



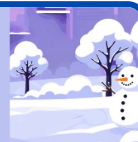
Gazette du vendredi 6 février 2026

Les activités des vacances débutent ce lundi !



CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR
LE PROGRAMME DES VACANCES D'HIVER
DU 9 AU 20 FÉVRIER 2026

Dijon



⚠ A l'exception de la conférence sur la musique russe, **toutes les activités du programme des vacances** sont **COMPLETES**. L'atelier couture du 20 février est malheureusement **ANNULÉ**.

👉 Pour toutes les personnes inscrites aux activités gratuites, merci de nous prévenir si vous avez un empêchement. Nous pourrions ainsi inscrire les personnes sur liste d'attente.



CONFÉRENCE

LA MUSIQUE EN RUSSIE À LA FIN DU XIXE SIÈCLE

AVEC COLETTE WOYCIKOWSKA / SALLE CHAUDRONNERIE / MARDI 17 FÉVRIER / 14H-16H / TARIF : 5€



Inscrivez-vous à cette conférence [ICI](#)

Actualités Sport & Bien-être



**BIENVENUE AU
GYMNASE DE L'ARSENAL !**



Un nouveau lieu pour tous les Opadiens !

Ce mercredi 4 février avait lieu l'**inauguration du Gymnase de l'Arsenal** par la **Ville de Dijon**, Madame la **Maire Nathalie Koenders** et tous les partenaires. Ce **nouveau lieu écologiquement responsable** s'adresse à tous les publics. Le gymnase comprend une grande salle dédiée aux sports collectifs tels que le basket, le handball, le badminton ou le volley, ainsi qu'une salle de boxe et un dojo consacré aux arts martiaux. **Conçu pour accueillir des séances de sport-santé, de sport adapté et des activités à destination des seniors**, l'équipement répond à une diversité de besoins. Certaines de nos **bénévoles** avaient fait le déplacement spécialement pour l'occasion.

Situé dans le quartier des **Bourroches**, le gymnase **profitera aux adhérent(e)s de l'OPAD** dès la reprise des activités après les vacances de février ! En effet, le cours de **gymnastique douce** de **Philippe Vieux** les jeudis de 9h à 10h y sera déplacé depuis le gymnase des Bourroches. Et pour la saison prochaine, de **nouvelles surprises** y sont prévues... *Plus d'informations prochainement.*

Retour en images sur l'inauguration du 04/02



Comment vous rendre au gymnase ?



Musclons notre santé

NOUVELLE ACTIVITÉ 25/26

MUSCLONS NOTRE SANTÉ

LES MARDIS DE 13H30 À 14H30 AU KLUBE

Encadrés par un coach spécialisé, entretenir ou améliorer votre condition physique tout en respectant votre rythme et vos besoins.

Bénéficier d'appareils de musculation adaptés, guidés et faciles à utiliser pour travailler l'ensemble du corps en douceur : force, équilibre, souplesse et coordination.

OPAD
L'association des seniors dijonnais

TARIFS POUR 1 CYCLE :
135€ / 95€ / 68€

Dijon

OPAD-DIJON.FR

A l'aide d'appareils de musculation **adaptés, guidés et faciles à utiliser**, vous travaillez l'ensemble du corps en douceur : **force, équilibre, souplesse et coordination**. Chaque séance est encadrée par un coach spécialisé, qui adapte les exercices selon vos capacités, vos objectifs et vos éventuelles limitations physiques. L'objectif : progresser à votre **rythme**, sans douleur ni risque, dans un cadre **rassurant et bienveillant**.

Le **mardi de 13h30 à 14h30** chez notre partenaire le **Klube** avec leurs **éducateurs diplômés**.

Début du cycle 2 le **24/02**.

Découvrir sa voix est une aventure en soi : avec l'accompagnement de la guitare et l'exploration de la **respiration**, la voix se pose, librement, collectivement, sans enjeu de partition. Quelques pistes vocales sont proposées, exercices et harmonies simples, pour s'amuser à chanter, chantonner, laisser sortir des sons et des mélodies improvisées.

C'est **jouer avec sa voix** et **retrouver son souffle**, mieux se connaître et prendre le temps de se vivre. Des chansons clôturent la séance, appuis précieux et partage de goûts musicaux qui nous enrichissent.

Le **mardi de 17h15 à 18h15** à la salle **OPAD Haut** en compagnie d'**Anne Bouzon**. Le cycle 2 a débuté en janvier, un tarif au prorata vous sera proposé si vous souhaitez rejoindre le groupe.

Souffle & Son



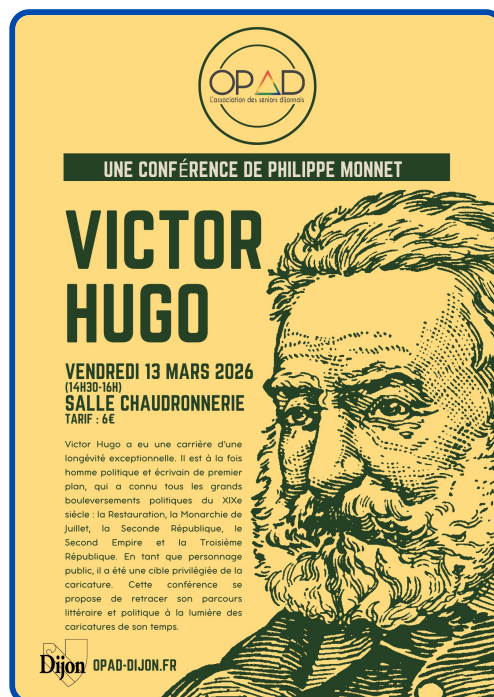
Inscrivez-vous à l'OPAD

Actualités Culturelles



27/02 : Café franco-allemand

11/03 : Conférence sur Victor Hugo



Inscrivez-vous [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)



Un nouveau groupe vous est proposé pour l'atelier culinaire

NOUVELLE ACTIVITÉ 25/26

ATELIER CULINAIRE

ATELIER ANIMÉ PAR LOUIS VENNE
CHEF DE LA CUISINE EXPERIMENTIELLE DE
LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN

Pour chaque cycle, trois ateliers vous sont proposés : un atelier pâtisserie, un atelier apéritif et un atelier plat de saison (automne, printemps) avec des chefs passionnés pour apprendre à réaliser des recettes faciles à refaire à la maison et repartir avec vos réalisations.

Tarifs pour un cycle :
117€ / 82€ / 59€

CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN
(Espace DRESSOIR du Village Gastronomique)
Dates du Cycle 2 (Gr.2) : 19 mars / 23 avril / 7 mai 2026
de 10h à 12h

03 80 70 02 03 opad-dijon.fr



L'atelier culinaire de l'OPAD se déroule au **Dressoir**, espace de la **Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin de Dijon**, en compagnie de **Louis Venne**, chef à la **Cuisine Expérimentielle**.

Le cycle 2 pour le deuxième groupe débute le jeudi 19 mars.

Inscrivez-vous [ICI](#)

ENTRETIENEZ VOTRE

MÉMOIRE

SAISON 2025/26 LE LUNDI & LE MERCREDI INTERVENANTE : CÉLINE KLEITZ

Il reste quelques places pour chaque créneau du cycle 3 de l'atelier **mémoire** en compagnie de **Céline Kleitz** les lundis à 9h45 puis 11h et les mercredis à 9h45 puis 11h. Les cycle 3 commencent le lundi 23 et mercredi 25 février.

Inscrivez-vous [ICI](#)

CULTURE & VOUS

CLIQUEZ ICI pour retrouver la PROGRAMMATION de l'HIVER 2026

Inscrivez-vous aux prochaines sorties [ICI](#)



Retour en images sur toutes les sorties de l'automne



Dans le rétro



Des **sourires** et de la **gourmandise** pour le dernier atelier culinaire suivi d'un repas partagé autour du chef **Hubert Anceau** le mardi 3 février chez **Episourire** dans le cadre de notre projet **MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR** (réalisé avec le financement de la Commission des Financeurs Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or).

Du côté de nos partenaires



Nous souhaitons la bienvenue à notre nouveau partenaire **Sérénitis (Orvitis)**. L'OPAD est fière de s'associer à ce projet et sa dimension intergénérationnelle. Sérénitis est une offre

locative de logements (T2 et T3) et de services dédiée aux séniors de + de 65 ans au sein de résidences à taille humaine.

Une nouvelle résidence boulevard de la Trémouille à Dijon.

Fin mars, Sérénitis met en service une **nouvelle résidence en plein cœur de ville**, proposant notamment **deux logements en cohabitation intergénérationnelle**.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le lien ci-dessous ou par téléphone au 06 70 79 50 82.

+ d'infos Sérénitis [ICI](#)

Joyeux anniversaire à nos adhérents !



OPAD

Cour du Caron 21000 Dijon

03 80 70 02 03 accueil@opad-dijon.fr

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

