



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

MARS 2026 - N°506



Association OPAR

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle
aux chevaux
35000 Rennes



Tel : 02 99 54 22 23

Mail : accueil@opar.fr



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 métro et bus :

À 10 minutes à pied
du métro Sainte Anne
ou Anatole France
Bus n°12 : Square de
la Rance
Bus n°10 : Dinan



Suivez notre actualité
sur notre site internet
www.opar.fr

Sur Facebook &
Whatsapp

Anim'à Dom

Ce service s'adresse aux personnes qui ont des difficultés pour sortir et qui souhaitent dialoguer et échanger avec les autres. Animées par des bénévoles, les visites sont aussi l'occasion de pratiquer des activités culturelles, manuelles ... selon les souhaits de la personne. Si vous souhaitez être bénévole contactez Esther au 06 95 53 10 87.

Anim'Mobile

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

- quartier Villejean : le 13 mars au croisement des avenues Winston Churchill et Doyen Collas.

- quartier La Touche : le 24 mars, au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier.

Informations supplémentaires auprès
d'Aurore au 0619886347.

Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à un atelier collectif le **5 mars** à 14h 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'OPAR. Des rendez-vous individuels gratuits vous seront également proposés le 12 mars à l'OPAR afin de répondre à vos demandes.

Visite de la bibliothèque et du coin presse des « Champs libres »

Mardi 10 mars à 14h. Gratuit, sur inscription à l'OPAR. Si vous souhaitez faire votre inscription à la bibliothèque prévoyez votre carte d'identité et votre carte Korrigou.

Forum des Seniors à Cesson-Sévigné

Les **13 et 14 mars** au Glaz-Arena. L'OPAR sera présent sur les deux jours au stand A10.

Dimanches Tout Tannou

- le **15 mars** rdv à 12h à l'OPAR pour une choucroute de la mer. Inscriptions sur règlement jusqu'au lundi 9 mars. Tarif : 20€.
Et à 15h, chants de marins par les « Bordés d'Escale ». Tarif : 2€.

- le **12 avril** à Pleurtuit, il nous reste 6 places (transport + restaurant + opérette : 77€).

Atelier « écriture créative »

Le **lundi 23 mars** à 14h30 à l'OPAR. Gratuit sur inscription.

Nous avons besoin de vous !

Nous souhaiterions rendre le hall d'accueil de l'association plus convivial. Pour cela nous recherchons des bénévoles pour tenir une permanence café de temps en temps, pendant 2h, selon vos disponibilités. Vous êtes intéressé(e)? Contactez Esther au 06 95 53 10 87.

Escapade & Voyage

Il reste 11 places pour l'escapade à Versailles du 26 au 28 mai. Le séjour ANCV est complet, il est possible de vous inscrire sur la liste d'attente. Le séjour à la mer se déroulera du 30 juin au 3 juillet en Normandie. Programme disponible à l'accueil à partir du 16/03 et inscriptions à partir du 24/03.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 10 mars** à 10h.

Après-midi musicale

Mardi 17 mars au C.P.B. Gingené à 15h. Hommage à Paul Boissard dans le cadre de « Quartier en scène » avec Jean-François Hoël (chant, clavier, clarinettes et autres objets sonores) et Laurent Debouverie (guitare et chant). Venez découvrir ces chansons uniques et rares écrites au début des années 80. Tarif pour les adhérent(e)s de l'OPAR : 6€. Inscriptions à l'OPAR.

Bal de Printemps

Le bal organisé par la Coordination des aînés de Maurepas aura lieu le **27/03** à 14h au Pôle Associatif de la Marbaudais. Pour apprendre les danses en ligne rdv le 26/03 à 10h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR, gratuit.

Concert solidaire

Dimanche 22 mars 2026

15h à l'église Saint Paul de Rennes

Fonds reversés à
l'association Ludo Bougou

Participation libre



OPAR LUDO BOUGOU AMHV



Dispositif « Sortir »



Ce dispositif concerne tous les habitants des communes adhérentes sous conditions de ressources (voir avec le CCAS). En cas d'éligibilité, les droits seront activés sur votre carte Korrigo Services. Le tarif « Sortir ! » sera appliqué sur simple présentation de la carte dans les structures partenaires du dispositif, dont l'OPAR. Vous pouvez avoir une prise en charge sur l'adhésion et/ou sur une activité qui a lieu à l'année (jusqu'à 90€ de réduction sur le prix). Pour les activités ponctuelles (sortie, repas..) vous pouvez obtenir jusqu'à 6€ de réduction.

Visite culturelle

Le **jeudi 9 avril** à 14h30 à l'Institut Agro-alimentaire Rennes-Angers. Des étudiantes en Master vous propose une visite guidée de l'exposition "En mille morceaux : la nature dévoilée par Auzoux". Inventer au début des années 1820 des modèles pédagogiques d'anatomie clastique (mannequins en papier mâché) permettaient de prendre connaissance, en les démontant, des différentes parties du corps humain. L'exposition explorera l'histoire de ces modèles, de la raison de leur existence en passant par leurs procédés de fabrication, jusqu'à leur revalorisation contemporaine. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Neurones en fête

Mardi 3 mars à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

Jeux dans le quartier Colombier

Mercredis 11 et 25 mars de 14h30 à 17h à la résidence autonomie du Colombier, partagez un moment convivial autour de jeux classiques mais aussi des jeux plus modernes et colorés comme le Lucky Number ou encore le Skyjo. Inscription à l'accueil de l'OPAR.

Bowling à la Mézière

Le **lundi 16 mars** à 14h. RDV à 13h45 au parking d'Alma.

Animations dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones les 10 et 24 mars. Dictée le 13 mars (inscriptions auprès de l'OPAR) Et « vendredis de la convivialité » : jeux le 6/03, Boom ! le 13/03, Atelier photo le 20/03, Projection ciné 27/03. Infos et inscription auprès du Centre Social des Champs Manceaux au 02 99 50 86 70.
- **Cleunay** : le club de l'OPAR organise un buffet froid le vendredi 17 avril à 12h, informations auprès d'Aurore (tarifs entre 15 et 20 euros). Et remue-ménages au Centre social de Cleunay le 24/03 à 15h15 (inscriptions au 02.99.67.32.14.)
- **Maurepas** : Pelote et Parlote le 3 mars. Ateliers carnet créatif les 10 et 24 mars.

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.
- **Carrefour 18** : tous les vendredis de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : tous 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 tous les lundis à 14h à la MJC de Bréquigny.
- **Maurepas** : tous les mardis de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry.
- **Printemps Ginguené** : tous les lundis bal à 14h30 au CPB Ginguené. 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 10/03 au restaurant à Bréal sous Montfort, départ de la piscine de Bréquigny.
- **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 du mois de mars

- **Jeudi 5** : promenade à Chantepie circuit « Promenade du Dimanche » (7km) RDV Métro République à 13h20 (bus C1) ou à l'arrêt de bus Chantepie « Mairie » à 13h50.
- **Mardi 10** : rando à Saint-Gilles circuit « de la Fosse et du Noe Colombier »(11km) RDV Métro Villejean Université à 12h 40 (bus 52) ou à l'arrêt de bus Saint-Gilles « Pont aux moines» à 13h.
- **Jeudi 19** : promenade à Betton circuit de « Pluvignon » (7,5km) RDV Métro Gayeulles à 13h10 (bus 51) ou à l'arrêt de bus Betton « Mairie » à 13h30.
- **Mardi 24** : rando à Saint-Erblon circuit « Hermeland Ouest » (12km) RDV Métro Henri Fréville à 13h00 (bus 61) ou à l'arrêt de bus « Ise » à 13h30.

Coordonnées des bénévoles : Marie-Claude au 06.60.11.61.93 ou Clotilde au 07.77.88.85.84

Chronique « C Pratique » sur TVR

Rendez-vous mardi **10 mars** à partir de 18h sur TVR (canal 35) pour la chronique dédiée aux seniors ! Ce mois-ci zoom sur les 80 ans de l'association « Les Petits Frères des Pauvres ».