



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](#)



Assemblée Générale

**Vendredi 5 décembre 2025 à 14h30*
Salle Devosge à Dijon**



VEZ ECHANGER
AVEC NOUS !

UN POT DE L'AMITIÉ SERA
SERVI À L'ISSUE DE L'AG

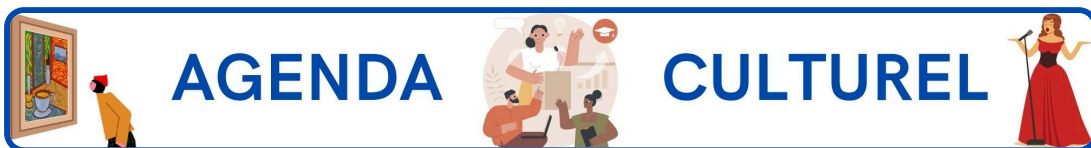
OPAD Cour du Caron 21000 DIJON
03 80 70 02 03
opad-dijon.fr

*accueil dès 13h45, début à 14h / Salle Devosge (5 rue Devosge à Dijon)

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...**



Plus d'informations [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)



Plus d'informations [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

Culture & Vous : les prochaines sorties à venir

	JEUDI 27 NOVEMBRE 2025		DENON & 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.

Odiva 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



Dans le rétro : visite du CGFL



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](#)

