



Gazette du vendredi 21 novembre 2025

Grande collecte solidaire de jouets



Nous comptons sur vous !

Dans le cadre de ses missions sociales, l'OPAD se rapproche du **Secours Populaire** et organise une **grande collecte solidaire de jouets**. Vous pourrez déposer jeux, livres et jouets (en très bon état) pour les enfants de tous âges à l'accueil de l'OPAD dès ce **lundi 24 novembre** et jusqu'au **lundi 8 décembre** à nos horaires habituels : **9h-12h et 14h-17h**. Les jouets seront ensuite récupérés et redistribués par le Secours Populaire avant les fêtes. Merci beaucoup à toutes celles et ceux qui participeront !

+ d'infos Secours Populaire
[ICI](#)

Assemblée Générale (05/12/2025)

Cher(e)s adhérent(e)s, notre Assemblée Générale (bilan de la saison 2024/25) se tiendra le vendredi 5 décembre à 14h30 à la Salle Devosge (5 rue Devosge à Dijon). Cliquez sur les liens ci-dessous pour vous inscrire en ligne et télécharger le bon de procuration. ATTENTION les nouveaux adhérents inscrits depuis cette saison ne pourront pas voter lors de cette AG. NB : les activités prévues le jour de l'Assemblée Générale sont maintenues.



[Inscrivez-vous à l'AG ICI](#)

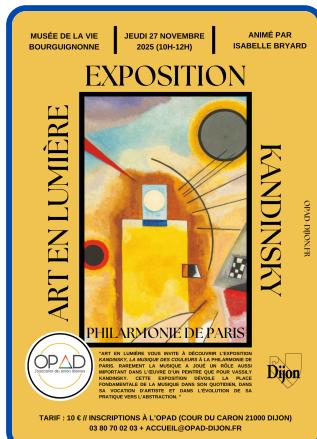
[Ordre du jour de l'AG ICI](#)

[Bon pour procuration AG ICI](#)

Actualités Culturelles



27/11 :
Art en Lumière



[Plus d'informations ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

04/12 :
Ciné-Goûter #2



[Plus d'informations ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

11/12 : Rencontre Poème Harmonique



[Plus d'informations ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

12/12 : Dégustation de chocolat et méditation sensorielle

19/12 : Chanter l'Italie !
Les voix de femmes...

OPAD
L'association des seniors dijonnais

Atelier
Dégustation de chocolat
Méditation sensorielle

Vendredi 12 décembre 2025
(15h-16h30)

Atelier animé par Charlotte Bourdenet (chocolatière et somatothérapeute à Dijon) de CHAKOLA TREE.

Rendez-vous salle Chaudronnerie Haut (5 rue Chaudronnerie à Dijon)

TARIF : 15€ / PERSONNE
INSCRIPTIONS À L'OPAD
COUR DU CARON 21000 DIJON
OPAD-DIJON.FR




CHANter L'ITALIE

OPAD
L'association des seniors dijonnais

LES VOIX DE FEMMES QUI TRAVERSENT LE TEMPS

Gloria BANDITELLI
Magda OLIVERO
Renata TEBALDI
Renata SCOTTO
Mirella FRENI
Eleonora BURATTO

Vendredi 19 décembre à 14h30
Salle Chaudronnerie à Dijon
Tarif : 5€

Avec votre intervenante **COLETTE WOYCIKOWSKA**




opad-dijon.fr

[Plus d'informations ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

[Plus d'informations ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

Culture & Vous : les prochaines sorties à venir

Culture & Vous Automne 2025

JEUDI 27 NOVEMBRE 2025



DÉNON & RULLY : TRÉSORS BOURGUIGNONS

JEUDI 11 DÉCEMBRE 2025



BEAUNE, AU FIL DES CLIMATS ET DES SIÈCLES

MERCREDI 17 DÉCEMBRE 2025



FÉÉRIES DE NOËL AU HAMEAU ENCHANTÉ

[Inscrivez-vous ICI](#)



- **Histoire de la Bourgogne** avec **Philippe Ménager** le 24/11 à 10h Salle Chaudronnerie Bas.
- **Des plumes bourguignonnes** avec **Philippe Ménager** le 24/11 à 14h30 Salle Chaudronnerie Bas.
- **Syrie, carrefour des civilisations sur trois continents** avec **Mansour Alhajali** le 28/11 à 14h30 Salle Chaudronnerie Bas.
- **ATTENTION** la conférence **Consommation sans addictions** avec **Marie-Josèphe Durnet-Archeray** initialement prévue le 25/11 à 14h Salle Chaudronnerie Bas est **annulée**. La date de report vous sera communiquée ultérieurement.



03/12 : Visite du Réservoir Darcy



Le réservoir d'eau du jardin Darcy est un endroit insolite à visiter ! Vieux de 175 ans, ce lieu emblématique dijonnais est toujours en activité.

Odivea a réservé un créneau de visite à nos adhérents le **mercredi 3 décembre à 16h**. Entrée libre. Réservation obligatoire à l'**OPAD** au **03 80 70 02 03** ou via le lien ci-dessous.

⚠ Attention, accès difficile par un escalier étroit, visite non-accessible aux PMR et aux personnes ayant des difficultés de mobilité.

[Inscrivez-vous ICI](#)

Actualités Sport & Bien-être

Cycles 2 : ne laissez pas filer votre place !



[Consultez les places restantes ICI](#)

Les activités sportives et de bien-être rencontrent un vrai succès et nous en sommes ravis ! Pour celles et ceux qui souhaitent **poursuivre leur activité** lors du **cycle 2** et continuer l'année en toute **sérénité**, une petite recommandation : **n'attendez pas pour vous inscrire** ! Les places se remplissent rapidement et nous souhaitons que chacun puisse conserver son créneau et son groupe. Une inscription anticipée vous permet de **sécuriser votre place** et nous aide également à organiser les séances dans les meilleures conditions.

A la rencontre de vos intervenant(e)s

Saison 2025/26

Fabian Robert

opad-dijon.fr

OPAD
L'association des seniors dijonnais

Saison 2025/26 : à la rencontre de vos intervenants

Fabian Robert est né le 9 juin 1998 à Dijon

Pour l'OPAD, il est intervenant en
Gym classique et tonique
(le vendredi au Gymnase Boivin)

Surnom : *Fab*

Plat préféré : *pasta alla carbonara*

Pays rêvé : *le Japon*

Philosophie : "Je construis ma voie en cherchant chaque jour à devenir la meilleure version de moi-même"

Hobbies : les sports mécaniques, le judo

opad-dijon.fr

Dans le rétro : visite du CGFL

VISITE DU CENTRE GEORGES FRANÇOIS LECLERC (18/11)

CGFL
CENTRE GEORGES
FRANÇOIS LECLERC

OPAD
L'association des seniors dijonnais

Dijon

Mardi 18 novembre, le **Centre Georges François Leclerc** a ouvert ses portes à nos adhérents dans le cadre du **partenariat** signé en 2024. Après une présentation générale, nos adhérents ont eu l'opportunité de **visiter les laboratoires de recherche** au CGFL : l'unité d'anatomie et de cytologie pathologiques, l'unité de biologie clinique et l'unité de biologie moléculaire. Ce moment a été marqué par de riches échanges avec les équipes du CGFL. L'**OPAD** **remercie** chaleureusement le CGFL pour son accueil.

Nouveau membre au Conseil d'Administration

Bienvenue à **Nathalie Moutarlier**, nouveau membre de droit de notre conseil d'administration.

La Présidente **Lydie Pfander-Meny** et le Directeur **Vincent Buatois** ont pu l'accueillir à l'occasion du dernier conseil d'administration qui s'est réuni mardi 18 novembre.

Madame Moutarlier est 1ère vice-présidente du bureau de **VYV 3 Bourgogne**, partenaire historique de l'OPAD.



Participez à une étude de l'INSERM

Caractérisation et prévention de la fatigue chez les personnes âgées

Participez à une étude de l'Inserm !



Vous avez 60 ans ou plus ?
Contribuez à la recherche pour découvrir les liens entre fatigue mentale, équilibre, activité physique et capacités cognitives.

Pourquoi participer ?

- ✓ Comprendre les effets de la fatigue mentale.
- ✓ Étudier le rôle de l'activité physique.
- ✓ Être sensibilisé(e) aux gestes du "bien vieillir".

Qui contacter ?

Coordonnées du chercheur responsable
Alain Bouche, doctorant Inserm
Email : alain.bouche@ube.fr
Téléphone : 06 67 53 19 31

Comment se déroule l'étude ?
L'étude est composée de 3 sessions :

- Session 1 : familiarisation (1h30)
Découverte des outils d'évaluation utilisés et de la tâche de fatigue mentale.
- Session expérimentale 2 (2h15)
- Session expérimentale 3 (2h15)

Condition "expérimentale"
Réalisation d'une tâche cognitive fatigante.
OU
Condition "contrôle"
Visionnage d'un documentaire.

Tests réalisés

- Avant / Après : capacités physiques et cognitives
- Pendant la tâche de fatigue mentale : activité cérébrale.

L'INSERM réalise une étude sur les **effets de la fatigue mentale** chez les personnes âgées de plus de 60 ans. L'objectif est de comprendre l'influence du niveau d'activité physique sur les effets de la fatigue mentale des paramètres physiques, neurophysiologiques et cognitifs. L'INSERM est donc à la recherche de participant(e)s qui ont un niveau d'activité physique faible. Voici les critères d'inclusion de l'étude : être âgé(e) de + de 60 ans, ne pas avoir de troubles neurologiques connus, ne pas avoir de troubles de l'équilibre majeur.

Trois sessions individuelles seront planifiées à l'Institut Marey (64 rue Sully B à Dijon) en fonction de votre emploi du temps. Pour toutes les personnes intéressées, merci de contacter **Alain Bouche**, doctorant Inserm, au 06 67 53 19 31 ou sur : alain.bouche@ube.fr

Du côté de la Maison des Seniors

Le jeudi 27 novembre 2025, inscrivez-vous au carnet de voyage sur **Les Dolomites** animé par **Robert Munier**.

Rendez-vous à la **Maison-Phare** () à 14h30.

Renseignements et inscriptions **obligatoires** (dans la limite des places disponibles) à la **Maison des Seniors** au 03 80 74 71 71.



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](#)

