



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

AVRIL 2026 - N°507



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

Fermetures de l'OPAR

La semaine du 30 mars, l'accueil sera ouvert uniquement de 9h30 à 12h30 (fermé le mercredi). Et l'OPAR sera fermé le 6 avril en raison du jour férié.

Anim'Mobile

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

- Quartier Villejean : le 10 avril au croisement des avenues W. Churchill et Doyen Collas.
 - Quartier La Touche : le 28 avril, au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier.
- Infos auprès d'Aurore au 06 19 88 63 47.

Jeux d'échecs à l'OPAR

Outre le créneau du lundi, voici une nouvelle possibilité : le mercredi de 14h à 16h30.

Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à un atelier collectif le **jeudi 2 avril** 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'OPAR. Des rendez-vous individuels à l'OPAR vous seront également proposés les après-midis du 9 et du 23 avril gratuitement afin de répondre à vos demandes.

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". Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Dimanche Tout Tannou à Pleurtuit

Le **12 avril**, départ à 10h45 de Rennes. Complet, inscription sur liste d'attente possible.

Atelier informatique à l'OPAR

Le **mardi 14 avril** de 10h30 à 12h par le PIMMS. Thème : apprendre à utiliser les applications STAR et SNCF Connect. Gratuit sur inscription à l'accueil.

Atelier créatif à l'OPAR

Le **mardi 28 avril** à 10h30. Une approche intuitive et accessible pour jouer avec les couleurs, s'exprimer librement... Thème de la séance : la peinture. Tarif : 10€.

Conférence sur les arnaques

Le **lundi 13 avril** à 10h à l'OPAR. Conférence sur la sensibilisation aux arnaques en tous genre présentée par le délégué Cohésion Police Population. Gratuit sur inscription.

Bachata, danse latino

Nouveau cycle de 5 séances les lundis du **20 avril au 29 juin** à 9h45 à l'OPAR. Première séance d'essai gratuite. Tarif du cycle : 86€.

Remise en selle et balade à vélo

Le **20/04** de 10h à 12h avec Roazhon Mobility (possibilité de venir avec ses petits enfants à partir de 9 ans, inscription jusqu'au 10/04) et le **12/05** de 14h à 16h (inscription jusqu'au 30/04). Parcours de 4kms environ (apporter vélo et casque). Inscription à l'OPAR. Tarif : 22€ par personne et par sortie.

Atelier « écriture créative » à l'OPAR

Le **27 avril** à 14h30. Gratuit sur inscription.

Après-midi musicale à l'OPAR

Dimanche 26 avril à 15h, découverte des cultures conviviales brésiliennes (Forró & Samba) et bretonnes avec le duo Saravà Bretagne. Tarifs : 5€ (adhérents de l'OPAR) ou 7€ (non adhérents). Inscriptions sur règlement jusqu'au 20 avril.

Déjeuner au masculin

Dans la continuité des actions engagées par le Gérontopôle de Bretagne sur la participation masculine aux activités, l'OPAR propose un déjeuner au masculin le **28/04** à la MDQ La Touche. Tarif : 10€ (chili con carne, dessert et boisson non alcoolisée). Possibilité de venir préparer le repas ensemble dès 10h. Inscription et règlement à l'OPAR.

Ateliers bien-être à l'OPAR

Le Jin Shin Jyustu, 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. Les séances se dérouleront à l'OPAR à 9h45 :

- **29/04** : la vue, l'audition et la mémoire
 - **13/05** : le système digestif
 - **20/05** : le sommeil
 - **27/05** : les émotions et la gestion du stress
 - **03/06** : bien-être des os et des articulations
- Les tarifs : 15€ par séance ou 60€ le cycle de cinq séances. Inscription sur règlement.

Dictée

Le **mardi 28 avril** à 10h à l'OPAR.





Café du lien



Papoter, échanger, se rencontrer !
Et pour ceux qui le souhaitent :
café ou thé à 0.50€



à partir du lundi 30 mars

du lundi au vendredi
 de 10h à 12h et de 14h à 16h (sauf le vendredi après-midi)
 dans le hall de l'OPAR rue de Dinan

Neurones en fête

Mardi 7 avril à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

Bowling à la Mézière

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

Jeux dans le quartier Colombier

Mercredis 8 et 29 avril de 14h30 à 17h au 2 allée Marcel Viaud, à la Résidence autonomie du Colombier. Inscription à l'accueil de l'OPAR.

Voyages & Balades d'été

- **Versailles** : il reste 9 places pour l'escapade du 26 au 28 mai. Inscription possible jusqu'au 24 avril.
- **Port-Bail sur Mer** : le séjour se déroulera du mardi 30 juin au vendredi 3 juillet. Au programme : la Cité de la mer, l'atelier du cuivre, la ferme normande d'antan... Programme et inscription à l'accueil de l'OPAR dès maintenant et dans la limite des places disponibles.
- **Balades d'été** : le programme des 6 balades sera disponible à partir du mercredi 13 mai et les inscriptions débiteront le mardi 19 mai.
- **Séjour ANCV** : complet, il est possible de vous inscrire sur la liste d'attente.

VENDREDI 29 MAI
Découverte du Japon

Calligraphie
 Couture avec tissu japonais
Conférences
 Apprentissage du japonais
 & d'autres ateliers...

Programme & inscription à partir du 27 avril
 2€ l'entrée et supplément tarifaire pour certains ateliers

Animations dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones les 7 et 28 avril et dictée le 10/04 (inscriptions à l'OPAR). Programme des « Vendredis de la convivialité » : 03/04 : spectacle musical et le 10/04 : jeux de société (inscriptions au 02 99 50 86 70).
- **Cleunay** : remue-ménages au Centre social de Cleunay le 28/04 à 15h15 (inscriptions au 02 99 67 32 14). Buffet printanier le 17/04 (ouvert à tous, 18€).
- **Maurepas** : Pelote et Parlote le 7 avril. Ateliers carnet créatif les 7 et 28 avril.

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 et 10 avril de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : les mardis de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : les vendredis 3 et 10 avril de 14h à 17h30 à la Maison des Familles. Buffet printanier le 17/04.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial le lundi 27 avril à 14h à la MJC de Bréquigny.
- **Maurepas** : les mardis 7 et 28 avril de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry.
- **Printemps Gingené** : les lundis 13, 20 et 27 avril bal à 14h30 au CPB Gingené. Palets les lundis 13, 20 et 27 avril à 14h à la Maison de quartier F.Ferrer. Tarot à 14h tous les jeudis. Tous les vendredis belote/scrabble à 14h. Loto le 07/04. Jeudi 23/04 sortie à la Peinière départ à 11h15. Et le 30/04, tarot, belote et scrabble en raison du férié du 1er mai.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 3 et 10 avril de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 2, 9 et 30 avril de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche.

Randos et promenades du mois d'avril

- **Jeudi 2** : promenade à Pont-Péan. Circuit « Au long du Telle » (7,5 kms) RDV Métro Henri Fréville à 13h10 (bus 72) ou à l'arrêt de bus Pont-Péan « Chemin vert » à 13h50.
- **Mardi 7** : rando à Chartres de Bretagne. Circuit « Les Fours à Chaux » (12 kms) RDV Métro Henri Fréville à 13h10 (bus 72) ou à l'arrêt de bus « Parc de loisirs » Chartres de Bretagne » à 13h48.
- **Jeudi 16** : promenade à Gévezé. Circuit « La Motte Marcillé » (6 kms) RDV Métro Villejean-Université à 13h10 (bus 68) ou à l'arrêt de bus Gévezé « Mairie » à 13h52.
- **Mardi 21** : rando à Pacé. Circuit « De la Fougères » (13 kms) RDV Métro Villejean-Université à 12h50 (bus 65) ou à l'arrêt de bus Pacé « Duchesse Anne » à 13h14.
- **Jeudi 30** : promenade à Betton. Circuit de « Pluvignon » (7,5 kms) RDV Métro Gayeulles à 13h10 (bus 51) ou à l'arrêt de bus Betton « Centre » à 13h30.

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