



LA PASSERELLE OPAR INFORMATION

NOVEMBRE 2026 - N°512



Association OPAR

62 rue de Dinan
au fond de la ruelle
aux chevaux
35000 Rennes



☎ 02 99 54 22 23

✉ 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 :

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



Tennis de table

Les **lundis** à 14h à Vern sur Seiche. Essai gratuit et sur inscription à l'OPAR. Encadrement professionnel. Tarif : 60€.

Danse libre à l'OPAR

Les **mercredis** à 11h. Essai gratuit possible sur inscription à l'accueil. Tarif : 174€.

Atelier d'écriture à l'OPAR

Lundis 2 et 16 novembre à 14h30. Essai gratuit possible sur inscription. Tarif : 15€.

Atelier radio à l'OPAR

Nous réfléchissons à mettre en place un atelier le mercredi de 14h à 16h, une fois par mois au tarif de 10€. Si vous êtes intéressé(e) n'hésitez pas à nous contacter.

Activité physique adaptée à l'OPAR

Du **mercredi 4 novembre au 10 février** à 9h15 (10 séances). Gratuit sur inscription (financé par « Pour Bien Vieillir Bretagne » et la Commission des Financeurs).

RDV Cinéma

Rencontre le **mardi 10 novembre** à 10h30 à l'OPAR. Gratuit sur inscription.

Initiation tarot & belote

Le **jeudi 12/11** à 14h30 pour le tarot à l'OPAR et le **vendredi 13/11** à 14h30 au club de Cleunay de l'OPAR pour la belote. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Café santé à l'OPAR

Les **vendredis 13/11 et 27/11** à 14h en partenariat avec la Maison de Santé Nord St Martin. Thématique : être plus fort pour l'hiver. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Opar'lons, conférence à l'OPAR

Le **mardi 17/11** à 10h, présentation des missions du CLIC de Rennes. Sur inscription à l'OPAR.

Self défense à l'OPAR



A partir du **jeudi 19/11** dernière possibilité pour découvrir cette activité en cinq séances. Apprendre quelques techniques pour se sentir plus en sécurité dans la rue (pas besoin de prérequis). Tarif : 30€.

Écoute active à l'OPAR

Séance individuelle avec une thérapeute, le **jeudi 19/11** de 9h30 à 11h30. Prise de RDV et règlement à l'accueil. Tarifs : 60€ les 60 minutes et 45€ les 45 minutes.

Anim'Mobile

Nous venons à votre rencontre à partir de 10h30 dans les lieux suivants (infos complémentaires au 06 19 88 63 47) :

- **quartier Bellangerais** : le mercredi 4 novembre de 11h à 12h au square Josselin.
- **quartier Villejean** : le vendredi 13 novembre au croisement des avenues W. Churchill et Doyen Collas.
- **quartier La Touche** : le 24 novembre au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier. En partenariat avec la commission senior de La Touche, retrouvez-nous le 17/11 sur le mail F. Mitterrand pour « Thé ou Café ».

Au fil des rencontres (atelier couture)

Jeudi 19 novembre à la Résidence Domitys de la Courrouze de 14h30 à 16h30, il sera possible de faire son propre tote bag. Inscription à l'OPAR ou auprès d'Aurore au 06 19 88 63 47. Tarif : 2€.

C'est dimanche ! On se retrouve à l'OPAR ?

- **Dimanche 22 novembre** à 14h30, concert (chant et plusieurs instruments).
- **Dimanche 13 décembre** à 14h30, pièce de théâtre. "Laisse moi te dire une chose" de Rémi De Vos par la troupe "Tadikoi". **Gratuit** sur réservation à l'OPAR (financé par le Département).

Pouvoir d'achat, des solutions qui font la différence

L'association « Mieux Vieillir Chez Soi » vous invite à une **journée thématique sur la gestion de patrimoine le lundi 23/11** à l'OPAR. Le matin il y aura 3 conférences et l'après-midi des tables rondes. Gratuit sur inscription à l'accueil. Il est possible de prendre un rendez-vous individuel, infos auprès de l'accueil.

Atelier nutrition à l'OPAR

Avec l'association « HopHopFood » le **vendredi 27 novembre** « Bien manger en prenant soin de sa santé... et de son budget ! » à 14h30. Gratuit et ouvert à tous. Inscription à l'OPAR avant le 24 novembre.

Repas à l'OPAR

Dimanche 29 novembre à 12h. Menu : parmentier de canard et entremets. Tarif du repas : 20€. Animation à 15h (5€). Inscription sur règlement jusqu'au 23 novembre et dans la limite des places disponibles.

« Viens je t'emmène »

Dans le cadre de cette opération, l'association vous propose différentes animations gratuites, sur inscription :

- Jouer & papoter : les **lundis 16 et 23 novembre** au club Clôteaux-Bréquigny à 14h.
- Se rencontrer & papoter au café du lien les **lundis 16 et 23 novembre** de 14h à 16h à l'OPAR.
- Jeux d'échecs : les **16, 18, 23 et 25 novembre** à 13h30 à l'OPAR.
- Tricoter & papoter : le **mardi 17 novembre** au club de Maurepas à 14h.
- Jouer à des jeux de société : le **mercredi 18 novembre** au club du Colombier à 14h30.
- Coudre & papoter : le **jeudi 19 novembre** à la Résidence Domitys de la Courrouze.
- Yoga du rire les **19 et 26 novembre** à 10h30 au 2 square de la Rance (près de l'OPAR).



Concert à l'église Saint Luc

Le **dimanche 8 novembre** à 15h par les chorales « Belcanto » et « Rails chantantes » au profit de l'association Bana du Bénin.

Bowling

Le **lundi 9 novembre** à 14h dans la zone Cap Malo de la Mézière. Tarif : 6,20€. Inscriptions auprès de Valérie, la bénévole, au 06 18 92 41 91.

Après-midi dansant

En partenariat avec la commission seniors du quartier La Touche le **jeudi 26 novembre** à partir de 14h30 à la salle de l'avenir de Rennes. Gratuit et sans inscription. Scène ouverte pour les musiciens, inscription possible au 06 16 42 10 22.

Activités dans les quartiers

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** : le vendredi de 14h à 17h au Centre Social Carrefour 18.
- **Champs Manceaux** : le mardi de 14h à 17h à l'ESC Aimé Césaire. « Bouge tes neurones » les 10 et 24 novembre et dictée le 25/11 (sur inscription à l'OPAR). Convivialités du vendredi : 06/11 sortie école d'autrefois, 13/11 jeux de société, 20/11 concert dans le cadre de « Viens je t'emmène » et 27/11 bowling (sur inscription au 02 99 50 86 70).
- **Cleunay** : le vendredi à la Maison des Familles à 14h. Mémo'ludique les vendredis 6 et 27 novembre à 14h à la Maison des Familles. Remue-méninges le 17/11 à 15h15 au Centre Social (inscription au 02 99 67 32 14).
- **Colombier** : les mercredis 4 et 18 novembre à 14h30 à la résidence du Colombier.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial le lundi à 14h à la MJC de Bréquigny.
- **Maurepas** : le mardi de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry. « pelote et parlote » le mardi 17 novembre et ateliers « carnet créatif » les mardis 10 et 24 novembre.
- **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. Tous les vendredis belote et scrabble à 14h. Loto le 10 novembre. Sortie à Cardroc le vendredi 6 novembre (RDV à 11h30 à la Piscine de Bréquigny).
- **Toujours jeunes** : le vendredi de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer.
- **Vaneau-La Touche** : le jeudi de 14h à 17h à la Maison de Quartier La Touche.

Randos et promenades du mois de novembre

Randonnées	Promenades sportives
- Mardi 10 Pont-Péan : Circuit « Ville et Campagne » (11km). RDV Métro Henri Fréville à 12h45 (bus 72) ou à l'arrêt de bus Pont-Péan « Chemin Vert » à 13h30. - Mardi 24 Chartres de Bretagne : Circuit du «Château de Fontenay » (12km). RDV Métro République à 12h45 (bus 72) ou à l'arrêt de bus de Chartres de Bretagne « Collège Pôle Sud » à 13h17.	- Jeudi 5 Vezin-Le-Coquet : Circuit « Autour de Vezin » (5 kms). RDV Métro République à 13h05 (bus 53) ou à l'arrêt de bus « Centre » Vezin à 13h35. - Jeudi 19 Saint Jacques de la Lande : Circuit « Du Parc de la Morimais » (7,5km). RDV Métro Henri Fréville à 12h37 (bus 13) ou à l'arrêt de bus St Jacques de la Lande « Jean Jaurès » à 13h07.

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