



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

MAI 2026 - N°508



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

C'est bientôt la fête des mères ! Pensez à offrir un atelier proposé par l'OPAR parmi la liste ci-dessous :

Journée sur le Japon



Le **vendredi 29 mai** à l'OPAR : découverte du japonais, cérémonie du thé, fabrication d'un étui à lunettes avec du tissu japonais, un atelier furoshiki, des conférences sur l'histoire du pays, ses traditions et encore bien d'autres choses... Programme complet et inscriptions à l'accueil. Tarif : 2€ l'entrée (4€ pour les personnes non-adhérentes) et supplément tarifaire pour certains ateliers.

Ateliers dessin & peinture

Les **vendredis 22 et 29 mai** à 9h30 à l'OPAR. Laissez libre cours à votre imagination et à vos envies ! Aucun niveau requis et encadrement professionnel. Tarifs : 25€ pour une matinée, 40€ pour les deux matinées (10€ supplémentaire pour les non-adhérents).

Atelier beauté à l'OPAR

Le **jeudi 28 mai** de 10h30 à 11h45 « comment prendre soin de sa peau » par Élodie socio-esthéticienne. Tarif : 17€.

Ateliers créatifs à l'OPAR

Les **mercredis 6, 13 et 20 mai** à 14h30. Vivez un moment ludique et artistique avec la technique « gel press » lors de notre parcours de trois ateliers animés par Isabelle Pawlik. A la clé, des créations uniques avec lesquelles vous pourrez repartir ! Tarifs : 1 atelier (10€), 2 ateliers (16€) ou 3 ateliers (18€).

Balades d'été

Le programme sera disponible le **mercredi 13 mai** et les inscriptions se feront à partir du 19 mai, sur règlement. Nous proposerons également des repas, activités et sorties culturelles durant les mois de juillet et août. Toutes les informations seront dans la passerelle d'été qui paraîtra le 1er juin.

Dimanche Tout Tannou à l'OPAR

Le **7 juin** à 12h. Menu : cochon grillé, poêlées de légumes, farce, sauce et pommes de terres sautées et en dessert, un entremet. Inscription sur règlement jusqu'au 1er juin. À 15h, vous vous rendez au parc du Thabor pour assister à un concert. Tarif : 20€.

Fermetures de l'OPAR

L'OPAR sera fermé les 1er, 8, 14, 15 et 25 mai en raison des ponts et jours fériés. L'accueil de l'OPAR sera également fermé le 18 mai.

Passeport Retraite



Venez essayer gratuitement les activités de l'OPAR du **19 mai au 30 juin**. Cela peut être l'occasion de repérer une activité pour la saison prochaine ! Inscriptions obligatoires à l'accueil à partir du mardi 19 mai.

Rendez-vous cinéma

Vous aimez aller au cinéma et vous souhaitez vous y rendre avec d'autres personnes pour échanger à la fin du film ? Nous vous proposons un temps d'échange pour vous rencontrer le **mardi 12 mai** à 10h30 à l'OPAR. Sur inscription à l'accueil.

Partagez votre passion !

Vous avez une passion que vous souhaitez partager avec nos adhérents ? N'hésitez pas à contacter Esther au 02 99 54 73 65 pour que nous puissions transformer votre passion en un moment collectif !

Rencontre autour du livre

Vous aimez lire et avez envie de partager vos coups de cœur ? Nous vous proposons une première rencontre le **mercredi 27 mai** à 10h à l'OPAR. Sur inscription à l'accueil.

Anim'Mobile

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

- quartier La Touche : le **19 mai**, au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier.
 - quartier Villejean : le **22 mai** au croisement des avenues W. Churchill et Doyen Collas.
- Infos complémentaires au 06 19 88 63 47.

Fête d'été



Retrouvons-nous pour fêter l'arrivée de l'été ! Le **mercredi 17 juin** à 12h à l'OPAR. Menu : apéritif, galettes-saucisses, crêpes et café ou thé. Animation par les chorales de l'OPAR l'après-midi. Inscription sur règlement à partir du 4 mai et jusqu'au 5 juin. Tarifs : 16€ (21€ pour les personnes non-adhérentes).



Café du lien

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



Papoter, échanger, se rencontrer !

Et pour ceux qui le souhaitent :

café ou thé à 0.50€



Neurones en fête

Mardi 5 mai à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Inscription à l'OPAR.

Jeux dans le quartier Colombier

Les **mercredis 6 et 20 mai** de 14h30 à 17h à la résidence autonomie du Colombier. Inscription à l'accueil de l'OPAR.

Pouvoir d'achat et solutions concrètes pour les seniors

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à un atelier collectif le **jeudi 7 mai** 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. Un rendez-vous individuel gratuit vous sera également proposé le jeudi 21 mai ou le 28 mai après-midi afin de répondre à vos demandes.



Bowling à la Mézière

Le **lundi 11 mai** à 14h. RDV à 13h45 au parking d'Alma.

Dictée à l'OPAR

Le **mardi 12 mai** à 10h.

Animations dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : Bouge tes neurones les 12 et 19 mai et dictée géante le 22 mai à 14h30 (inscriptions à l'accueil de l'OPAR). « Vendredis de la convivialité » au centre social le 29/05 atelier écriture SLAM (inscriptions au 0299508670.)
- **Cleunay** : remue-méninges au Centre social de Cleunay le 19 mai à 15h15 (inscriptions au 02 99 67 32 14).
- **Maurepas** : Pelote et parlote les 5 et 26 mai. Ateliers « carnet créatif » les 12 et 26 mai. Convivial'été : événement le 2 juin avec la Coordination des aînés de Maurepas. Déjeuner et animations l'après-midi. Programme détaillé à venir.

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** : le vendredi 22 mai de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : tous les mardis de mai de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : les vendredis 22 et 29 mai de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 4, 11 et 18 mai à 14h à la MJC de Bréquigny.
- **Maurepas** : tous les mardis de mai de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry.
- **Printemps Ginguené** : les lundis 4, 11 et 18 mai bal à 14h30 au CPB Ginguené. Palets les lundis 4, 11 et 18 mai à 14h à la Maison de quartier Francisco Ferrer. Le 7 mai tarot et jeux de société à 14h en raison du jour férié du 8 mai. Tarot à 14h les 21 et 28 mai. Le vendredis 22 mai belote et scrabble à 14h. Loto le 12/05 à 14h. Le 29/05 fêtes des mères à 14h.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 22 et 29 mai de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 7, 21 et 28 mai de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche.

Randos et promenades du mois de mai

- **Mardi 5** : rando à Saint Sulpice La Forêt. Circuit « A l'Orée de la Forêt » (12 kms). RDV Métro Gayeulles à 13h05 (bus 70) ou à l'arrêt de bus « Bourg » Saint Sulpice à 13h39.
- **Mercredi 13** : promenade à Vern sur Seiche. Circuit « Du Bois de Soevres » (7 kms). RDV Métro la Poterie à 13h10 (bus 62) ou à l'arrêt de bus Vern « Eglise » à 13h35.
- **Mardi 19** : rando à La Chapelle Thouarault. Circuit « De la Chapelle Thouarault » (12 kms). RDV Métro République à 13h05 (bus 53) ou à l'arrêt de bus La Chapelle Thouarault « Mairie » à 13h49.
- **Jeudi 28** : promenade à Rennes. Circuit de « L'Abbé » (7 kms). RDV Métro Henri Fréville à 13h30 (bus 61) ou à l'arrêt de bus Rennes/Noyal-Chatillon « Hil Bintinais » à 13h47.

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

Chronique « C'Pratique » sur TVR

RDV le **mardi 12 mai** à partir de 18h sur TVR (canal 35) pour la chronique dédiée aux seniors ! Ce mois-ci le sujet de la cohabitation intergénérationnelle sera développé.

Atelier « écriture créative »

Le **lundi 18 mai** à 14h30 à l'OPAR. Gratuit sur inscription.

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 9h45 : le **13/05** (le système digestif), le **20/05** (le sommeil), le **27/05** (les émotions et la gestion du stress) et le **03/06** (bien-être des os et des articulations). Tarif : 15€ par séance.

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 **19 mai** 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.

Atelier linogravure à l'OPAR

Le **3 juin** à 14h30. Venez vous initier à cette pratique et repartez avec un tampon unique, conçu de vos mains ! Cet atelier vous invite à découvrir les bases de cette technique créative : dessin, gravure et impression sur papier. Tarif : 7€.