

OCTOBRE ROSE



LE PROGRAMME DES
VACANCES

Automne

DU 20 AU 31
OCTOBRE 2025



OPAD-DIJON.FR

Octobre Rose

MERCREDI 22 OCTOBRE (10H-12H & 14H-16H)

Formation aux Gestes qui Sauvent

SALLE OPAD HAUT / GRATUIT SUR INSCRIPTION*

 **ATTENTION
PLACES LIMITÉES**



CE PROGRAMME D'INITIATION AUX GESTES DE SECOURS PERMET D'ACQUÉRIR CERTAINES CONNAISSANCES ET TECHNIQUES UTILES POUR APPORTER LES PREMIERS SOINS DANS UNE SITUATION D'URGENCE. AVEC NOTRE PARTENAIRE **GROUPAMA** ET L'**UDSP21**.



JEUDI 23 OCTOBRE (10H-11H)

Pilates Bien-être

SALLE CHAUDRONNERIE HAUT / GRATUIT SUR INSCRIPTION*



LES COURS DE PILATES SE CONCENTRENT SUR DES MOUVEMENTS LENTS ET CONTRÔLÉS, À FAIBLE IMPACT, ADAPTÉS AUX BESOINS ET AUX LIMITATIONS PHYSIQUES DE CHACUN. AVEC NOTRE INTERVENANTE **ALICE LE NY**.

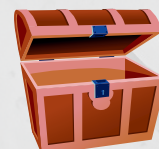
JEUDI 23 OCTOBRE (14H-16H)

Présentation des Malles Astucieuses

SALLE OPAD HAUT / GRATUIT SUR INSCRIPTION**



ANIMATION DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE ET DU HANDICAP AUTOUR DU LOGEMENT DISPENSÉE PAR **ÉLODIE BONTEMPS**, ERGOTHÉRAPEUTE, AFIN D'AMÉLIORER ET FACILITER SON QUOTIDIEN. EN COLLABORATION AVEC LA **MAISON DES SENIORS**.



VENDREDI 24 OCTOBRE (9H-12H)

Marche Rose

MAISON DES SENIORS / GRATUIT SUR INSCRIPTION*

SORTIE PÉDESTRE EN VILLE SUIVIE D'UN TEMPS D'ÉCHANGES ET DE PARTAGE AUTOUR D'UN POT DE L'AMITIÉ. UNE SORTIE ENCADRÉE PAR **ÉRIC MELETTA**, BÉNÉVOLE À L'OPAD. RENDEZ-VOUS FIXÉ À 9H DEVANT LA MAISON DES SENIORS.



INSCRIPTIONS :

***À L'OPAD (03 80 70 02 03)**

****À LA MAISON DES SENIORS (03 80 74 71 71)**

Les autres activités

LUNDI 20, MARDI 21, MERCREDI 22 OCTOBRE (9H30-12H)

Stage de Dessin Intensif



SALLE TILLOT 2

TARIF : 25€ POUR LE STAGE DE 3 ATELIERS

STAGE DE DESSIN INTENSIF SUR TROIS MATINÉES AVEC NOTRE INTERVENANTE **BÉRENGÈRE DE CRECY**. LA LISTE DU MATÉRIEL VOUS SERA FOURNIE À L'INSCRIPTION.

JEUDI 23 OCTOBRE (14H30-16H30)

Un après-midi au musée russe PARTIE 2

SALLE CHAUDRONNERIE BAS / TARIF : 5€

LORS DE CETTE CONFÉRENCE DE NOTRE INTERVENANTE **COLETTE WOYCIKOWSKA**, VOUS DÉCOUVRIREZ LES SECRETS ET LES SPLENDEURS DES PLUS GRANDS MUSÉES RUSSES.



MERCREDI 29 OCTOBRE (10H30-12H)

Initiation au Golf

GOLF DE NORGES / TARIF : 5€



VENEZ TRAVAILLER VOTRE SWING DANS UNE ATMOSPHÈRE CHALEUREUSE. PROFITEZ DES CONSEILS DE NOTRE INTERVENANT **ÉMILE BERTHIER** DU GOLF DE NORGES.

MERCREDI 29 OCTOBRE (15H30-17H)

Spectacle de Marionnettes

SALLE 'LA MANIVELLE' - LA PARENTHÈSE À QUETIGNY
GRATUIT SUR INSCRIPTION

SPECTACLE DE MARIONNETTES PAR LES BÉNÉVOLES DE L'OPAD POUR LES PETITS ENFANTS ET LES GRANDS PARENTS !

➔ INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL DE LA PARENTHÈSE

(4, RUE DES HUCHES 21800 QUETIGNY) AU 03 80 46 29 29.

UN PETIT GOÛTER SERA OFFERT PAR LE CAFÉ SOLIDAIRE, PROJET DU CENTRE SOCIAL LA PASSERELLE.



JEUDI 30 OCTOBRE (14H30-17H)

Atelier Grands Parents / Petits Enfants Les Contes de Perrault

LE TACHE PAPIER / GRATUIT SUR INSCRIPTION

UN ATELIER ARTISTIQUE POUR LES PETITS ENFANTS ET LES GRANDS PARENTS ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION **LE TACHE PAPIER** EN PARTENARIAT AVEC L'AUDITORIUM DE DIJON. LES PARTICIPANTS SERONT INVITÉS AU SPECTACLE "LES CONTES DE PERRAULT" LE DIMANCHE 23 NOVEMBRE 2025 À 15H À L'AUDITORIUM.



O | D



ADRESSES DES ACTIVITÉS :

OPAD COUR DU CARON À DIJON

MAISON DES SENIORS 1 RUE MÈRE JAVOUHEY À DIJON

SALLE TILLOT 1 RUE DU TILLOT À DIJON

SALLE CHAUDRONNERIE 3 RUE CHAUDRONNERIE À DIJON

GOLF DE NORGES ALLÉE JACQUES LAFFITE À NORGES

LA PARENTHÈSE 4 RUE DES HUCHES À QUETIGNY
(TRAMWAY T1 : ARRÊT "QUETIGNY CENTRE LA PARENTHÈSE"
BUS B16 : ARRÊT "CROMOIS")

LE TACHE PAPIER 27 RUE D'AHUY À DIJON
(TRAMWAY T1 OU T2 : ARRÊT "GODRANS"
BUS L3 OU 10 : ARRÊT "DUPUIS")

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

OPAD
COUR DU CARON
21000 DIJON
03 80 70 02 03
ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR
OPAD.GOASSO.ORG



OPAD-DIJON.FR