



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

JANVIER 2026 - N°504



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 &
Whatsapp

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 minutes à pied du
métro Sainte Anne
ou Anatole France

Association Loi 1901
Agréée carte Sortir
Agréée ANCV
Agréée Association
Sportive
Agréée Association
d'Éducation Populaire



BONNE ANNÉE 2026 !



En ce début d'année, je tiens tout d'abord à vous présenter mes meilleurs vœux. Que cette nouvelle année vous apporte santé, bonheur et fraternité !

Je mesure la responsabilité liée à la fonction de Présidente et je souhaite vraiment pouvoir l'assumer au mieux. Je vous assure de mon engagement à poursuivre, avec vous, le chemin déjà tracé depuis bientôt 57 ans.

Notre association s'est construite grâce à l'énergie, la générosité, l'engagement et l'enthousiasme de chacun. Cette force collective est notre plus belle richesse. Je suis convaincue que l'année à venir sera l'occasion de la mettre encore davantage à votre service. J'espère qu'ensemble nous continuerons à développer nos actions, nos activités, à renforcer nos liens et à faire rayonner les valeurs de l'OPAR.

2026 sera une année d'écoute, d'échanges, de création et de développement. J'ai à cœur que chacun d'entre vous y trouve sa place et son épanouissement. Que cette année soit pour notre association et pour vous toutes et tous, synonyme de dynamisme, de réussite et d'enthousiasme partagé.

Très belle année !

Liliane FINEZ, Présidente de l'OPAR



CALENDRIER 2026



Mai 2026
Escapade culturelle à Versailles



Mercredi 17 Juin 2026
Fête d'été de l'association



Juillet 2026
Séjour surprise



Septembre 2026
Voyage ANCV à Seignosse



Jeudi 10 Septembre 2026
Portes ouvertes de l'association



Mercredi 25 Novembre 2026
Assemblée générale de l'OPAR

Animations et événements à venir

Fermetures de l'OPAR

L'OPAR sera fermé les 1er et 2 janvier. Les horaires de l'accueil seront ensuite modifiés la semaine du 5 au 8 janvier : l'accueil sera ouvert uniquement le lundi, mardi et jeudi de 13h30 à 16h30 (fermé le mercredi et le vendredi). A partir du 12 janvier, retour aux horaires habituels. Et exceptionnellement, l'accueil sera fermé le matin du mercredi 21 janvier et toute la journée du 28 janvier en raison de réunions.

Escapade et voyage 2026

- Une escapade culturelle aura lieu à Versailles du 26 au 28 mai. Le programme sera disponible courant janvier.
- Un séjour surprise au bord de la mer aura lieu en juillet 2026.
- Le voyage avec le dispositif « ANCV seniors en vacances » aura lieu à Seignosse du 13 au 20 septembre. Le programme sera disponible à partir du mardi 13 janvier.

Neurones en fête

Mardi 6 janvier à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Ateliers « Libère ta créativité »

Venez vous exprimer à travers différentes techniques artistiques (peinture, modelage, écriture...). Cycle de cinq séances du **6 janvier au 3 février** de 10h30 à 12h à l'OPAR. Tarifs : séance d'essai du 6 janvier : 19€. Et pour le cycle entier : 95€.

Ateliers « Jin Shin Jyutsu »

Les mercredis du **7 janvier au 8 avril** de 9h45 à 10h45 à l'OPAR. Première séance d'essai gratuite le mercredi 7 janvier, sur inscription. Tarif du cycle de dix séances : 86€. Adhésion 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 **8 janvier** 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. Intéressés 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 15 et 22 janvier après-midis à l'OPAR.

Atelier mémoire



Conférence de présentation le **vendredi 9 janvier** à 14h à l'OPAR. Gratuit sur inscription. Présence obligatoire à la conférence pour s'inscrire aux dix ateliers qui se dérouleront au Centre Social de Cleunay le vendredi matin de mi-janvier à mi-avril.

Bowling

Rencontre le **lundi 12 janvier** à 14h à la Mézière. RDV à 13h45 sur le parking d'Alma.

Bonheur & Retraite avec Sylvie Hurel

Le **mardi 13 janvier** à 10h à l'OPAR.

Dictée

Le **mardi 13 janvier** à 10h à l'OPAR.

Jeux de société au Colombier

Les **mercredis 14 et 28 janvier** de 14h30 à 17h à la Résidence autonomie du Colombier pour partager un moment convivial autour de jeux variés.

Anim'Mobile



Nous venons à votre rencontre pour discuter, partager une boisson chaude, et faire des animations, à partir de 10h30 :

- le **vendredi 16 janvier** au croisement des avenues Winston Churchill et Doyen Collas (quartier Villejean).
 - le **mardi 20 janvier** au niveau des 34 et 36 rue Léon Ricottier (quartier La Touche).
 - Bellangerais (info à venir).
- Plus d'infos auprès d'Aurore au 06.19.88.63.47.

« Semaine en jeux »

Dans le cadre de « la Semaine en Jeux », organisée par la Toile Ludique Rennaise, l'OPAR vous propose de venir participer à 2 activités gratuitement :

- **19 janvier** de 14h à 17h : jeux d'ambiance et de communication au club Clôteaux-Bréquigny.
 - **30 janvier** de 14h à 17h30 : jeux d'ambiance, familiaux ou traditionnels au club de Cleunay.
- Ouvert à tous. Inscription recommandée à l'OPAR.

Dialogue Socratique

Nouvelle activité avec Marie David (intervenante du café philo). Le descriptif peut vous être envoyé par mail ou transmis, à l'accueil de l'OPAR. Les **22 janvier, 19 février et 19 mars** à 11h. Tarif : 44€.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **25 janvier** rdv à 12h. Menu : bœuf bourguignon et galette des rois. Les inscriptions se font sur règlement uniquement avant le vendredi 16 janvier. Tarif du repas : 20€ (14€ avec la carte sortir). L'adhésion à l'OPAR est obligatoire. A 15h, pièce de théâtre "La soupe de légumes" d'Arlette Huertas par la compagnie « L'attraction Chavagne ». Tarif : 5€.

Bachata, danse latino

A partir du **lundi 26 janvier** à 9h30 à l'OPAR. Séance d'essai gratuite. Tarif du cycle de 5 séances : 60€.

Atelier « écriture créative »

Le **22 janvier** à 14h30 à l'OPAR animée par Claude une adhérente de l'OPAR. Venez vous amuser avec les mots ! Gratuit sur inscription.

Concert du nouvel an à l'OPAR



Vendredi 9 janvier à partir de 16h30 organisé par l'English Club. Première Partie : Daniel Brigot. Deuxième Partie : Shades of Green. Au programme : balades irlandaises, instrumentales et chansons américaines folk et country. Gratuit et ouvert à tous les adhérent(e)s de l'OPAR.

Galette des rois au masculin

Le **lundi 12 janvier** à 14h au Centre Socio-Culturel des Longs Prés. Réservée au public masculin. Inscriptions à l'OPAR et sur règlement de 4€ avant le 9 janvier.

Fresque du climat à l'OPAR

Comprendre et prendre conscience des enjeux climatiques permet de passer à l'action et de participer à l'indispensable transformation de notre société. Que vous soyez novice ou connaisseur, cet atelier est fait pour vous. Il aura lieu le **18 février** à 13h30. Gratuit sur inscription avant le 23 janvier.

Animations dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : bouge tes neurones les 13 et 27 janvier, dictée le 16 janvier.
- **Cleunay** : remue-méninges au centre social le 20 janvier à 15h15. Inscription au 02 99 67 32 14.
- **Maurepas** : pelote & parlote le 6 janvier. Carnet créatif les 13 et 27 janvier.

Activités dans les clubs de l'OPAR

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.

- **Bridge** : tous les mardis et les jeudis de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse.
- **Carrefour 18** : tous les vendredis à partir du 9 janvier à 14h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis de 14h à 17h à l'Espace Social Commun Aimé Césaire. Galette des rois, pour les adhérents du club, le 7 janvier.
- **Cleunay** : les vendredis 9, 16, 23 et 30 janvier de 14h à 17h30 à la Maison des Familles. Galette des rois, pour les adhérents du club, le 9 janvier.
- **Clôteaux-Bréquigny** : reprise du club le 5 janvier autour d'une galette des rois pour les adhérents du club. Après-midi convivial autour de jeux, de discussions tous les lundis de 14h à 17h à la MJC Bréquigny.
- **Maurepas** : tous les mardis de 14h à 17h, au local Saint Exupéry. Galette des rois, pour les adhérents du club, le 13 janvier.
- **Printemps Ginguené** : tous les lundis, bal à 14h30. Palets tous les lundis à 14h à la maison de quartier Francisco Ferrer. Loto le 13 janvier à 14h. Tarot à 14h tous les jeudis à partir du 8 janvier. Les vendredis 9 et 30 janvier belote et scrabble à 14h. Galette des rois, pour les adhérents du club, le 16 janvier à 14h avec une animation. Le 23 janvier à 14h révision sécurité routière, gratuit sur inscription au 0615228394.
- **Toujours jeunes** : reprise du club le 9 janvier autour d'une galette des rois pour les adhérents du club. Les vendredis de janvier 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : reprise du club le 8 janvier autour d'une galette des rois pour les adhérents du club. Les jeudis de janvier 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier la Touche.



Parce que vos choix vous appartiennent

Votre Expert :

Jean-Marc PELÉ
06 89 03 15 94
contact@novelioz.com



NOVELIOZ
Un nouveau regard sur le viager

LE VIAGER, VOUS Y AVEZ DÉJÀ PENSÉ ?

- ✓ **Obtenez** un capital immédiat
- ✓ **Assurez-vous** des revenus à vie
- ✓ **Protégez** votre conjoint
- ✓ **Réduisez** vos frais
- ✓ **Profitez** de votre retraite

Places disponibles dans nos activités

Il est encore possible de s'inscrire dans les activités suivantes :

- **Aquagym** à Rennes le mardi à 9h et le vendredi à 11h. A Cesson-Sévigné le mardi à 16h.
- **La chorale des Chœurs du Lundi** les lundis à 9h45 (Référénte bénévole joignable au 06 84 57 60 93).
- **Danse libre**, le mercredi à 11h à l'OPAR.
- **English Club**, créneau en fonction de votre niveau.
- **Gym d'entretien** : le lundi à 14h30 au 2 square de la Rance, le mardi à 10h à l'espace des 2 Rives, le vendredi à 16h à Charles Géniaux.
- **Marche nordique** : le mardi à 15h30 aux Gayeulles pour les débutants, le jeudi à 15h30 à Bréquigny ou le vendredi à 9h30 aux Gayeulles.

- **Pilates**, le jeudi à 9h15 ou à 15h30 à l'OPAR.
- **Remise en forme**, le vendredi à 10h ou à 11h à l'OPAR.
- **Renfort du dos**, le mardi à 13h45 à l'OPAR.
- **Self Defense**, le jeudi à 11h20 à l'OPAR.
- **Zumba**, les mardis à 15h15 à l'OPAR.

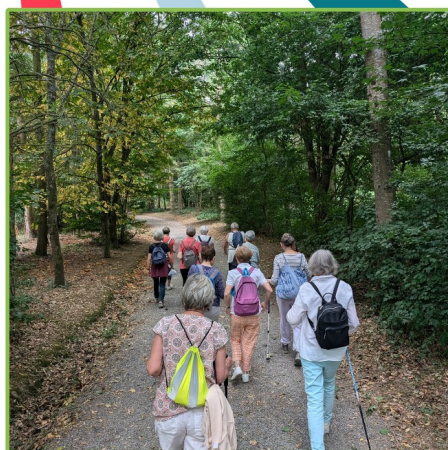
À partir du mois de janvier, le tarif est proportionnel à la période restante. Une séance d'essai gratuite est possible, sur inscription par téléphone au 02 99 54 22 23. Les activités se terminent généralement en juin. Les clubs de Bridge, Rando, Tennis de table, Vélo et les clubs de quartier de l'association vous accueilleront également avec plaisir, n'hésitez pas à aller les découvrir !

Randos et promenades du mois de janvier

- **Mardi 13** : rando à Noyal Chatillon sur Seiche. Circuit « Des Moulins » (11km). RDV Métro Henri Fréville à 13h (bus 61) ou à l'arrêt de bus Noyal Chatillon « Pont » à 13h35.
- **Jeudi 15** : galette des rois à 14h30 à l'OPAR (réservé aux adhérent(e)s du club rando). Inscription obligatoire auprès des bénévoles du club.
- **Jeudi 22** : promenade à Cesson-Sévigné. Circuit « Les Bonnets Rouges » (6km) RDV unique Métro République devant l'arche de la Poste à 13h15. (Séance d'essai possible)
- **Mardi 27** : rando à Pacé Circuit « De la Fougerais » (13km). RDV Villejean-Université à 12h50 (bus 65) ou à l'arrêt de bus Pacé « Duchesse Anne » à 13h17.

N° de téléphone des bénévoles : 06.60.11.61.93 ou 07.77.88.85.84

Retour en images sur l'année 2025 !



Légende des photos : 1 - Escapade à Saumur du 14 au 17 mai / 2 - Fête d'été à l'OPAR le 18 juin / 3 - Séjour à Noirmoutier du 1er au 3 juillet / 4 - Marche douce estivale au Parc des Gayeulles / 5 - Séjour ANCV à Ambleteuse du 27 septembre au 4 octobre.