



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

OCTOBRE 2026 - N°511



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



Animations d'été

Cet été vous avez été nombreux et nombreuses à participer à nos activités estivales et nous tenions à vous en remercier. 336 inscriptions ont été faites pour nos balades d'été et près de 300 inscriptions sur toutes les animations que nous vous avons proposées. Si vous avez des idées pour l'été prochain, n'hésitez pas à en faire part à l'accueil.

Places disponibles dans nos activités

- Cours d'**Anglais**, créneau en fonction de votre niveau. Test à effectuer à l'accueil.
 - **Aquagym** les lundis et mardis à 9h et les vendredis à 11h à Rennes. Et les mardis à 16h à Cesson-Sévigné.
 - **Chorale** des Chœurs du Lundi à 10h.
 - Atelier d'**écriture créative et récréative** le lundi 12 octobre à 14h30 à l'OPAR.
 - **Équilibre et prévention des chutes** les vendredis à 9h30 au 2 square de la Rance.
 - **Gym d'entretien** au 2 square de la Rance les lundis à 14h30, les vendredis à 10h à l'Espace des 2 Rives et les vendredis à 16h à Charles Géniaux.
 - **Marche nordique** les mercredis à 9h30 au parc de Bréquigny ou les jeudis à 9h30 au parc des Gayeulles.
 - **Méditation** : les jeudis à 16h30 à l'OPAR, niveau débutant.
 - **Stretching** les mercredis à 16h45 ou les jeudis à 10h20.
- Un essai gratuit est possible si vous souhaitez découvrir une de ces activités ou une autre qui n'est pas dans la liste ci-dessus, merci de nous appeler pour pouvoir en bénéficier.

Broderie - De beaux lendemains

Venez broder des futurs désirables avec l'association « Agence sensible » les **jeudis 1er, 15 et 29** octobre de 9h30 à 12h30 à l'OPAR. Sur inscription à l'OPAR.

Self défense à l'OPAR

Les jeudis à partir du **1er octobre**. Tarif du cycle de 10 séances : 65€. Adhésion et assurance sportive obligatoire (36,50€).

Conférence sur l'alimentation durable

Le **lundi 19 octobre** à 14h30 au Centre social des Champs Manceaux, animée par une diététicienne. Gratuit sur inscription à l'accueil de l'OPAR. Les inscriptions pour celle du 6 octobre sont clôturées.

Dictée

Mardi 13 octobre à 10h à l'OPAR. Complet.

Fermeture de l'accueil de l'OPAR

L'accueil sera fermé le 23 octobre.

Neurones en fête

Mardi 6 octobre à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Adhésion à l'OPAR obligatoire et inscription à l'OPAR.

Repas à l'OPAR

Dimanche 18 octobre à 12h. Menu : mijoté de bœuf et pommes de terre grenaille puis entremets. Inscription sur règlement jusqu'au 12/10 et dans la limite des places disponibles. Tarif : 20€. Animation à venir, tarif : 5€.

Anim'Mobile

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

- quartier Villejean : le **09/10** au croisement des avenues W. Churchill et Doyen Collas.
- quartier La Touche : le **13/10** au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier.

En partenariat avec la commission senior de La Touche, rdv le **20/10** sur le mail François Mitterrand (au niveau du n°34) pour « Thé ou Café ». Et en partenariat avec la direction de quartier Sud Ouest et les partenaires du quartier, un nouveau temps au "Foyer Rennais" (rue de la Paix) le 08/10 de 10h à 11h30. Si besoin, infos au 06 19 88 63 47.

Visite d'un potager au Triangle

Jeudi 15 octobre à 14h30 pour des futurs ou jeunes retraités (66 ans maximum), une animatrice de l'association « Les cols verts Rennes » vous propose une visite botanique du potager. Gratuit sur inscription à l'accueil.

Spectacle à Châteaugiron

Mercredi 28/10 à 15h spectacle sur le Pérou « Le Vol du Condor » Départ en car de la Poterie en début d'après-midi. Tarif : 46€ (spectacle et transport compris). Inscription sur règlement à l'accueil de l'OPAR jusqu'au 15/10.

Écoute active à l'OPAR

Séance individuelle avec une thérapeute, le **19 novembre** de 9h30 à 11h30. Prise de RDV et règlements à l'accueil. Tarifs : 45€ les 45 minutes et 35€ les 30 minutes.

Pouvoir d'achat, des solutions qui font la différence

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à une journée thématique sur le patrimoine le **23/11** à 10h à l'OPAR. Gratuit sur inscription à l'accueil. Il est également possible de prendre un rendez-vous individuel, informations et dates auprès de l'accueil.

Au fil des rencontres (atelier couture)

Venez créer, réparer et partager vos connaissances autour de la couture. Le matériel et les machines sont disponibles sur place. RDV le **jeudi 15 octobre** à la Résidence Domitys de la Courrouze de 14h30 à 16h30. Inscription à l'accueil de l'OPAR ou auprès d'Aurore au 06 19 88 63 47.

Animations dans les quartiers, ouvertes à tous !

- **Champs Manceaux** : « bouge tes neurones » les 6 et 13 octobre et dictée le 14 octobre (sur inscription à l'OPAR). Convivialités du vendredi : 02/10 sortie de proximité, 09/10 questions pour un champion et 16/10 projection « médias seniors » (sur inscription au 02 99 50 86 70).
- **Cleunay** : mémo'ludique les vendredis 2 et 16 octobre à 14h à la Maison des Familles. Remue-méninges le 13 octobre à 15h15 au Centre Social (inscription au 02 99 67 32 14).
- **Maurepas** : « pelote et parlote » le mardi 6 octobre et ateliers « carnet créatif » les mardis 6 et 13 octobre.

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 la Maison Héloïse.
- **Carrefour 18** : les vendredis 2, 9 et 16 octobre de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : le mardi de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire.
- **Cleunay** : le vendredi de 14h à 17h30 à la Maison des Familles.
- **Colombier** : les mercredis 7 et 21 octobre à 14h30 à la résidence du Colombier.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 5 et 12 octobre à 14h à la MJC de Bréquigny.
- **Maurepas** : les mardis 6 et 13 octobre 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. Les vendredis 2, 9, 16 et 30 octobre belote et scrabble à 14h. Assemblée annuelle le 23/10 à 14h. Loto le 13/10 à 14h.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 2, 9 et 16 octobre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 1er, 8 et 15 octobre de 13h30 à 16h30 à la Maison de Quartier La Touche.



Randos et promenades du mois d'octobre

- **Jeudi 1er** : promenade à Betton. Circuit « du bois de Betton » (8 kms). RDV Métro Gayeulles à 13h15 (bus 51) ou à l'arrêt de bus « Mairie » de Betton à 13h46.
- **Mardi 13** : rando à Laillé. Circuit « de la Chapelle » (10 kms). RDV Métro Henri Fréville à 12h50 (bus 80) ou à l'arrêt de bus de Laillé « Place de l'église » à 13h20.
- **Jeudi 15** : promenade à Cintré. Circuit « de la Lande Girot » (6 kms). RDV métro République à 13h10 (bus 54) ou à l'arrêt de bus Cintré « Eglise » à 14h.
- **Mardi 27** : rando à Chartres de Bretagne. Circuit « des fours à chaux » (11 kms). RDV métro République à 12h45 (bus 72) ou à l'arrêt « Parc de loisirs » de Chartres de Bretagne à 13h17.

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 13 octobre à partir de 18h sur TVR (canal 35) pour la chronique dédiée aux seniors ! Thématique : présentation du programme de novembre « Viens je t'emmène » piloté par la Ville de Rennes.

« Viens je t'emmène »

Il vous sera proposé du 16 au 28 novembre plus de 100 rendez-vous gratuits sur Rennes, qui mettent l'accent sur les rencontres entre générations, la pratique du sport ou encore la culture. Programme disponible à l'OPAR mi-octobre.

Forum du bénévolat

L'OPAR sera présent sur le forum du bénévolat le jeudi 1er octobre à la Halle Martenot de 10h à 18h. Ce forum est l'occasion de rencontrer les membres d'associations et pourquoi pas de s'investir en tant que bénévole, à votre rythme, selon vos envies et votre disponibilité.

Café du lien



**Les lundis et jeudis de 10h à 12h
et de 13h45 à 15h45
et les mercredis de 13h45 à 15h45**



**Papoter, échanger, se rencontrer
dans le hall de l'OPAR autour
d'une boisson chaude
(participation libre)**