle de dix séances du **07/01 au 08/04** à 9h45. Première séance d'essai gratuite. Tarif du cycle : 86€.



Formation « Conduire en toute sérénité »



Le **mercredi 14 janvier** de 9h00 à 12h30 à l'OPAR, matinée encadrée par une auto-école. Gratuit, inscription obligatoire et dans la limite des places disponibles.

Dialogue Socratique

A partir de janvier, nous vous proposerons une nouvelle activité avec Marie David (intervenante du café philo). Le descriptif de cet activité peut vous être envoyé par mail ou transmis à l'accueil de l'OPAR. Inscription pour un cycle de 3 séances : les **jeudis 22 janvier, 19 février et 19 mars** de 11h à 12h15 à l'OPAR. Tarif du cycle : 44€ (adhésion à l'OPAR obligatoire). Il ne vous sera pas proposé d'essai gratuit.

Animations et sorties dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones le 16 décembre. Dictée le 5 décembre.
- **Cleunay** : Remue-méninges au Centre social de Cleunay le 16/12 à 15h15. Inscriptions au 02 99 67 32 14.
- **Maurepas** : Pelote et Parlote le 2 décembre. Carnet créatif les 9 et 16 décembre. Le repas de Noël de Maurepas aura lieu le 19/12 à 12h. Tarif : 21€ (ou 11€ avec la carte sortir). Inscriptions au centre socio-culturel des Longs-Prés du 24 novembre au 8 décembre (dans la limite des places disponibles et priorité aux habitants des quartier Nord-Est de Rennes). RDV le 09/12 à 14h au local St Exupéry pour préparer les décorations du sapin pour ce repas (plus d'informations auprès d'Aurore au 06 19 88 63 47).

Atelier avec Sylvie Hurel à l'OPAR

- **Bien-être et aromathologie** : le mercredi 10 décembre de 14h30 à 16h. Thème : Esprit, calme & clarté intérieure. Fabrication d'une synergie olfactive mémoire & concentration.
 - **Bonheur & Retraite** : le mardi 9 décembre à 10h à l'OPAR.
- Les inscriptions et règlements s'effectuent directement auprès de Sylvie Hurel. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

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 jusqu'au 23/12 de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse. Reprise la semaine du 05/01.
- **Carrefour 18** : les vendredis 5 et 12 décembre de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18. Fermé le 19/12.
- **Champs Manceaux** : les mardis 2, 9 et 16 décembre de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : les vendredis 5, 12 et 19 décembre de 14h à 17h30 à la Maison des Familles. Goûter de Noël, réservé aux adhérents du club, le 12/12. Reprise le 09/01.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 1er, 8 et 15 décembre à 14h à la MJC de Bréquigny. Goûter de Noël, réservé aux adhérents du club, le 15/12. Reprise le 05/01.
- **Maurepas** : les mardis 2, 9 et 16 décembre de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry. Le 09/12 : atelier décorations de Noël. Goûter de Noël, réservé aux adhérents du club, le 16/12. Reprise le 06/01.
- **Printemps Ginguéné** : les lundis 1er, 8, 15 et 22 décembre bal à 14h30 au CPB Ginguéné. Palets les lundis 1er, 8 et 15 décembre à 14h à la Maison de quartier Francisco Ferrer. Tarot à 14h les jeudis 4, 11 et 18 décembre. Les vendredis belote et scrabble à 14h les 5, 12 et 18 décembre. Loto le 09/12 à 14h. Repas de Noël, réservé aux adhérents du club, le 19/12 à 12h. Reprise la semaine du 05/01.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 5, 12 et 19 décembre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Goûter de Noël, réservé aux adhérents du club, le 12/12. Reprise le 09/01.
- **Vaneau - La Touche** : les jeudis 4, 11 et 18 décembre de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche. Goûter de Noël, réservé aux adhérents du club, le 18/12. Reprise le 08/01.

Randos et promenades du mois de décembre

- **Mardi 02** : rando à Pont Péan Circuit « Autour du Pont Péan » (11km). RDV Métro Henri Fréville à 13h05 (bus 72) ou à l'arrêt de bus Pont-Péan « Mairie » à 13h50.
- **Jeudi 11** : promenade à Moigné Circuit « Des étangs » (6km). RDV Métro République à 13h30 (bus 56) ou à l'arrêt de bus Moigné « Église » à 14h10.
- **Mardi 16** : rando de Rennes Circuit du « Parc Bréquigny vers St-Jacques via Chartres » (11km). RDV unique Métro Henri Fréville à 13h à l'Agence Star.

Reprise de l'activité mi-janvier. Le club Rando vous souhaite de belles fêtes de fin d'année.

Coordonnées des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84

La Passerelle OPAR Information - Dépôt légal n° 503 ISSN 2114-2084 - 1 300 ex

Directrice de la publication : Madeleine JAFFRE - Maquettage et impression OPAR - **Parution du n° de janvier : 29/12**

Ne pas jeter sur la voie publique