



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

SEPTEMBRE 2026 - N°510



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



Portes ouvertes



Le jeudi 10 septembre de 10h à 16h30 à l'OPAR.
Venez découvrir nos 70 activités destinées aux retraité(e)s et futur(e)s retraité(e)s et rencontrer nos partenaires et bénévoles.

Nouvelles activités 26/27 (voir guide)

- **Au fil des rencontres** : atelier couture à partir du 17 septembre à 14h30 à la résidence Domitys de la Courrouze.

- **Brain Ball** : le mardi à 13h45 à l'OPAR. Séance découverte gratuite le 15 septembre à 13h45 à l'OPAR, sur inscription.

- **Club Colombier** : après-midi jeux le premier et le troisième mercredi du mois à 14h30 à la résidence du Colombier.

- **Cuisine bio et durable** : cycle de 6 séances les mardis à 10h à l'OPAR, animé par une diététicienne.

- **Cyclisme santé** : le lundi à 9h15 à l'OPAR.

- **Danse libre biodynamique** : le jeudi à 13h à l'OPAR.

- **Dialogue socratique** : le jeudi à 10h45 une fois par mois, à l'OPAR.

- **Écoute active** : séance individuelle avec une thérapeute, le 3ème jeudi du mois de 9h30 à 11h30 à l'OPAR.

- **Atelier d'écriture créative et récréative** : deux fois par mois le lundi à 14h30 à l'OPAR.

- **Les escaliers du numérique** : une fois par mois le mercredi à 10h à l'OPAR, thématiques différentes chaque mois.

- **Opar'lons** : le mardi une fois par mois à 10h à l'OPAR, conférence et échanges, thématiques différentes chaque mois. Première rencontre le 29 septembre « Alléger son intérieur pour se simplifier la vie ». Sur inscription.

- **Pouvoir d'achat, des solutions qui font la différence** : info au verso.

- **Marche douce** : les mercredis à 10h tous les 15 jours dans les parcs rennais.

- **Mémo'ludique** : le vendredi à 14h, 2 fois par mois à la Maison des Familles.

- **Monde & Horizons** : « un après-midi à New-York » le 9 octobre à 14h à l'OPAR.

- **Richesse de la langue française** : le jeudi à 14h30 tous les 15 jours à l'OPAR.

- **RDV cinéma** : informations à l'accueil.

Mais aussi un créneau supplémentaire pour le stretching, le mercredi à 16h45 à l'OPAR. Des créneaux débutants ont été créés pour la méditation (jeudi à 16h30) et le taï chi chuan (mardi à 16h30).

Fermetures de l'accueil de l'OPAR

L'accueil sera fermé le matin du 07/09. L'accueil téléphonique sera fermé le 10/09 en raison de nos portes ouvertes. Et l'accueil sera fermé le 11 septembre.

Guide des activités 26/27

Disponible à l'OPAR dès maintenant !

Vous y trouverez toutes nos activités, nos tarifs et les dates de reprise pour cette nouvelle saison.



Visite culturelle

Visite de l'exposition « La grande dérision » de Roger Edgar Gillet le **jeudi 3 septembre** à 15h. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Conférence autour du deuil

Le **11 septembre** à 14h à l'OPAR. Des ateliers seront proposés à la suite, les jeudis du 17/09 au 15/10 à 10h à l'OPAR. Thématique : se reconstruire après un deuil. Sur inscription.

Ateliers informatiques

Du **16/09 au 14/10** à 10h à l'OPAR. Cycle de cinq séances d'1h30 animé par un professionnel : débiter avec son smartphone, découvrir les réseaux sociaux, éviter les arnaques en ligne, sécuriser ses données personnelles, découvrir l'intelligence artificielle. Gratuit sur adhésion à l'OPAR et dépôt d'un chèque de caution de 50€.

Broderie - De beaux lendemains

Venez broder des futurs désirables avec l'association « Agence sensible » le **17/09** de 9h30 à 12h30 à l'OPAR. Sur inscription.

Anim'Mobile

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

- quartier La Touche : le **22/09** au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier.

- quartier Villejean : le **18/09** au croisement des avenues W. Churchill et Doyen Collas. Infos complémentaires au 06 19 88 63 47.

Dimanche Tout Tannou

Le **27 septembre** à 12h à l'OPAR. Menu : moules frites. Inscription sur règlement jusqu'au 21 septembre. Tarif : 20€. À 15h, pièce de théâtre de la Gaterie, "Batailles". Tarif : 5€.

Café du lien, dans le hall de l'OPAR

Chacun peut venir y papoter, faire connaissance... Boisson à 0,50€ pour ceux qui le souhaitent.



Conférence sur l'alimentation durable

Le **mardi 6 octobre** à 10h à l'OPAR, animée par une diététicienne. Gratuit sur inscription à l'accueil.

Pouvoir d'achat, des solutions qui font la différence

 L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à une journée thématique sur la succession le **lundi 21 septembre** à 10h à l'OPAR. Gratuit sur inscription à l'accueil.

Intégrer le Conseil d'Administration

L'OPAR souhaite étoffer son Conseil d'Administration et l'enrichir de nouvelles compétences. Les personnes recherchée(s) doivent être en phase avec les valeurs de l'association et pouvoir apporter leurs savoir-faire et leurs compétences techniques et relationnelles pour participer activement aux réunions d'instances permettant la définition et la mise en œuvre du futur projet associatif. Vous êtes intéressés ? N'hésitez pas à contacter la Présidente par mail à presidence@opar.fr ou par téléphone au 02 99 54 22 23.

Adhésion solidaire

L'OPAR met en place une adhésion solidaire, qui en plus de l'adhésion de base de 33€ vous permet, si vous le souhaitez, de soutenir l'association. Vous pouvez faire un don de 7€ (soit 40€ d'adhésion), de 17€ (soit 50€) ou du montant de votre choix. Par avance merci de votre soutien.

Parrainage

Si vous prenez votre adhésion à l'OPAR avant le 30/09/2026 accompagnée d'un(e) nouvel(le) adhérent(e), vous bénéficierez tous les deux d'une réduction de 8€ sur l'adhésion à l'OPAR (valable 1 seule fois).

Animations dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : « bouge tes neurones » les 22 et 29 septembre et dictée le 23 septembre (sur inscription à l'OPAR). Convivialités du vendredi : jeux de société le 18 septembre à 14h30 (sur inscription au 02 99 50 86 70).
- **Cleunay** : mémo'ludique le vendredi 18 septembre à 14h à la Maison des Familles. Remue-méninges le mardi 22 septembre à 15h15 (inscription au 02 99 67 32 14).
- **Maurepas** : « pelote et parlote » le mardi 15 septembre et ateliers « carnet créatif » les mardis 15 et 22 septembre.

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** : le mardi et jeudi de 13h30 à 17h30 à partir du 1er septembre, à la Maison Héloïse. Et à partir du vendredi 18 septembre pour les cours débutant à l'OPAR.
- **Carrefour 18** : le vendredi de 14h à 17h à partir du 11 septembre au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : le mardi de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : le vendredi à partir du 11 septembre de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.
- **Colombier** : le mercredi à partir du 16 septembre à 14h30 à la résidence du Colombier.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial le lundi à partir du 14 septembre à 14h à la MJC de Bréquigny.
- **Maurepas** : le mardi de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry, à partir du 15 septembre.
- **Printemps Ginguéné** : ré-ouverture du club le 1er septembre. Tous les lundis de septembre bal à 14h30 au CPB Ginguéné. 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 8 septembre à 14h. Inscriptions le 25 septembre de 14h à 17h30.
- **Toujours jeunes** : le vendredi à partir du 11 septembre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : le jeudi de 13h30 à 16h30 à partir du 17 septembre, à la Maison de Quartier La Touche.



Randos et promenades du mois de septembre

- **Mardi 8** : rando à Montgermont. Circuit « des chemins cloziaux » de 11kms. RDV à 13h15 au métro Villejean-Université (bus 52). ou à l'arrêt « Courtines » de Montgermont à 13h38.
- *Portes ouvertes OPAR le jeudi 10 septembre : Inscriptions Randonnées saison 26/27*
- **Jeudi 17** : promenade à Romillé. Circuit « Village de Romillé » de 7kms. RDV à 13h10 au métro Villejean-Université (bus 81) ou à l'arrêt « Mairie » de Romillé à 13h50.
- **Mardi 22** : rando à Corps-Nuds. Circuit « De Beauchêne » de 11kms. RDV au métro « Poterie » à 13h (bus 73) ou à l'arrêt « Place de Kildare » à 13h35.

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

Fête au Colombier

L'OPAR et ses partenaires vous donnent rendez-vous le **mardi 29 septembre** de 14h à 17h30 sur la dalle du Colombier pour un après-midi festif autour de l'accompagnement des personnes âgées. Diverses animations seront proposées.

Chronique « C'Pratique » sur TVR

RDV le mardi 8 septembre à partir de 18h sur TVR (canal 35) pour la chronique dédiée aux seniors ! Thématique : les aidants. En lien avec l'événement-spectacle qui aura lieu à la maison de quartier de Villejean le 8 octobre.