LA PASSERELLE OPAR INFORMATION
DÉCEMBRE 2026 - N°513

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

OPAR
Vivre
sa retraite
passionnément

Assemblée générale de l'OPAR

Le **mercredi 2 décembre** à 9h30 à l'OPAR. L'accueil sera fermé toute la journée.

Atelier Écriture à l'OPAR

Lundis 30 novembre et 14 décembre à 14h30. Essai gratuit possible sur inscription.

Opar'lons - conférence à l'OPAR

Mardi 8 décembre à 10h. La STAR vous présentera ses solutions d'accessibilité pour les seniors. Gratuit sur inscription à l'OPAR.

Club d'entraide numérique

Nouveau cycle de 10 séances à partir du **mardi 8** ou du **jeudi 10 décembre** de 14h à 16h à l'OPAR, des bénévoles répondent à vos questions autour du numérique. Séance d'essai possible. Tarif : 20€ le cycle.

Au fil des rencontres (atelier couture)

Jeudi 10 décembre à la Résidence Domitys de la Courrouze de 14h30 à 16h30.
Inscription à l'OPAR. Tarif : 2€.

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

Dimanche 13 décembre à 14h30, pièce de théâtre. "Laisse moi te dire une chose" de Rémi De Vos par la troupe "Tadikoi". **Gratuit** sur inscription à l'OPAR.

Conférence gratuite à l'OPAR

René Cassin par Edmond Hervé le **vendredi 4 décembre** à 15h. Sur inscription.

Monde & horizons - conférence

Vendredi 18 décembre à 14h à l'OPAR : l'Italie (l'histoire, l'art de la renaissance, la langue...). Sur inscription à l'accueil.

Repas de fin d'année

- **Jeudi 24 décembre** à 12h à l'OPAR. Tarifs : 32€ et 37€ pour les personnes non-adhérentes. Possibilité de préparer ensemble les décorations tous les mardis après-midi de décembre.
- **Vendredi 1er janvier** à 12h au restaurant rue de l'Alma. Tarifs : 54€ et 59€ pour les personnes non-adhérentes.

Inscription sur règlement dès maintenant.

Ateliers mémoire

Conférence de présentation à l'OPAR le **vendredi 8 janvier** à 14h (sur inscription). Les ateliers auront lieu ensuite les jeudis à 10h. Présence obligatoire à la conférence pour l'inscription aux ateliers.

Modifications des horaires de l'OPAR

L'accueil de l'OPAR sera ouvert à des horaires différents la semaine du 30 novembre au 4 décembre :

- le lundi 30 novembre : de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
- le mardi 1er décembre : de 13h30 à 16h30
- le mercredi 2 décembre : fermé
- le jeudi 3 décembre : de 13h30 à 16h30
- le vendredi 4 décembre : fermé

L'accueil fermera à 15h les jeudis 24 et 31 décembre.

L'OPAR sera fermé les vendredis 25 décembre et 1er janvier en raison des jours fériés.

Anim'Mobile

Venez à notre rencontre, à partir de 10h30 :

- **Quartier Villejean** : le 11 décembre au croisement des avenues W. Churchill et Doyen Collas.
- **Quartier La Touche** : le 15 décembre au niveau des n°34 et n°36 rue Léon Ricottier.

En partenariat avec la commission senior de La Touche, retrouvez-nous le **mardi 8 décembre** sur le mail François Mitterrand (au niveau du n°34) pour « Thé ou Café ».
Infos complémentaires au 06 19 88 63 47.

Brain ball

Séance découverte gratuite le **mardi 15 décembre** à 13h45 à l'OPAR, sur inscription. Le cycle de 10 séances débutera le 5 janvier. Tarif du cycle : 96€.

Multi-sports à Villejean

A partir du **mardi 5 janvier** de 16h30 à 18h. Tarif : 121,50€. Séance d'essai gratuite possible sur inscription. Adhésion et assurance sportive de l'OPAR obligatoires.

Sortie à Cardroc

Jeudi 18 février. Repas « tête de veau » et après-midi dansant. Tarif : 56€. Adhésion à l'OPAR obligatoire. Inscription sur règlement à partir du mercredi 16 décembre.

Escapade culturelle

Du **jeudi 1er au samedi 3 avril 2027** dans la Sarthe. Au programme : visite de la ville du Mans, des coulisses du circuit des 24h du Mans, du château du Lude, du musée de la faïence et de la céramique de Malicorne... Programme complet disponible à partir du lundi 21 décembre. Inscription à partir du 5 janvier. Adhésion à l'OPAR obligatoire.

Exposition dans le hall de l'OPAR

Du **30 novembre 2026 au 30 janvier 2027**. Le thème de l'exposition : " les animaux " dessins, peintures... par Maud Grosset. Poèmes par Christine Guénanten.

Neurones en fête

Mardi 1er décembre à 9h30 à la Maison des Aînés et des Aidants. Adhésion obligatoire et inscription à l'OPAR.

Atelier pâtisserie « sablés de Noël »

Le **vendredi 11 décembre** à 14h au club de Cleunay de l'OPAR. Inscription à l'OPAR. Tarif : 1€. Places limitées.

Concert à l'église de Betton

La chorale de l'OPAR « Les chœurs du lundi » vous invite à leur concert le **dimanche 13 décembre** à 15h30 avec le chœur de l'Éveil de Betton.

Bowling

Le **lundi 7 décembre** 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.

Marche douce

- **Mercredi 2 décembre** : parc Quincé et Beauregard.

Écoute active à l'OPAR

Séance individuelle avec une thérapeute le **jeudi 17 décembre** de 9h30 à 11h30. Prise de RDV et règlement à l'accueil. Tarifs : 60€ les 60 minutes et 45€ les 45 minutes.

Escale numérique – stage informatique

Mercredi 6 janvier à 10h à l'OPAR sur le thème « Vous avez des photos dans votre téléphone et souhaitez les partager facilement avec vos proches ? » Apprenez à sélectionner et envoyer plusieurs photos avec WhatsApp. Tarif : 10€. Encadrement professionnel.

Repas à l'OPAR

Dimanche Tout Tannou le **24 janvier** à 12h à l'OPAR (20€). Suivi d'une pièce de théâtre (5€).

Tennis de table

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

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** : les vendredis 4, 11 et 18 décembre 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 » le 8 décembre et dictée le 9 décembre (sur inscription à l'OPAR). Convivialités du vendredi : 04/12 déco de Noël, 11/12 chocolat chaud & biscuits de Noël et 18/12 spectacle fête de l'hiver (sur inscription au 02 99 50 86 70).
- **Cleunay** : les vendredis 4, 11 et 18 décembre à la Maison des Familles à 14h. Mémo'ludique les vendredis 4 et 18 décembre à 14h à la Maison des Familles. Goûter de Noël le 18 décembre. Remue-méninges le 15/12 à 15h15 au Centre Social (inscription au 02 99 67 32 14).
- **Colombier** : les mercredis 2 et 16 décembre à 14h30 à la résidence du Colombier.
- **Clôteaux-Bréquigny** : après-midi convivial les lundis 7 et 14 décembre à 14h à la MJC de Bréquigny. Goûter de Noël le 7 décembre.
- **Maurepas** : les mardis 1er, 8 et 15 décembre de 14h à 17h, au local Saint-Exupéry. « pelote et parlote » le mardi 1er décembre et ateliers « carnet créatif » les mardis 1er et 8 décembre. Goûter de Noël le 8 décembre.
- **Printemps Ginguené** : les lundis 7 et 14 décembre bal à 14h30 au CPB Ginguené. Palets les lundis 7 et 14 décembre à 14h à la Maison de quartier Francisco Ferrer. Tarot à 14h les jeudis 3, 10 et 17 décembre. Les vendredis 4, 11 et 18 décembre belote et scrabble à 14h. Loto le 15 décembre à 14h. Repas de Noël le 17 décembre. Fermeture du club le 18/12, ré-ouverture le 04/01.
- **Toujours jeunes** : les vendredis 4, 11 et 18 décembre de 14h à 17h à la Maison de Quartier Francisco Ferrer. Goûter de Noël le 11 décembre.
- **Vaneau-La Touche** : les jeudis 3, 10 et 17 décembre de 14h à 17h à la Maison de Quartier La Touche. Goûter de Noël le 17 décembre.

Randos et promenades du mois de décembre

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

Randonnées	Promenades sportives
- **Mardi 8 Bruz** : Circuit Campus (10kms). RDV Métro Henri Fréville à 13h10 (bus 59) ou à l'arrêt de bus « Bruz Centre » à 13h46.	- **Jeudi 3 Saint Grégoire** : Circuit de la Boutière (8 kms). RDV Métro Clémenceau à 12h37 (bus 32) ou à l'arrêt de bus « Saint-Grégoire La Forge » à 13h19. - **Jeudi 17 Acigné** : Circuit les Pèlerins (7kms). RDV Métro Via Silva à 12h55 (bus 64) ou à l'arrêt de bus Acigné « Foyer » à 13h23.

La Passerelle OPAR Information - Dépôt légal n° 513 ISSN 2114-2084 - 1 200 ex
Directrice de la publication : Liliane FINEZ - **Maquettage et impression :** OPAR
Parution du numéro de janvier : 28/12 - Ne pas jeter sur la voie publique