



## Gazette du vendredi 28 novembre 2025

 Le siège de l'OPAD sera fermé le vendredi 5/12 après-midi en raison de la tenue de notre AG salle Devosge. 

### Grande collecte solidaire de jouets



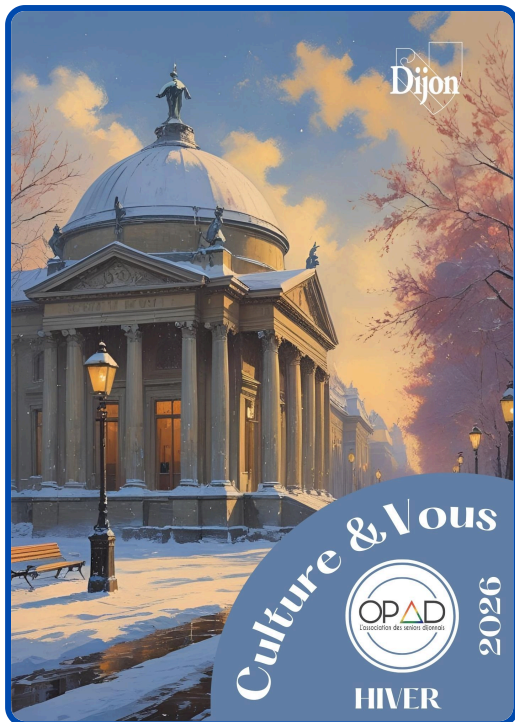
#### Nous comptons sur vous !

Dans le cadre de ses missions sociales, l'OPAD se rapproche du **Secours Populaire** et organise une **grande collecte solidaire de jouets**. Vous pouvez déposer jeux, livres et jouets (en très bon état) pour les enfants de tous âges à l'**accueil de l'OPAD 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](#)

# Toujours plus de sorties avec l'OPAD !

**Découvrez le  
programme hiver  
*Culture & Vous* !**



**Sortie Raquettes : partez  
au grand air le 6  
janvier !**



Une cathédrale en plein renouveau, des forteresses d'un autre temps, la découverte de lieux dissimulés ou la dégustation de mets raffinés... Nos bénévoles se plient en quatre pour rendre votre hiver plus doux.

**Les inscriptions débutent ce lundi 1er décembre à l'OPAD uniquement.**

[+ d'infos ICI](#)

L'OPAD organise sa traditionnelle **sortie raquettes** le **mardi 6 janvier 2026**, afin de profiter pleinement des conditions généralement favorables à cette période : l'occasion de partager un moment convivial en pleine nature.

**Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 23 décembre à l'OPAD uniquement.**

[+ d'infos ICI](#)

## Actualités Sport & Bien-être

**Le bien-être à l'OPAD : un moment pour soi**



À l'OPAD, les activités de bien-être occupent une place privilégiée. Elles permettent à chacun de prendre du temps pour soi, de se recentrer et de renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Parmi nos disciplines phares, le **Yoga**, animé avec douceur et précision par **Nadine Michaud**, offre un véritable espace de respiration, de souplesse et de détente. Nous proposons également du **Qi-Gong**, guidé par **Alberto Rodriguez**, une pratique énergétique complète qui associe mouvements lents, respiration profonde et détente mentale, idéale pour relâcher les tensions et retrouver l'équilibre. Ces séances, accessibles à tous, invitent à se ressourcer dans une ambiance bienveillante et conviviale.

## Actualités Culturelles



### 04/12 : Ciné-Goûter #2 : projection du film *Vie Privée*



Inscrivez-vous [ICI](#)



Découvrez la Bande Annonce [ICI](#)

Pour cette deuxième séance, nous vous proposons de découvrir le film policier *Vie Privée* réalisé par Rebecca Zlotowski, avec un casting 4 étoiles : Jodie Foster, Daniel Auteuil, Virginie Efira, Mathieu Amalric...

Jeudi 4 décembre

Début de la séance à 13h40

Rendez-vous devant le cinéma Pathé, à la Cité de la Gastronomie.

La projection sera suivie d'un goûter convivial préparé par la *Cuisine Expérientielle*.

**Recherche de  
participantes  
pour le Mois de  
l'Égalité**

**12/12 :  
Dégustation de  
chocolat**

**19/12 :  
Chanter  
l'Italie !**





+ d'informations [ICI](#)



+ d'informations [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)



+ d'informations [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)



- **Dijon, son évolution des origines à la fin du XIXe siècle** avec **Clément Lassus-Minvielle** le 02/12 à 10h Salle de l'Académie.
- **Comprendre le monde** avec **Dominique Mège** le 03/12 à 10h Salle Chaudronnerie Bas.
- **Une toile dans le détail** avec **Isabelle Bryard** le 04/12 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.
- **Où va le monde ?** avec **Bertrand Schmitt** et **Jean-Jacques Subrenat** le 04/12 à 14h Salle Chaudronnerie Haut.
- **Les premiers opéras espagnols et la tonadilla scénique (1660-1850)** avec **Gérard Brey** le 05/12 à 14h30 Salle Chaudronnerie Bas.



**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 **deux créneaux de visite** à nos adhérent(e)s le **mercredi 3 décembre** : de **16h à 16h30 (COMPLET)** puis de **16h30 à 17h (quelques places dispo)**.

**Entrée libre sur 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](#)

## 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](#)

## Dans le rétro : atelier culinaire / projet MMBBV



## MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR



Ce mardi 25 novembre s'est tenue la quatrième séance du projet « **Mieux manger et bouger pour bien vieillir** ». Au programme : un **atelier culinaire** suivi d'un **repas partagé** entre apprentissage et gourmandise. L'OPAD remercie chaleureusement **Hubert Anceau**, chef cuisinier qui a animé cette séance, l'association **Epi'Sourire** où s'est déroulé l'atelier, ainsi que la **Commission des Financeurs - Prévention de la perte d'autonomie de Côte-d'Or** pour son soutien.

## Du côté de nos partenaires

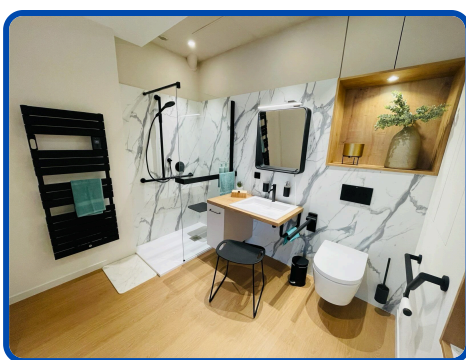


Notre partenaire **CALAOM**, spécialiste de l'**habitat adapté**, vous présente son nouveau show-room, pensé pour permettre de découvrir, comparer, tester et sélectionner les produits les plus adaptés à vos besoins. A deux pas du centre-ville, découvrez cet espace chaleureux pour échanger sur les solutions visant à renforcer la mobilité et l'autonomie dans toutes les pièces du domicile : salle de bain / toilettes, cuisine, dressing, buanderie / cellier, salon / salle à manger.

Contactez **Arnaud Gauvin** en tant qu'**adhérent(e) de l'OPAD** pour bénéficier de **5% sur toute commande d'aménagement** : l'agence **Calaom** (23 avenue Victor Hugo à Dijon) est ouverte du lundi au vendredi (le matin sur rdv, l'après-midi de 14h à 17h30). **Contacts** : 03 79 55 78 26 ou [contact@calaom.fr](mailto:contact@calaom.fr)

*NB : vous pouvez également bénéficier d'une aide MAPRIMEADAPT pour vos travaux d'aménagement de l'habitat.*





Découvrez MAPRIMEADAPT' [ICI](#)



Découvrez CALAOM [ICI](#)

## Du côté de la Maison des Seniors

Le **mardi 2 décembre 2025**, participez à la séance thématique **SIC : mode d'emploi, IR ou IS ?** en compagnie de Jean-Claude Jehanno (juriste-notaire diplômé, chargé de mission patrimoniale famille, seniors, personnes vulnérables).

Rendez-vous à la **Maison des Seniors** (1 rue mère Javouhey à Dijon) à **14h**.

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

Séance thématique

**SCI : Mode d'emploi. IR ou IS ?**  
Comment détenir, gérer, arbitrer et transmettre ses biens immobiliers...?  
Avantages et inconvénients - Fiscalité - Rendement - Optimisation

**Mardi 2 décembre 2025**  
A 14H00 - Maison des Seniors -1, rue Mère Javouhey



Séance animée par Mr Jean-Claude Jehanno  
Juriste - Notaire diplômé, Chargé de mission patrimoniale  
Famille, seniors, personnes vulnérables

Renseignements et inscription obligatoire  
(dans la limite des places disponibles)  
Maison des Seniors - 03 80 74 71 71

Tram T1 et T2 - stations « Godrans Les Halles » ou « République »  
Lignes 3 et 6 - arrêt « République »  
DiviaCity - arrêt « Trémouille »

Dijon rassemble

Dijon

## Joyeux anniversaire à nos adhérents !



*Joyeux Anniversaire*

Simone G.  
Cécile R.  
Sylvie M.  
Odile F.  
Andrée R.  
Odile B.  
Nicole D.  
Josiane C.  
Jean-félix R.  
Jean-louis B.  
Martine C.  
Jean-claude V.  
François M.  
Annick B.  
Maria de fatima P.  
Philippe P.  
Odile C.  
Martine D.

Patrice M.  
Martine R.  
Denise C.  
Sidonie C.  
Michel P.  
Dominique C.  
Sylvie G.  
Nelly D.  
Michel F.  
Marie-claire C.  
Caroline P.

Anne M.  
Chantal B.  
Brigitte B.  
Véronique E.  
Martine G.  
Mirjana O.  
Corinne R.  
Nicole L.  
Ana maria M.  
Marie christine B.  
André S.  
Michel M.  
Jack D.  
Martine M.  
Anne-marie S.  
Josefina B.  
Sylvie M.  
Christine F.



**Cour du Caron 21000 Dijon**  
**03 80 70 02 03 [accueil@opad-dijon.fr](mailto: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](#)

