



GUIDE DES ACTIVITÉS

SAISON
2026/2027

Près de 70 activités destinées aux retraité(e)s et futur(e)s retraité(e)s

BIENVENUE A L'OPAR



Ami(e)s retraité(e)s et futur(e)s retraité(e)s,

Pour cette nouvelle édition, l'OPAR confirme son **objectif** : participer au « Bien Vieillir » et ses **valeurs** : l'accueil, la convivialité, le partage, la lutte contre la solitude et l'isolement, et la solidarité.

A travers près de 70 propositions, l'OPAR vous propose :

- Des activités **physiques et corporelles** adaptées pour vous maintenir en bonne santé physique ;
- Des activités **culturelles, ludiques, artistiques, créatives et musicales** pour vous détendre, créer, vous stimuler et "vous bouger" ;
- Des ateliers de **bien-être et de prévention** pour renforcer votre sérénité, diminuer votre stress, stimuler votre mémoire et votre réflexion ;
- Des **services** pour faciliter le maintien chez vous, grâce à des solutions individualisées qui font la différence en termes de pouvoir d'achat et d'entraide numérique en particulier ;
- Des actions de **solidarité** pour lutter contre l'isolement, la solitude et renforcer le lien social ;
- Et enfin des activités en **clubs de quartier** pour se rencontrer, se divertir et renforcer les liens en proximité dans une ambiance conviviale.

Association dynamique et ouverte grâce à plus de 145 bénévoles mobilisé(e)s, à des salarié(e)s engagé(e)s et à des prestataires expert(e)s et impliqué(e)s, venez échanger, partager et proposer vos idées lors de nos portes ouvertes le 10 septembre de 10h à 17h dans nos locaux.

N'hésitez pas également à venir découvrir notre association tout au long de l'année.

A bientôt,

Liliane FINEZ
Présidente de l'OPAR
presidence@opar.fr

BIENVENUE A L'OPAR



PORTES OUVERTES DE L'OPAR **Jeudi 10 septembre - 10h / 17h**

OPAR - 62, rue de Dinan 35000 RENNES

VENIR À L'OPAR

Par la Ruelle aux Chevaux. Accès piéton par le Square Tannou,
au niveau du 47 rue de St-Malo (*Plan d'accès en dernière page*)

HORAIRES D'ACCUEIL DU PUBLIC

Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 (Lundi de 10h à 12h30)
et de 13h30 à 16h30 (Fermé le vendredi après-midi)

INFORMATIONS

02 99 54 22 23 - accueil@opar.fr - www.opar.fr - Facebook : OPAR

***L'OPAR est agréée association sportive et d'éducation populaire.
L'association est également labélisée "Maison sport santé".***

SOMMAIRE

SERVICES PROPOSÉS P.10

Pouvoir d'achat, des solutions qui font la différence - **Nouveauté**
Club d'entraide numérique
Ecoute active - **Nouveauté**
Les escales du numérique - **Nouveauté**
Rendez-vous "Opar'lons" - **Nouveauté**

ACTIONS DE SOLIDARITÉ P.12

Anim'à Dom
Anim'Mobile
Café du lien - **Nouveauté**
Dimanche Tout Tannou
Noël Tout Tannou et Jour de l'an
Viens je t'emmène

ATELIERS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION P.13

Bien-être et Aromatologie
Bonheur et Retraite "J'ai décidé d'être heureux-se"
Brain Ball - **Nouveauté**
Café Philo
Cuisine bio et durable - **Nouveauté**
Cuisine au masculin
Danse libre biodynamique - **Nouveauté**
Dialogue Socratique - **Nouveauté**
Marche douce - **Nouveauté**
Méditation pleine conscience
Mémo'Ludique - **Nouveauté**
Pilates
Qi Gong
Stretching
Taï Chi Chuan
Yoga du rire



ACTIVITÉS CULTURELLES & LUDIQUES P.17

Monde et horizons avec l'OPAR - **Nouveauté**
Les rendez-vous cinéma - **Nouveauté**
The English club - Cours d'Anglais
Sorrisi e Canzoni - Cours d'Italien - **Nouveauté**
Voyages et sorties culturels
Bowling
Bridge
Dictée
Ecriture créative et récréative - **Nouveauté**
Echecs
Neurones en fête
Remue Ménages
Richesse de la langue française - **Nouveauté**
Scrabble duplicate



SOMMAIRE

ACTIVITÉS ARTISTIQUES & CRÉATIVES P.20

Au fil des rencontres - **Nouveauté**
Créa' récup
Carnet Créatif
Op'Art, dessin et peinture
Vitrail

ACTIVITÉS MUSICALES & DANSES P.22

Chorale Belcanto
Chorale Choeurs du Lundi
Après-midi dansants au club Printemps Ginguéné
Zumba Senior

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES P.24

Aquagym
Cyclisme santé - **Nouveauté**
Equilibre et prévention des chutes
Gym d'entretien
Marche nordique
Multisports - **Nouveauté**
Natation
Randonnée pédestre
Remise en forme
Renfort du dos
Self Défense
Tennis de table
Vélo Cyclotourisme
Zumba Senior



ACTIVITÉS DANS LES CLUBS DE QUARTIER P.29

Carrefour 18
Champs Manceaux
Cleunay
Colombier - **Nouveauté**
Clôteaux-Bréquigny
Maurepas
Printemps Ginguéné
Toujours jeunes
Vaneau-La Touche



Retrouvez des informations complémentaires sur les cycles et les activités ponctuelles dans notre journal mensuel déposé dans les clubs et au Siège et envoyé par mail aux adhérent(e)s :

"La Passerelle Opar Information".

MODALITÉS

- **ADHÉSION** - L'adhésion pour la saison 2026/2027 est de 33€. Elle est individuelle et obligatoire pour participer aux activités de l'association. La carte d'adhérent est valable dans tous les clubs et activités du 1^{er} juillet 2026 au 30 juin 2027. Avant de s'inscrire à une activité, une séance d'essai est possible.

- **ADHÉSION SOLIDAIRE** - Outre l'adhésion à l'OPAR, une adhésion solidaire est également possible pour soutenir notre association afin de lui permettre de proposer de nouvelles activités à moindre coût. Trois tarifs sont proposés : 7€, 17€ ou tarif libre.

- **PARRAINAGE ADHÉRENT** - L'adhésion est proposée à 25€, au lieu de 33€ entre le 1/07 et le 30/09/26, pour l'adhérent(e) parrain/marraine et pour le (la) nouvel (elle) adhérent(e).

- **EFFECTIFS** - L'OPAR peut modifier ou annuler une activité, si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

- **PAIEMENT ET RÉDUCTION** - Plusieurs modalités de paiement sont proposées : *chèque, espèce, carte bancaire, virement et chèque ANCV (utilisable par foyer)*. Certains comités d'entreprises ou mutuelles peuvent également vous aider, renseignez-vous auprès d'eux. Le paiement total des activités régulières est effectué le jour de l'inscription. Le règlement en 3 fois est possible.



- **DISPOSITIF SORTIR !** - L'OPAR est partenaire du dispositif SORTIR ! Informations au C.C.A.S. de Rennes 02 23 62 20 51.

- **REMBOURSEMENT** - Seuls les désistements liés à une cause majeure (*hors pandémie*) peuvent entraîner un remboursement. Une demande motivée et justifiée est à adresser dans un délai raisonnable à la Présidente de l'OPAR.

Les remboursements accordés ne sont pas rétroactifs. En cas de force majeure telle une pandémie (*exemple : Covid-19*), le Conseil d'Administration de l'association pourra décider ou non de rembourser en partie les cotisations d'activités ou de proposer un avoir. Les critères de décisions seraient alors portés à la connaissance des adhérents par le Conseil d'Administration.



- **ACCESSIBILITÉ** - L'OPAR, situé 62 rue de Dinan, est un équipement de plain-pied accessible aux personnes à mobilité réduite.

- **SALLES DE RÉUNION** - Deux salles de réunion peuvent être mises à disposition des associations et syndicats. Renseignements à l'accueil de l'OPAR.

- > La salle Kerguelen peut accueillir 80 personnes

- > La salle Tahiti peut accueillir 30 personnes.

- **COVID-19** - Si une nouvelle pandémie venait à sévir, les informations qui figurent dans ce guide pourraient être modifiées. Si tel était le cas, chaque adhérent serait tenu de respecter l'ensemble des mesures sanitaires mises en place par l'association sous peine de ne pas participer aux activités.

LES ACTEURS

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION PILOTE DE L'OPAR



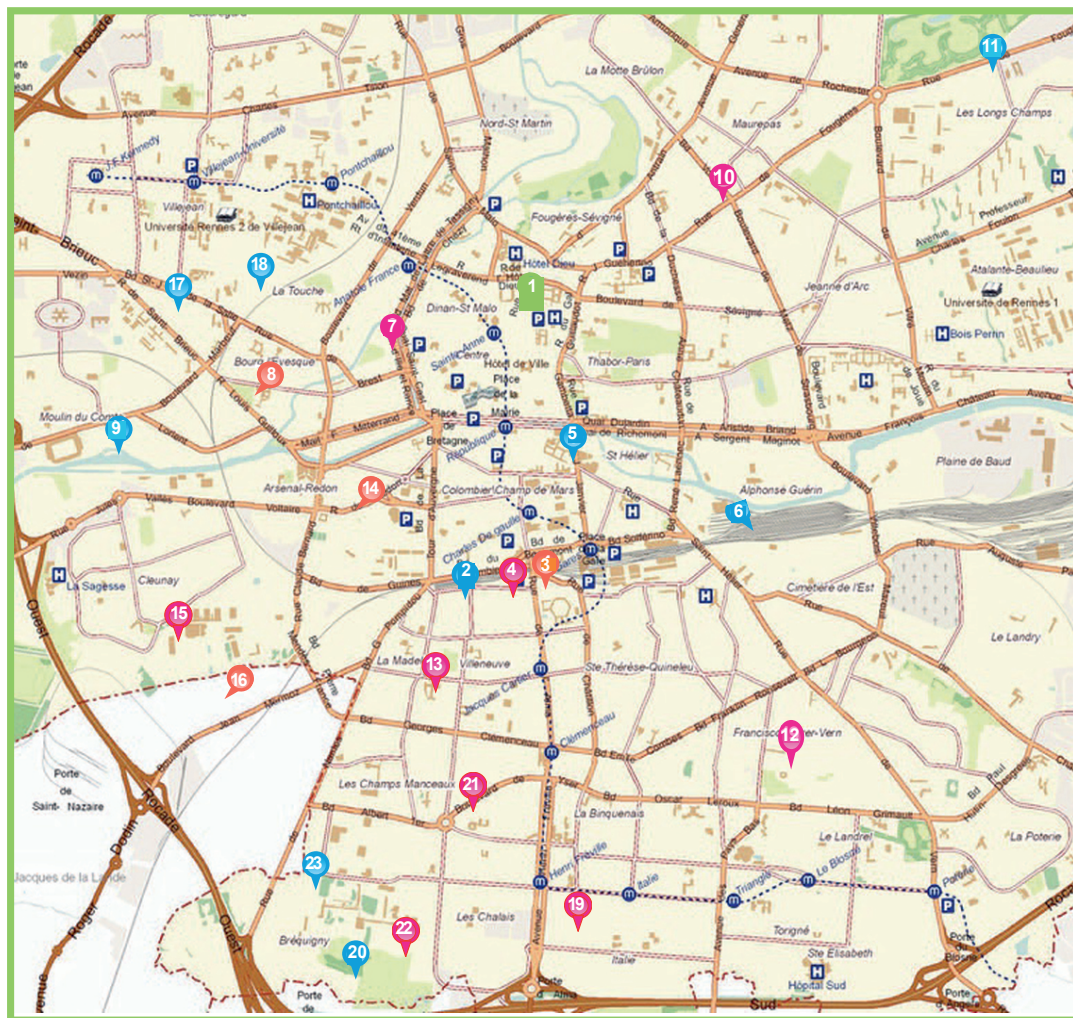
Quelques membres du Conseil d'Administration (de gauche à droite) :
Jacqueline Guédeux (*Trésorière*), Dominique Derouet, Eliane Le Ray, Anne-Marie
Guilloux, Liliane Finez (*Présidente*), Jeannine Devaux (*Vice-Présidente*), Allain Hellard
(*Secrétaire adjoint*) et Patrick Daunizeau (*Vice-Président*).

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES POUR VOUS ACCUEILLIR AU SIÈGE DE L'ASSOCIATION



Lindsay Ayoul (*Secrétaire d'accueil*), Hélène Danté (*Coordinatrice administrative*),
Aurore Poildevin (*Animatrice socio-culturelle*), Esther Bodennec (*Animatrice socio-culturelle*)
et Nina Aniambossou (*Comptable*).

IMPLANTATION DES CLUBS ET ACTIVITÉS



Retrouvez les numéros des clubs, activités et adresses ci-contre

- Siège de l'OPAR
- Activités culturelles et de loisirs
- Activités physiques et corporelles
- Clubs de quartier

DANS LES QUARTIERS RENNAIS

QUARTIER CENTRE

1. **Siège de l'OPAR** : 62 rue de Dinan
2. **Tennis de Table** : Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic
3. **Neurones en fête** : Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier
4. **Club de quartier "Colombier"** : Résidence du Colombier, 2 allée Marcel Viaud

QUARTIER THABOR - ST HÉLIER - ALPHONSE GUÉRIN

5. **Natation** : Piscine St Georges, rue Gambetta
6. **Gymnastique** : Espace des 2 Rives, allée G. Palante

QUARTIER BOURG L'EVÊQUE - LA TOUCHE - MOULIN DU COMTE

7. **Club de quartier "Vaneau - La Touche"** : Maison de quartier La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon
8. **Chorale Chœurs du lundi** : Résidence St-Cyr, 59 rue Papu
9. **Gymnastique d'entretien** : Gymnase Charles Géniaux, 30 rue Ch. Géniaux

QUARTIER MAUREPAS - BELLANGERAIS

10. **Club de quartier "Maurepas" et Carnet créatif** : Local St-Exupéry, 7 square Saint-Exupéry
11. **Marche nordique** : Parc des Gayeulles

QUARTIER LA POMMERAIE

12. **Club de quartier "Toujours Jeunes" et Palets (*club Printemps Guingéné*)** : Maison F. Ferrer, 40 av Montaigne

QUARTIER SUD GARE

13. **Club de quartier "Printemps Guingéné"** : Cercle Paul Bert, 13 bis rue Guingéné

QUARTIER CLEUNAY - ARSENAL - REDON - LA COURROUZE

14. **Bridge** : Maison Héloïse, 13 rue de Redon
15. **Club de quartier "Cleunay"** : Maison des Familles, 2 allée Joseph Gemain
16. **Au fil des rencontres** : Résidence Domitys, 9 rue Roger-Henri Guerrand

QUARTIER VILLEJEAN - BEAUREGARD

17. **Equilibre** : Maison de quartier de Villejean, 2 rue de Bourgogne
18. **Multisports** : Informations à l'accueil de l'OPAR

QUARTIER LE BLOSNE

19. **Club de quartier "Carrefour 18"** : Centre social Carrefour 18, 7 rue d'Espagne

QUARTIER BRÉQUIGNY

20. **Marche Nordique** : 15 avenue Georges Graff - Parc de Bréquigny
21. **Club de quartier "Champs Manceaux" et atelier cuisine au masculin** : Espace Social Commun Aimé Césaire, 15 rue Louis et René Moine
22. **Club de quartier "Clôteaux Bréquigny"** : MJC Bréquigny, 15 avenue G. Graff
23. **Aquagym** : BlueNat, 5 Boulevard Albert 1er

RENNES MÉTROPOLÉ

- Bowling** : Centre commercial carrefour Rennes-Cesson, ZAC La Rigourdière
- Aquagym** : Rebirth sport, 11 rue du chêne Germain, Cesson-Sévigné

SERVICES PROPOSÉS

Pouvoir d'achat, des solutions qui font la différence - Nouveauté

Avec l'association Mieux Vieillir chez soi, l'OPAR propose **des journées thématiques tous les 2 mois** (Succession le 21/09, Patrimoine, Habitat, Impôts et Maintien à domicile) pour échanger simplement et utilement afin de mieux comprendre et de faire de bons choix en toute neutralité. En complément, **des rendez-vous individuels se dérouleront une fois par mois** pour vous proposer un accompagnement personnalisé, des réponses à vos questions et des solutions selon vos besoins.

Informations et inscriptions : Accueil de l'OPAR et Passerelle. Ateliers et RDV gratuits.

Club d'entraide numérique

Le mardi ou le jeudi de 14h à 16h à l'OPAR, des bénévoles vous accueillent pour un moment convivial d'échange et d'entraide sur les pratiques de l'informatique et d'internet. Vous pourrez découvrir et/ou vous perfectionner sur les usages de votre smartphone, de votre ordinateur ou de votre tablette. **Reprise le 15 et 17 septembre.**

Tarif hors adhésion : 20€ le cycle de 10 séances.

Écoute active - Nouveauté -

L'OPAR propose des séances individuelles d'écoute active avec une thérapeute dans un cadre confidentiel et bienveillant. Un espace d'écoute pour aborder les situations qui vous préoccupent et pour vous aider à alléger votre charge émotionnelle. Informations et prise de rendez-vous auprès de l'OPAR.

Encadrement professionnel par Lamia Alidinah Kandjee, le 3ème jeudi du mois à l'OPAR de 9h30 à 11h30. *Tarif hors adhésion : 35€ (30min) et 45€ (45min).*

Les escaliers du numérique - Nouveauté -

En complément du club d'entraide numérique, chaque mois un atelier en petit groupe est proposé sur une thématique concrète du quotidien numérique des retraités. Chacun y acquiert une connaissance concrète et reproductible grâce à des explications simples et des échanges avec l'animateur. **Encadrement professionnel par Emmanuel Grenier-Raud, 1 fois par mois le mercredi de 10h à 12h, premier atelier le 4 novembre.** *Tarif hors adhésion : 10€ l'atelier.*

Les rendez-vous Opar'ions - Nouveauté -

Tous les mois l'association vous propose, en lien avec ses différents partenaires, un rendez-vous convivial dédié aux seniors. Ce moment de rencontre et d'échange abordera des thèmes variés : vie pratique, santé, culture.... Dans une ambiance chaleureuse, chacun peut s'informer, partager ses expériences et créer du lien.

Le mardi une fois par mois à l'OPAR de 10h à 12h.

Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'OPAR.

VOUS AVEZ BESOIN
DE VOUS SENTIR
ENTOURÉ ?

NOUS APPORTONS
DE LA **SÉRÉNITÉ**
DANS VOTRE QUOTIDIEN



UNE SOLUTION TEMPORAIRE D'HÉBERGEMENT TOUT INCLUS⁽¹⁾



Un appartement meublé,
tout équipé

Animaux de compagnie
bienvenus



La restauration
en pension complète



L'assistance 24h/24
Équipe joignable à tout
moment avec la montre



Le ménage quotidien
Changement du linge
de maison

Coordination en amont, si nécessaire pour : l'aide à domicile, matériel médical...

À partir de

75€⁽²⁾ au lieu de 119€
par jour/personne

Tarif valable pour 30 jours

TARIF PRÉFÉRENTIEL

Vous pouvez bénéficier d'avantages
fiscaux, valables sur l'assistance 24h/24
et sur l'entretien du logement⁽³⁾

Contactez votre résidence services seniors

LAILLE
RENNES
THORIGNE FOUILLARD
VITRE
DINAN

conseillère:
Blandine
MARTIN
06.25.29.85.87

domitys.fr



DOMITYS
vivre l'esprit libre

GROUPE
AG2R LA MONDIALE

(1) Séjour découverte : d'une nuit à une semaine et séjour temporaire : d'une semaine à 6 mois. (2) Prix TTC, aucune assurance n'est incluse. 01/09/2022 Offres non cumulables avec les offres DOMITYS en cours, sous réserve de disponibilité. 45€ par jour par personne supplémentaire. Réservé aux personnes de plus de 60 ans. Le séjour comprend l'hébergement, la pension complète, l'accès aux espaces et services du Club Domitys, l'assistance 24h/24, fourniture et renouvellement de linge de bain et de toilette, le ménage quotidien. Toute prestation/service supplémentaire sera facturée au tarif en vigueur. Présence gratuite d'un animal de compagnie. (3) Vous pouvez bénéficier d'avantages fiscaux dans les conditions prévues à l'article 199 nonies du CGI et uniquement pour certains types de séjour : conjoint hospitalisé, période de convalescence, séjour de répit, en attente ou suite SSR, travaux/aménagement du domicile. Crédit d'impôt égal à 50% des dépenses engagées au titre des prestations de services à la personne selon les conditions réglementaires applicables.



ACTIONS DE SOLIDARITÉ

Anim' à Dom

Rejoignez les équipes bénévoles et la mobilisation Monalisa dans une action de solidarité ! Anim' à Dom s'adresse aux personnes isolées qui ont des difficultés pour sortir, et qui souhaitent dialoguer et échanger avec d'autres. Animées par des bénévoles, les visites hebdomadaires peuvent être l'occasion de pratiquer des activités culturelles, manuelles, de partager ses connaissances... selon les souhaits de la personne. *Tarif hors adhésion : 10€.*

Anim'Mobile

Grâce au triporteur, salariées et bénévoles viennent à votre rencontre dans les quartiers. L'objectif est de créer du lien social en proposant des temps de rencontres et d'animations conviviaux près de chez vous. Rendez-vous une fois par mois dans trois quartiers différents : La Touche, Villejean et la Bellangerais, de 10h30 à 11h30. Dates et lieux indiqués dans la Passerelle chaque mois.

Contact : Aurore Poildevin : 06.19.88.63.47 ou apoildevin@opar.fr

Café du lien - Nouveauté -

Le Café du Lien est un espace chaleureux et accueillant pensé pour favoriser les échanges, les rencontres et les moments de partage entre les adhérents. Chacun peut venir y papoter, faire connaissance et passer un moment agréable. Pour celles et ceux qui le souhaitent, des boissons sont proposées.

Tarif : 0.50€ la boisson. **Ouvert en semaine dans le hall de l'OPAR.**

Dimanche Tout Tannou

Un repas suivi d'une animation sont proposés un dimanche par mois, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Deux tarifs sont proposés (adhérents et non adhérents).

Noël Tout Tannou et Jour de l'An

Un repas animé est proposé le 25 décembre pour que Noël reste une fête, et un après-midi festif est organisé le 1er janvier. Deux tarifs sont proposés (adhérents et non adhérents).

"Viens je t'emmène"

15 jours de sorties et d'animations intergénérationnelles sont organisées du 16 au 28 novembre 2026 en partenariat avec la Ville de Rennes. *(Le programme est disponible courant octobre).*

ATELIERS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Bien-être et Aromatologie

Respirer une huile essentielle, c'est déjà voyager : dans un souvenir, une émotion, une sensation de bien-être. C'est découvrir que le naturel peut-être à la fois efficace, subtil et profondément agréable à utiliser au quotidien. Venez apprendre à utiliser les huiles essentielles en toute sécurité. Chaque atelier vous permettra de créer un soin aroma naturel à emporter. **Cycle de 5 séances, le mercredi de 14h à 15h30 à l'OPAR, à partir du 30 septembre. Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive et aromatalogue.**

Tarif hors adhésion : 125€ le cycle de 5 séances.

Bonheur et Retraite "j'ai décidé d'être heureux-se"

Un cycle d'ateliers de psychologie positive pour vivre la retraite avec davantage de joie, d'optimisme et de confiance. A travers des échanges bienveillants, des outils concrets et des pratiques simples et créatives, chacun(e) est invité(e) à cultiver ses ressources personnelles, renforcer son bien-être émotionnel et savourer davantage le quotidien. Un carnet des ressources accompagnera chaque participant(e) tout au long du cycle afin de garder une trace de ses découvertes, prises de conscience et petits bonheurs. **Cycle de 8 séances d'octobre 2026 à juin 2027, les mardis de 10h à 12h à l'OPAR.**

Encadrement professionnel par Sylvie Hurel, praticienne en psychologie positive. *Tarif hors adhésion : 220€ le cycle de 8 séances.*

Brain Ball - Nouveauté -

Cette activité plonge les participants dans un univers sonore où chaque mouvement apporte une couleur rythmique particulière. Cette double sollicitation motrice et cognitive permet de développer la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. **Encadrement par une psychomotricienne formée au Brain Ball, le mardi de 13h45 à 14h45 à l'OPAR, à partir du 22 septembre. Découverte gratuite le 15 septembre.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 96€ le cycle de 10 séances.*

Café Philo

Lieu de parole, d'écoute et de réflexions partagées, le café philo vous permettra de réfléchir avec les participants aux grandes questions existentielles dans un cadre propice à la bienveillance et à l'ouverture d'esprit. Nouvelle thématique à chaque séance. **Encadrement professionnel par Marie David, association Douze Lunes, le jeudi tous les 15 jours de 14h à 15h30 à l'OPAR, à partir du 17 septembre.** *Tarif hors adhésion : 226€ les 19 séances.*

ATELIERS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Cuisine bio et durable - Nouveauté -

Cet atelier propose aux participants d'apprendre à cuisiner avec des produits de saison, locaux et bio, tout en échangeant sur de bonnes pratiques autour d'une alimentation plus responsable. **Animé par Rozenn Dubreil, Diététicienne, cycle de 6 séances à partir du 3 novembre à l'OPAR.** Conférence échanges le 6 octobre à 10h à l'OPAR. *Gratuit, financé par "Pour bien vieillir en Bretagne" et "la Commission des Financiers".*



Cuisine au masculin

Atelier réservé aux hommes, en petit groupe, pour apprendre à cuisiner sainement et partager un repas ensemble dans la convivialité. **Animé par Esther Bodennec, animatrice à l'OPAR, cycle de 6 séances à partir du 4 novembre le mercredi de 10h à 14h au Centre Social des Champs Manceaux, 15 rue Louis et René Moine.** Conférence échanges le 6 octobre à 10h à l'OPAR. *Gratuit, financé par "Pour bien vieillir en Bretagne" et "la Commission des Financiers".*

Danse libre biodynamique - Nouveauté -

Reconnectez-vous au plaisir du mouvement naturel grâce à la danse biodynamique. Après un temps de reconnexion au corps et de prise de conscience des appuis, du centre de gravité et de la colonne vertébrale, laissez-vous porter par le mouvement sur différents rythmes et musiques permettant ainsi la remise en route des courants vitaux. Sans pas imposés ni prérequis, explorez une danse libre pour relâcher les tensions et retrouver vitalité et légèreté. **Encadrement professionnelle par Laëtitia Grigoletto, le jeudi de 13h à 14h à l'OPAR, à partir du 17 septembre.** *Tarif hors adhésion : 84€ le cycle de 10 séances.*

Dialogue Socratique - Nouveauté -

Le dialogue socratique est une méthode de questionnement conduisant les personnes à examiner leurs idées et à chercher la vérité par eux-mêmes. Cette pratique permet aux participants de clarifier leurs pensées, d'identifier les présupposés et d'affiner leurs jugements. Ce qui importe est d'expérimenter un processus de pensée critique plutôt que d'exprimer une opinion. **Encadrement professionnel par Marie David, le jeudi une fois par mois de 10h45 à 12h à l'OPAR, à partir du 1er octobre.** *Tarif hors adhésion : 136€ (8 séances).*

ATELIERS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Marche douce - Nouveauté -

Dans une ambiance conviviale et à un rythme adapté à chacun, cette activité pratiquée dans les parcs rennais, aide à maintenir la mobilité, l'équilibre et la forme physique, tout en favorisant les échanges et le bien-être.

Encadrement bénévole, le mercredi à 10h tous les 15 jours, à partir du 23 septembre. *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 20€ la saison.*

Méditation pleine conscience - Nouveau créneau -

Méditer ? Apprendre à faire de l'espace en soi pour s'apaiser et ne pas se laisser submerger par nos biais de négativité. Vivre sa vie différemment dans un monde où les repères sont de plus en plus dilués.

A l'OPAR le lundi de 11h à 12h15 pour les initiés et le jeudi de 16h30 à 17h30 pour les débutants. Encadrement professionnel par Hervé Arnoux, reprise le 14 ou le 17 septembre.

Tarif hors adhésion : 212€ (lundi) ou 204€ (jeudi) les 30 séances.

Mémo'Ludique - Nouveauté -

Cet atelier propose de stimuler sa mémoire grâce à des jeux, des exercices simples et des conseils pratiques à utiliser au quotidien. Dans une ambiance détendue, chacun peut entraîner son attention, sa concentration et sa mémoire en s'amusant.

Encadrement professionnel par Aurore, animatrice à l'OPAR et certifiée en conception et animation d'ateliers de stimulations cognitives auprès des seniors.

Le vendredi 2 fois par mois de 14h à 15h à la Maison des familles, 2 allée Joseph Gemain à Cleunay. Première séance le 18 septembre.

Tarif hors adhésion : 10€ la saison.

Pilates

Gymnastique douce, le Pilates est un mélange d'étirements et de respiration, le tout en douceur. Il vous permet de travailler l'ensemble de votre corps et les muscles en profondeur sans mouvements brusques.

Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le jeudi à 9h15, à 14h ou à 15h à l'OPAR. Cours d'1h à partir du jeudi 17 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ (30 séances).



ATELIERS BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Qi Gong

Pratique chinoise de santé, les mouvements du Qi Gong sont pratiqués dans le calme et la lenteur pour faciliter le relâchement et la circulation de l'énergie dans le corps, améliorant ainsi l'équilibre, la souplesse et la coordination des mouvements. Inscriptions à l'OPAR. **Encadrement professionnel par Catherine Gy, le lundi de 15h à 16h débutants et avancés, à partir du 14 septembre à l'OPAR.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 181€ la saison.*

Stretching - Nouveau créneau -

Le stretching fait partie des gymnastiques douces qui consistent à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés, alliés à une respiration profonde, cette activité vous invite à la détente et à la relaxation. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le jeudi de 10h20 à 11h20 et le mercredi de 16h45 à 17h45 à l'OPAR, à partir du 16 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ (30 séances).

Tai Chi Chuan - Nouveau créneau -

Composée de gestes lents et continus, cette "méditation en mouvement" s'appuie sur le Qi gong de saison et le Qi Gong d'échauffement appelé aussi "les Trésors". **Le mardi 2ème et 3ème séries de 10h à 12h.** Informations auprès de **Maryvonne LECLUZE, bénévole de l'association Yin Yang** au 06.63.05.37.75. **Reprise le 15 septembre à l'OPAR.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ (30 séances).*



Nouveau cours pour les débutants, **le mardi de 16h30 à 17h30 à l'OPAR, encadrement professionnel par Aleksandra Gorzelany-Quérard. Reprise le 22 septembre.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 140€ (25 séances).*

Yoga du rire 😄

Le rire a de nombreux bienfaits pour notre santé. Il élève la bonne humeur, réduit le stress et renforce le système immunitaire. Il agit aussi sur l'optimisme, la confiance en soi, les relations sociales... Alors n'hésitez plus, venez booster votre bonne humeur ! **Le jeudi de 10h30 à 11h30 au 2 square de la Rance. Animé par Esther Bodennec, animatrice à l'OPAR et professeure diplômée de l'institut français du Yoga du rire santé. A partir du 17 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 115€ la saison.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Monde et Horizons avec l'OPAR - Nouveauté -

Envie de découvrir une ville, un pays ou de partager vos découvertes avec les autres adhérents dans une ambiance conviviale ? **1ère séance "un après-midi à New York" le 9 octobre à 14h à l'OPAR.** Au programme : Histoire de la ville, Que faire ? Que voir ? Les projets d'avenir... **Encadrement bénévole par Bernard Bechon.** *Tarif hors adhésion : 15€ la saison.*



Les rendez-vous cinéma - Nouveauté -

Informations dans la Passerelle. *Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'OPAR.*

The English Club - Cours d'anglais

10 groupes, niveaux débutants et A1, A2, B1, B2, C1. Durée : 1h30 du lundi au vendredi, matin et après-midi. Effectif : maximum 10 personnes par cours. Accent mis sur la prise de parole et la compréhension orale. Renseignements et test à l'accueil de l'OPAR.

Tarif hors adhésion, 30 séances à l'année : 280€. Engagement annuel.

Sorrise e Canzoni - Cours d'italien - Nouveauté -

Apprenez l'italien dans une ambiance conviviale ! Au programme : découverte de la grammaire, pratique de la conversation et immersion dans la culture italienne à travers ses chansons et ses traditions. Une approche complète et vivante pour progresser tout en voyageant au cœur de l'Italie ! Cours d'1h30, 27 séances à l'année, **le mardi de 15h à 16h30 à l'OPAR à partir du 22 septembre.** **Encadrement bénévole par Enrico Tamborini.**

Tarif hors adhésion : 100€ (27 séances).

Voyages et sorties culturelles

Voyager avec l'OPAR c'est l'assurance d'avoir un accompagnateur, un tarif calculé au plus juste et une ambiance conviviale.

Deux types de voyages sont proposés

>> Un voyage en France, pour partir à la découverte d'une région avec l'opération "Seniors en Vacances" de la Fondation ANCV.

>> Des escapades de 2, 3 ou 4 jours dans les régions avoisinantes.



Les balades d'été et sorties culturelles

Des sorties à la mer ou dans un site touristique sont proposées chaque semaine durant l'été dans les départements environnants, et ponctuellement durant l'hiver des visites culturelles à Rennes sont organisées. Des balades vivantes adaptées aux personnes à mobilité réduite pourront également être programmées.

ACTIVITÉS CULTURELLES & LUDIQUES

ACTIVITÉS LUDIQUES

Bowling - Nouveauté Lieu -

Venez passer un moment convivial **le lundi après-midi à 14h, une fois par mois au bowling de Cesson Sévigné**. Inscription auprès de **Valérie Hervo, bénévole** (06.18.92.41.91). Le coût de l'activité est à régler directement au bowling : 7.50€ (partie) + 1.80€ (chaussures). *Adhésion à l'OPAR obligatoire.*

Bridge

Le mardi et jeudi de 13h30 à 17h30 à la Maison Héloïse, 13 rue de Redon. Bus C6 arrêt "Redon", Bus 10 ou Métro B arrêt "Mabilais". Tournoi interne 1 fois par quinzaine le mardi. L'activité se poursuit pendant les vacances scolaires de septembre à juin, **reprise le mardi 1er septembre**. **Encadrement bénévoles. Cours débutants à l'OPAR tous les vendredis matins (2h)**, hors vacances scolaires, participation forfaitaire 50€ pour l'année (30 séances environ). Contacts bénévoles : Nicole GROSSET : 06.84.62.89.49 ou Gérard LANGEVIN : 06.22.91.28.39. *Tarif hors adhésion : 45€, droit de table inclus.*

Dictée

Le mardi, 1 fois par mois à 10h à l'OPAR. Encadrement bénévole par Madeleine Jaffré, **à partir du 13 octobre**. *Tarif hors adhésion : 15€.*

Écriture créative et récréative - Nouveauté -

Libérez votre imagination, jouez avec les mots et explorez le plaisir d'écrire dans une ambiance stimulante. **Encadrement bénévole par Claude Le Minter, 2 fois par mois le lundi de 14h30 à 15h30, à partir du 28/09**. *Tarif hors adhésion : 15€.*

Échecs

Débutant curieux avec l'envie d'apprendre ou joueur expérimenté, les jeux d'échecs vous offriront une riche expérience intellectuelle et sociale. **Les lundis et mercredis de 13h30 à 16h30 à l'OPAR**. **Encadrement bénévole par Philippe Lacie, à partir du 14 septembre**. *Tarif hors adhésion : 20€.*

Neurones en fête

Jeu culturel basé sur 2 séries de 30 questions (*actualités, littérature...*). **Le 1er mardi du mois de 9h30 à 11h30 dès le 6 octobre, à la Maison des Aînés et des Aidants**, 34 place du Colombier, Métro A "Charles de Gaulle" ou B "Colombier". **Encadrement bénévole par Madeleine Jaffré**.

ACTIVITÉS CULTURELLES & LUDIQUES

Remue Méninges

Venez faire travailler vos méninges par des jeux et exercices de réflexion, de mémoire, d'attention et de culture générale dans une ambiance conviviale.

Encadrement bénévole par Liliane Finez, le mercredi de 14h à 15h ou de 15h15 à 16h15 à l'OPAR, à partir du 16 septembre. Tarif hors adhésion : 35€.

Richesse de la langue française - Nouveauté -

Dans cette activité conviviale, les participants font le point sur la bonne utilisation de la langue sous forme de QCM, d'analyse de textes et d'exercices...tout en se divertissant et en partageant un moment agréable en groupe. **Encadrement bénévole par Claudiane Doucet, le jeudi de 14h30 à 16h tous les 15 jours à l'OPAR. Première séance le 24 septembre.**

Tarif hors adhésion : 20€.

Scrabble duplicate

Le Scrabble duplicate consiste à jouer seul à partir d'un tirage identique pour l'ensemble des participants. Rendez-vous à l'OPAR, le jeudi de 14h à 16h30 à partir de tirages aléatoires. **Première séance le 17 septembre.**

Tarif hors adhésion : 10€.

Des repas complets et équilibrés
livrés chez vous

Votre agence à
RENNES
02 22 51 03 50
16 boulevard
Jean Mermoz

services à la personne

N° 1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE
www.les-menus-services.com

Les Menus Services
LA CONFIANCE À DOMICILE

Les Menus Services, c'est l'assurance de plats variés, préparés avec attention et livrés directement chez vous.

2 gammes de repas

- Gamme Plaisir
- Gamme Gourmet

Et aussi :
ménage, téléassistance, petit bricolage, assistance administrative

20 ANS
DE PROXIMITÉ & D'ATTENTION AU QUOTIDIEN

Scannez-moi

ACTIVITÉS ARTISTIQUES & CRÉATIVES

Au fil des rencontres - Nouveauté -

Venez créer, réparer et partager vos connaissances en couture, **le 3ème jeudi du mois à 14h30 à la résidence Domitys de la Courrouze** (Métro B "La Courrouze). Matériel et machines disponibles. **Première séance le 17 septembre.**

Tarif hors adhésion : 10€ à l'année ou 2€ la séance.

Créa'récup

Venez partager vos idées créatives et réaliser avec du matériel de récupération des décorations pour les événements annuels de l'association, dans une ambiance conviviale. **Le mercredi de 14h à 16h30 à l'OPAR, à partir du 16 septembre.**

Gratuit sur règlement de l'adhésion à l'OPAR.

Carnet Créatif

Révélez votre intuition créative en douceur à travers diverses pratiques artistiques. Un atelier pour ceux qui aiment écrire, dessiner, peindre ou imaginer. **Encadrement bénévole par Isabelle Pawlik, 2 fois par mois le mardi de 14h à 17h au club de Maurepas** (coordonnées p.27). *Tarif hors adhésion : 50€ à l'année ou 5€ la séance.*

Op'Art, dessin et peinture

Cet atelier est un lieu d'expression artistique. On y pratique le crayon, le fusain, la sanguine, l'acrylique,... et la thématique de travail est libre (*paysage, portrait, ...*). C'est un parcours où chacun part à la conquête de lui-même et s'évade au travers de ses envies et goûts stylistiques. **Encadrement professionnel par Alexandra Jouan, animatrice d'Arts Appliqués et d'Arts Plastiques, le vendredi de 9h30 à 12h à l'OPAR, du 2 octobre 2026 au 9 avril 2027,** (22 séances hors vacances scolaires). *Tarif hors adhésion : 340€.*

Vitrail

L'atelier vitrail est un lieu de rencontres et d'échanges permettant de découvrir les techniques de l'art du vitrail et de s'initier au vitrail au plomb, de s'initier à la technique du Tiffany et de la grisaille, d'élaborer et créer des vitraux personnalisés, de découvrir les techniques du fusing et du thermoformage (*cuisson du verre au four*) et d'avoir accès à la bibliothèque de prêt de livres. **La 1ère année, initiation vitrail au plomb par groupe de 8 personnes le jeudi matin** (*hors vacances scolaires*). **A partir de fin septembre 2026 à l'OPAR, encadrement par les bénévoles du club.** Contacts: Jean-Pierre LE GAL : 07.85.95.79.93, Monique JANNOT : 07.81.60.93.89.

Mail : vitrail@opar.fr Site internet : <http://ateliervitrail.free.fr>

20 *Tarif hors adhésion : Initiation : 165€ / Pratique : 55€.*

Solutions de téléassistance



Présence Verte

Libre de vivre en toute sécurité
chez soi comme à l'extérieur !



**Offre Spéciale
Adhérents OPAR**

-50 % sur les frais
d'installation

NOUVEAU !

AMY MONTRE CONNECTÉE

Design moderne, 4G,
micro & haut-parleurs intégrés

*Toujours connecté et sécurisé avec
nos plateaux d'écoute 24h/ 24 et 7j/7*



Contactez votre agence de **Bruz** au
02.99.01.81.07 ou **contact@pvpo.fr**

Démonstrations gratuites à domicile

presenceverte.fr

*Selon l'article 199 sexdecies modifié par LOI n°2016-1917 du 29/12/2016 - art. 82

ACTIVITÉS MUSICALES & DANSES

MUSIQUE

Chorale Belcanto

Chef de Choeur : Bruno Takorian

La chorale propose un répertoire varié à 4 voix et donne des concerts pour la fête de la musique ou dans des EHPAD. Elle se réunit de mi-septembre à fin juin (*hors vacances scolaires*) et organise des moments conviviaux dans l'année (*repas, galette des rois...*). **Répétitions le mercredi de 14h45 à 16h30 à l'OPAR, reprise le 16 septembre.**

Contacts bénévoles : Liliane Cerclet : 06.25.76.63.94
ou Marie-Paule Verdier : 06.07.76.45.93.

Tarif hors adhésion : 65€.



Chorale Choeurs du Lundi

Cheffe de Choeur : Marine Gueuti

Chorale à 4 voix avec un répertoire divers et varié : traditionnel, chants du monde ou contemporain. **Répétitions le lundi matin de 10h à 12h à la Chapelle St-Cyr, maison de retraite, 59 rue Papu à Rennes** (*hors vacances scolaires*). Bus C4, 12, 19 ou 53 arrêt "Marbeuf".

>> Concerts et animations bénévoles, fête de la Musique et fête d'été

>> Repas annuel, sorties touristiques, séances vidéo-photos...

Contact bénévole : Eliane Le Ray : 06.84.57.60.93 / 09.61.62.19.31 ou par mail : eligaby@wanadoo.fr. *Tarif hors adhésion : 70€.*

DANSES

Après-midi dansants au club Printemps Ginguené tous les lundis de 14h30 à 17h30. Musique variée, entrée payante. **Cercle Paul Bert Ginguené**, 13bis rue Ginguené, quartier Sud-Gare, Bus C5 : arrêt "Foyer Rennais".

Contact bénévole : Jacqueline Guédeux : 06.15.22.83.94 ou 02.56.51.81.20.

Zumba sénior

Détails page 25 - Encadrement professionnel par Livio de Pena Latina, le **mardi de 15h15 à 16h15 à l'OPAR.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€.

DES **RÉSIDENCES SENIORS** CONÇUES
POUR VIVRE DANS DES ESPACES DE VIE
CONFORTABLES, ET ÉQUIPÉS

&
Espace
et Vie

En résidence seniors Espace et Vie,
vous bénéficiez d'un **logement privatif**
spécialement conçu pour répondre
à **vos attentes et vos besoins.**



Résidences Seniors Espace et Vie

Rennes La Poterie, La Bellangerais
et La Mabilais

09 73 76 26 98

espaceetvie.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES



Chaque adhérent sportif doit obligatoirement contracter l'assurance IAC (Indemnisation des Accidents Corporels) à 3,50€ qui se règle une seule fois pour la saison 2026/2027. Un questionnaire de santé doit être obligatoirement complété lors de l'inscription.

Aquagym - Blue Nat

Sport complet sans risque traumatique, permettant un travail musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Il permet un développement de la tonicité, de la motricité et de l'endurance. Le niveau physique de chacun est pris en compte, les exercices peuvent être adaptés. Cours de 50 min, groupes de 14 personnes, piscine chauffée à 30°C minimum.

>> Le lundi à 9h ou 11h

>> Le mardi à 9h ou 10h

>> Le jeudi à 11h

>> Le vendredi à 10h ou 11h.



Encadrement professionnel, à partir du 14

septembre à BlueNat, 5 Boulevard Albert 1^{er} à Rennes. Accès via le Bus C5, arrêt Pigeon Blanc.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 375€ (30 séances).

Aquagym - Rebirth

Le mardi après-midi à 16h. Cours de 45 min, groupes de 20 personnes, piscine chauffée à 29°. **Encadrement professionnel, à partir du 15 septembre à Rebirth sport, 11 rue du chêne Germain, Cesson-Sévigné. Accès par le Métro B arrêt "Viasilva" ou par le Bus C2 ou 34 arrêt "Chêne Germain".**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 375€ (30 séances).

Cyclisme Santé - Nouveauté -

Sur des vélos d'appartement, des exercices d'équilibre, de souplesse, de renforcement musculaire et de cardio seront effectués, le tout dans un cadre bienveillant et convivial. **Encadrement professionnel par l'association Roazhon Mobility, le lundi de 9h15 à 10h45 et de 16h15 à 17h45 à l'OPAR, à partir du 14 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 204€ les 30 séances.

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Equilibre et prévention des chutes

Les cours d'une heure permettent d'appréhender ses limites, d'entretenir son agilité et de renforcer l'équilibre. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs :**

- >> **Le mardi à 14h30 à partir du 15 septembre**, 2 Square de la Rance.
- >> **Le jeudi à 15h à partir du 17 septembre**, Maison de Quartier Villejean.
- >> **Le vendredi à 9h30 à partir du 18 septembre**, 2 Square de la Rance.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ (30 séances).

Gymnastique d'entretien

Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, à partir du vendredi 11 septembre :

- >> **Le lundi à 14h30** - 2 Square de la Rance.
- >> **Le mardi à 10h à l'Espace des 2 rives** - allée Georges Palante.
- >> **Le mercredi ou le vendredi à 10h30** - 2, Square de la Rance.
- >> **Le vendredi à 16h - Gymnase Charles Géniaux**, 30 rue Charles Géniaux.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ pour 1 cours par semaine ou 257€ pour 2 cours par semaine (30 séances).

Marche Nordique

Le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser son corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Cette activité peut s'adresser à des personnes présentant des pathologies physiques (*cancer, problème cardio-vasculaire, sclérose en plaques...*).

>> **Le mardi (Complet) ou le jeudi de 9h30 à 10h30 au parc des Gayeulles**, point de départ sur le parking de la rue du Pâtis Tatelin.

>> **Le mercredi de 9h30 à 10h30 au parc de Bréquigny**, point de départ 42 avenue du Canada.

>> **Le mardi de 15h30 à 16h30 au parc des Gayeulles**, cours réservé aux débutants uniquement (rythme lent). Point de départ sur le parking de la piscine. **Encadrement professionnel par Cap Sport Santé, reprise la semaine du 15 septembre.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 137€ pour 1 séance par semaine ou 157€ pour 2 séances par semaine (30 séances).*

Multisports - Nouveauté -

Séances variées et adaptées pour entretenir sa condition physique, développer sa mobilité et partager un moment convivial à travers différentes activités sportives. **Encadrement professionnel par l'UFOLEP.**

Informations sur le lieu et le tarif à l'accueil de l'OPAR.

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Natation à la piscine St Georges

Excellente activité d'endurance, la natation fait travailler l'ensemble des grands groupes musculaires. Deux niveaux sont encadrés par un maître nageur diplômé, natation initiation et natation perfectionnement. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le lundi de 13h à 13h45 à la piscine St Georges, rue Gambetta, à partir du 7 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 172€ (30 séances).

Randonnée pédestre

Sorties sur Rennes Métropole et à la belle saison randonnées dans le département avec Breizh Go. Points de rendez-vous et de retour sur Rennes à proximité d'un arrêt de bus ou d'une station de métro. **Promenade tous les 15 jours, le jeudi après-midi de 6 à 8 km et randonnée tous les 15 jours, le mardi après-midi de 10 à 12 km. Reprise le 8 septembre.** Moments conviviaux organisés tout au long de l'année.

Encadrement bénévole. Contacts : Marie-Claude MOIGNET 06.60.11.61.93, Clotilde GAUDIN 07.77.88.85.84 ou Christine ROCHON : 06.95.82.40.91.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 20€.



Habitats partagés

Période d'essai gratuite

Familial
Intergénérationnel
Convivial

Chambres privées
équipées
22 à 24 m²

Equipe dédiée
Jean-Briac
Jérémy
François

Tout inclus
(hors repas)



Maison partagée
Rennes | Sainte-Thérèse
07.61.49.28.97
lenid.coliving@gmail.com
lenid-coliving.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Remise en forme

Le but des cours est de restaurer, préserver ou développer ses qualités physiques de force, souplesse, équilibre et endurance.

Matériel à disposition : ballon suisse, ballon paille, miniwaff, elastibands... **Encadrement professionnel par le Stade Rennais Athlétisme, le vendredi à l'OPAR de 10h à 11h ou de 11h à 12h, à partir du 18 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 150€ (30 séances).



Renfort du dos

Séances de musculation avec des exercices spécifiques pour travailler ses muscles dorsaux et soulager les douleurs. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, Le lundi de 13h30 à 14h30 à l'OPAR et le mardi de 13h45 à 14h45 au 2 square de la Rance. A partir du 14 septembre.**

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ (30 séances).

Self Défense

Cette discipline n'est pas une épreuve de force et est destinée aussi bien à un public qui n'a jamais pratiqué les arts martiaux, qu'à un public qui en est familier et qui souhaite acquérir une plus grande confiance en soi par une meilleure maîtrise de lui-même. Cette activité vous apprendra à vous défendre de manière simple et efficace, à prendre conscience de votre environnement et des dangers potentiels et vous donnera plus d'assurance. **Encadrement professionnel par Profession Sport et Loisirs, le jeudi de 11h25 à 12h25 à l'OPAR. A partir du 17 septembre.** *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 157€ (30 séances).*

Tennis de table "La Raquette d'Argent"

Le club compte de nombreux adeptes, de tous niveaux, qui se retrouvent 2 fois par semaine pour pratiquer ce sport librement ou s'affronter essentiellement en double dans la convivialité lors de tournois internes et externes occasionnels. **Le mardi et le vendredi de 14h à 17h à la Tour d'Auvergne, 8 passage du Couëdic.** Bus C5 ou C6 arrêt "Cité judiciaire". Métro A et Bus C1 arrêt "Charles de Gaulle" ou Métro B arrêt



"Colombier". **Encadrement bénévole, reprise le mardi 8 septembre.**

Contact bénévole : Denise DUPRIEZ au 06.32.70.29.90 ou par mail :

dupriezdenise@wanadoo.fr. *Tarif hors adhésion et assurance sportive : 21€.*

ACTIVITÉS PHYSIQUES & CORPORELLES

Vélo Cyclotourisme

Vous aimez pratiquer du vélo sur route ? **Venez nous rejoindre courant septembre 2026** ! 2 formules pour circuler autour de Rennes et son agglomération :

- Le mardi apm, randonnées cyclos de 30 à 40kms (7 points de rdv différents), départ à 14h. Contact bénévole : Roger BOULIC : 06.23.64.39.82.
- Le jeudi toute la journée, randonnées cyclos de 50 à 70kms (7 points de rdv différents), départ à 9h30 (10h l'hiver). Déjeuner au restaurant, menu du jour. Contact bénévole : Christelle BARDOUIL : 06.86.43.37.51.

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE. Tarif hors adhésion et assurance sportive: 11€

Zumba sénior

Mélange subtil de fitness et de danses latines, ce cours de zumba vous fera vous déhancher dans la bonne humeur, sur des rythmes entraînants et pleins d'énergie ! Cette activité, entièrement adaptée aux séniors, vous permettra de travailler votre cœur, votre souffle, votre coordination et votre mémoire.

Encadrement professionnel par Livio de Pena Latina, le mardi de 15h15 à 16h15 à l'OPAR, à partir du mardi 15 septembre.

Tarif hors adhésion et assurance sportive : 176€.



Vivez heureux chez **(vous)**
grâce à nos services à domicile



Maintien
à domicile



Ménage
Repassage



Portage
de repas



Téléassistance

Domaliance Rennes

129 Rue de Dinan 35000 RENNES

resp-rennes@domaliance.fr - 02 99 35 15 35

LES CLUBS DE QUARTIERS

Carrefour 18

Activités hebdomadaires : belote, tarot, scrabble et autres jeux de société.

Le vendredi de 14h à 17h au Centre social Carrefour 18, Quartier Le Blossne, 7 rue d'Espagne (*hors vacances scolaires*). Métro A et Bus C3 arrêt "Henri Fréville". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47. *Tarif hors adhésion : 5€.*

Champs Manceaux

Activités hebdomadaires **le mardi de 14h à 17h**: belote, tarot, jeux de société, scrabble. Autres animations : bouge tes neurones, dictée, goûters, sorties...

En partenariat avec l'EPHAD des Champs Manceaux, le Centre social et Unis-Cité **les vendredis de la convivialité de 14h30 à 16h30** proposent diverses activités (karaoké, loto musical, expositions...), programme disponible dans la passerelle. **A l'Espace Social Commun Aimé Césaire**, 15 rue Louis et René Moine, Quartier Champs Manceaux. Métro arrêt "Clémenceau" / Bus C3 arrêt "Champs Manceaux". Contact bénévole : Michèle Marty 06.18.30.97.24.

Tarif hors adhésion : 37€ (goûter compris) ou 10€ (sans goûter).

Cleunay

Activités hebdomadaires : rummikub, scrabble, skyjo, lucky number, qwirckle et autres jeux de société. Autres animations : mémo'ludique 2 fois par mois, repas, galette des rois,... **Le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison des Familles**, 2 allée Joseph Gemain, Quartier Cleunay. Métro B ou Bus 10 arrêt "Cleunay". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47. *Tarif hors adhésion : 10€.*

Colombier - Nouveauté -

Activités régulières : Skyjo, qwirckle, lucky number, triomino, belote et autres jeux de société. **Le 1er et 3ème mercredi de 14h30 à 17h, à la résidence du Colombier** 2 allée Marcel Viaud, quartier Centre. Métros A arrêt "Charles de Gaulle" ou B arrêt "Colombier". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.

Tarif hors adhésion : 5€.

Clôteaux-Bréquigny

Activités hebdomadaires : jeux de sociétés variés, quiz, petit bac et autres activités ludiques. Autres animations : visites, rencontres au parc ou repas au restaurant pendant les vacances scolaires. **Le lundi de 14h à 17h** (*hors vacances scolaires*), **à la MJC Bréquigny**, 15 avenue Georges Graff, Quartier Bréquigny. Bus C5 arrêt "Lycée Bréquigny".

Contact : Aurore au 06.19.88.63.47. *Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris).*

Un cadre idéal
pour avancer dans l'âge
en toute sérénité

Le Patio Margot

- **Des appartements du studio au 3 pièces**
- **Des espaces dédiés au bien-être**
piscine chauffée, salon détente, restaurant* ...
- **Une présence 7j/7** et une astreinte 24h/24
- **De nombreux services**
Animations quotidiennes, ménage, repassage...

*Des formules de séjour
pour tous vos besoins*

**SÉJOUR
RÉSIDENT**

**SÉJOURS
DÉCOUVERTE**

**SÉJOURS
TEMPORAIRES**

Retrouvez nous à :

CHANTEPIE - 2 allée Clarissa Jean-Philippe - 02 20 06 00 85

et partout en france à découvrir sur www.ovelia.fr

LES CLUBS DE QUARTIERS

Maurepas

Activités hebdomadaires : belote, rummikub, rami et autres jeux de société.

Autres animations : atelier tricot 1 fois par mois, carnet créatif 2 fois par mois, goûter de Noël, galette des rois.... **Le mardi de 14h à 17h au local St Exupéry** (*hors vacances scolaires*), 7 square St Exupéry, Quartier Maurepas. Métro B arrêt "Gros Chêne" / Bus 14 ou C2 arrêt "Painlevé".

Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.

Tarif hors adhésion : 30€ (goûter compris).



Printemps Ginguené

>> **Le lundi de 14h30 à 17h30** : Thé dansant.

>> **Le lundi de 14h à 17h30** : Palets (*Maison de quartier*

F.Ferrer, 40, avenue Montaigne)

>> **Le jeudi de 14h à 17h30** : Tarot.

>> **Le vendredi de 14h à 17h30** : Jeux de société, scrabble.

Autres animations : loto 1 fois par mois, repas, fêtes, sorties...

Au Cercle Paul Bert Ginguené, 15 rue Ginguené, Quartier Sud-Gare. Bus C5 arrêt "Foyer Rennais".

Contact bénévole : Jacqueline Guédeux au 06.15.22.83.94 ou 02.56.51.81.20.

Tarif hors adhésion : 12€.

Toujours Jeunes

Activités hebdomadaires : belote, scrabble et autres jeux de société.

Autres animations : goûter de Noël, galette des rois.... **Le vendredi de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer**, 40 rue Montaigne (*hors vacances scolaires*), Quartier La Pommeraie. Bus C2 ou 32 arrêt "Léon Bourgeois". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47. *Tarif hors adhésion : 10€.*

Vaneau - La Touche

Activités hebdomadaires : belote, scrabble, tarot et autres jeux de société.

Autres animations : goûter de Noël, galette des rois, buffet froid...

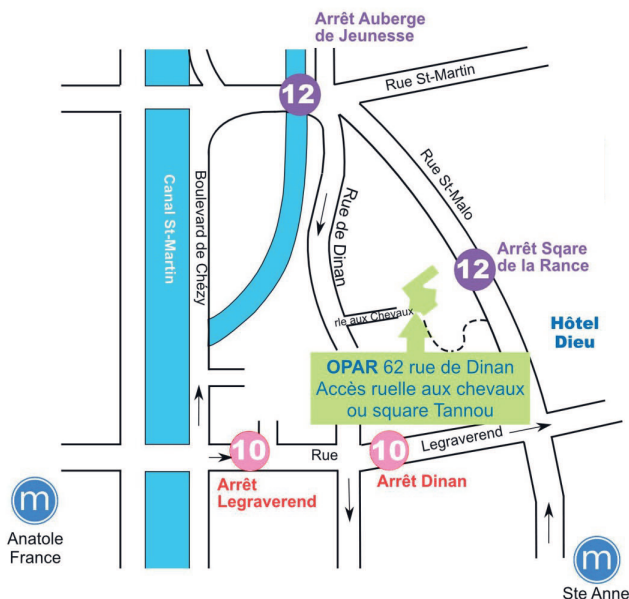
Le jeudi de 14h à 17h à la Maison de Quartier La Touche, 6 rue du Cardinal Paul Gouyon, (*hors vacances scolaires*), Quartier Bourg L'êveque. Métro A ou Bus C1/10 : Arrêt "Anatole France". Contact : Aurore au 06.19.88.63.47.

Tarif hors adhésion : 10€.

OPAR
62 rue de Dinan - 35000 RENNES
☎ 02.99.54.22.23 / @accueil@opar.fr

Accès par la ruelle aux Chevaux depuis la rue de Dinan
(en face du n° 85)
Accès piéton par le square Tannou depuis le n° 47 de la rue St-Malo

Accueil du public
Du lundi au vendredi
9h30 - 12h30
(10h le lundi)
13h30 - 16h30
Fermé le vendredi



L'OPAR vous informe de son actualité tous les mois grâce à son bulletin :

"La Passerelle OPAR Information"

consultable en ligne sur www.opar.fr et déposé dans les quartiers : Clubs de l'OPAR, Mairies et Directions de quartiers, CCAS et CDAS, CLIC, Office du tourisme, CARSAT, Centres Sociaux.
Si vous souhaitez le recevoir chaque mois par mail envoyez votre demande à : accueil@opar.fr

Suivez aussi notre actualité sur Facebook 

L'OPAR remercie ses partenaires et financeurs pour leur soutien régulier



Ne pas jeter sur la voie publique