



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 !

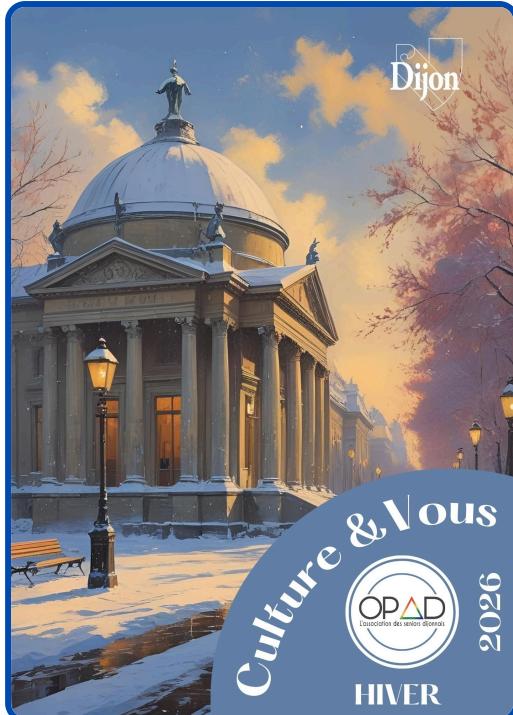
Dans le cadre de ses missions sociales, l'OPAD se rapproche du **Secours Populaire** et organise une grande collecte solidaire de jouets. Vous pouvez déposer jeux, livres et jouets (en très bon état) pour les enfants de tous âges à l'accueil de l'OPAD jusqu'au lundi 8 décembre à nos horaires habituels : **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* !



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](#)

Sortie Raquettes : partez au grand air le 6 janvier !



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



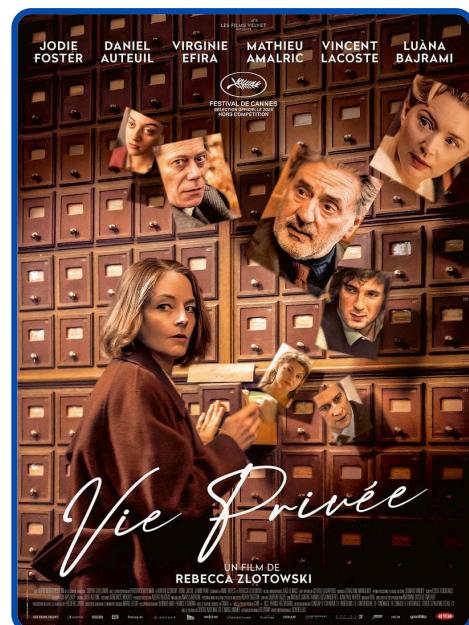
À l'OPAD, les activités de bien-être occupent une place privilégiée. Elles permettent à chacun de prendre du temps pour soi, de se recentrer et de renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

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 Expérimentuelle*.

Recherche de participantes pour le Mois de l'Égalité

12/12 : Dégustation de chocolat

19/12 : Chanter l'Italie !

UN PROJET MONTÉ DANS LE CADRE DU MOIS DE L'ÉGALITÉ AVEC LA VILLE DE DIJON

OPAD
l'association des artistes dijonnais

'Vivantes'
Podcast & Photos

TANT QUE NOUS SOMMES VIVANTES, NOUS SOMMES SANS CESE EN MOUVEMENT... POURtant, C'EST SOUVENT A PARTIR DE 50 ANS QUE LES FEMMES DÉCOUVRONT LEUR VIE EN MOUVEMENT (BALLES, RANDOS...) ET DANS CE TEMPS OÙ LA PEAU S'AFFINE ET OÙ NOS UTERUS ET NOS OVARYS SE METTENT EN REPOS, NOUS AVONS PLEINEMENT LE TEMPS ET L'IMAGINATION COLLECTIVES. COMMENT NOUS PROTEGER DANS UN AVENIR QUAND LA SOCIÉTÉ NOUS ENVIE QUE NOUS NE AVONS PLUS ET NOUS APPRENNE QU'ON NE PEUT PAS ÊTRE FEMME ET MAMAN EN MÊME TEMPS ? L'OCASION DE VOUS DONNER LA PAROLE, NOUS AMERONS QU'A TRAVERS LE RECIT D'EXPOSES, DE DOCUMENTS, DE VOS PHOTOS, DE VOS CHOIX, VOS STRATEGIES, VOS DÉSIRS, VOS VIE, VOS ASSERVISSEMENTS, VOTRE EMANCIPATION. LE PROJET EST DE RÉALISER UN PODCAST ET UNE SÉRIE DE PHOTOGRAPHIES SUR VOS INTÉRIEURS. - GÉRALDINE POCHON.

Public recherché

* FEMMES DE 50 ANS ET PLUS

L'ÉQUIPE ARTISTIQUE : MICHAEL SANTOS (MUSIQUE), GÉRALDINE POCHON (METTEUSE EN SCÈNE, COMÉDIENNE), MARINA CADAU (COMÉDIENNE, PHOTOGRAPHE), CLÉMENT LASSUS-MINVIELLE (HISTOIRE), JEAN-JACQUES SUBRENAT (HISTOIRE), ISABELLE BRYARD (ARTISTE), COLETTE WOYCIKOWSKA (ARTISTE). LES LUNDIS DE 14H00 A 19H00, PROJET DURANT 10 SEMAINES. TOUTES LES PHOTOS ET LES PODCASTS, SERONT MISES À L'HONNEUR DURANT LE MOIS DE L'ÉGALITÉ. * LANCEMENT DU PROJET LE LUNDI 8 DÉCEMBRE A 10h30.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ GÉRALDINE POCHON
06 87 22 82 07 OU GERALDINEPOCHON9@gmail.com

Dijon

+ d'informations [ICI](#)

OPAD
l'association des artistes dijonnais

**Atelier
Dégustation de chocolat
Méditation sensorielle**

Vendredi 12 décembre 2025 (15h-16h30)

Atelier animé par Charlotte Bourdeneuf (chocolatière et sensorielle) à Dijon de CHAKOLA TREE.

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

TARIF : 15€/PERSONNE
INSCRIPTION : [OPAD-DIJON.COM](#)
COUR DU CARON 21000 DIJON
OPAD-DIJON.FR

Dijon

+ d'informations [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

CHANTER L'ITALIE

OPAD
l'association des artistes dijonnais

LES VOIX DE FEMMES QUI TRAVERSENT LE TEMPS

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

Avec votre interprète
COLETTE WOYCIKOWSKA

Vendredi 19 décembre à 14h
Salle Chaudronnerie à Dijon
Tardi 56

opad-dijon.fr

+ d'informations [ICI](#)

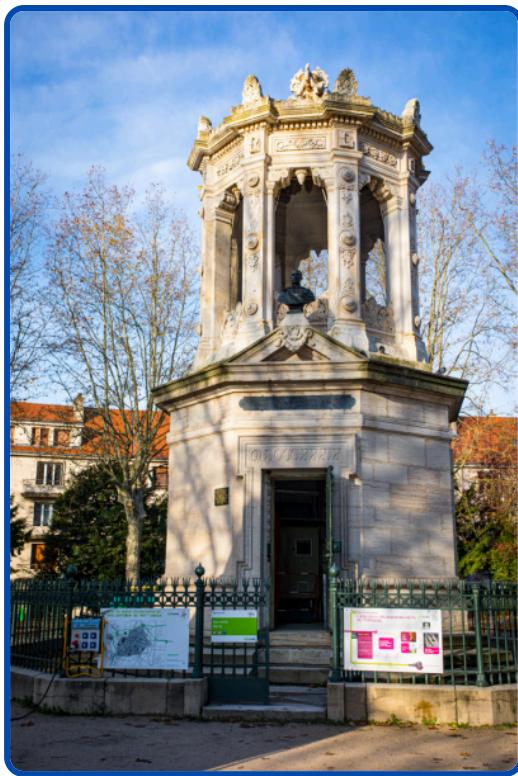
Inscrivez-vous [ICI](#)



- **Dijon, son évolution des origines à la fin du XIXe siècle** avec Clément Lassus-Minvieille 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. Odivide 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.

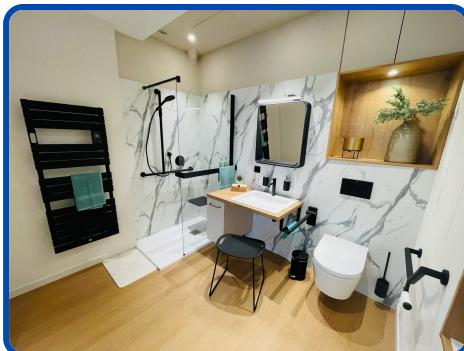
Du côté de nos partenaires



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

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

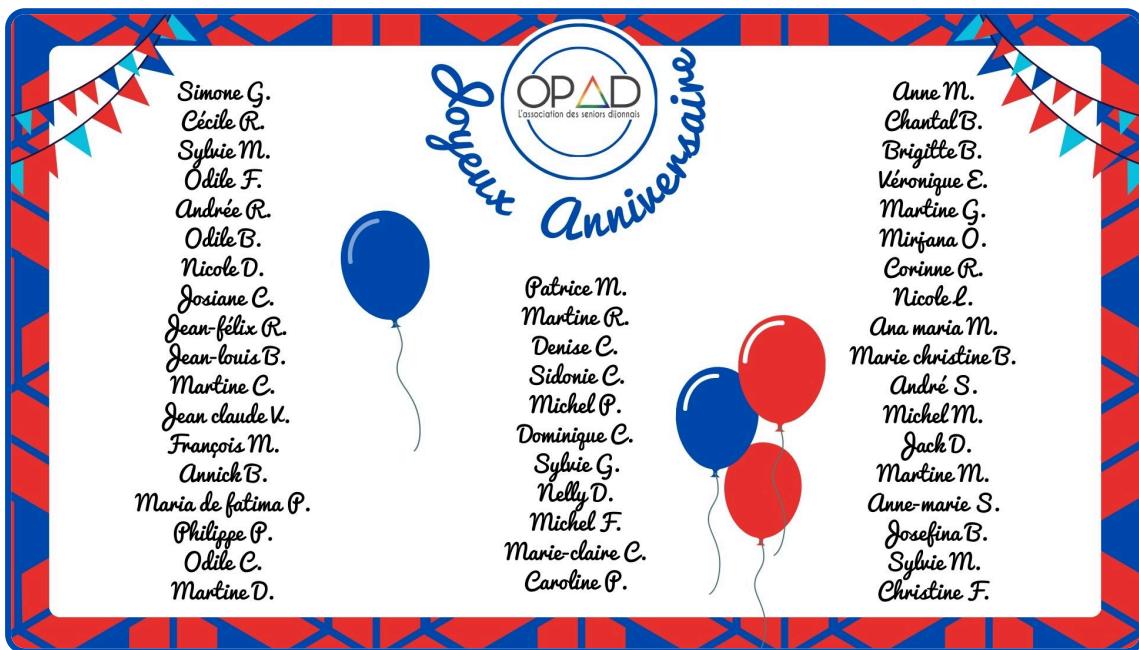
Centre Communal d'Action Sociale CCIS

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 »
DialyCity - arrêt « Trémouille »

Dijon rassemble

Joyeux anniversaire à nos adhérents !



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](#)

