

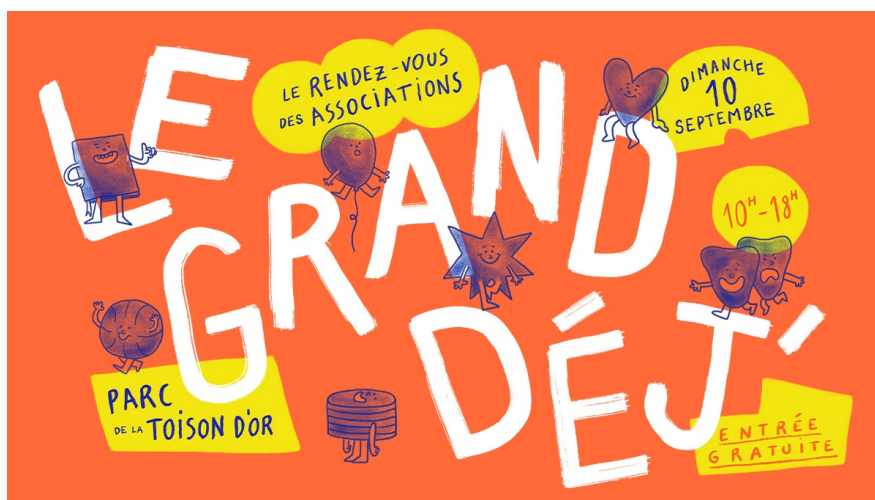


L'association des seniors dijonnais



Gazette du vendredi 8 septembre 2023

Tous au Grand Dej' dimanche !



Ce **dimanche 10 septembre**, retrouvez-nous au **Parc de la Toison d'Or** à l'occasion du **grand rassemblement des associations dijonnaises** !

L'OPAD vient à votre rencontre **de 10h à 18h. Entrée libre.**

Découvrez-y les propositions de la nouvelle saison opadienne et profitez-en pour rencontrer certains intervenants !

+ d'infos

* L'OPAD au forum santé bien-être de *Radiance*



 **Radiance
mutuelle**
groupe malakoff humanis

On aime vous voir sourire



 **OPAD**
L'association des seniors dijonnais

L'OPAD tiendra également un stand au **forum santé bien-être** de notre partenaire **Radiance Mutuelle** le **mardi 19 septembre** (de 10h à 13h) à l'Hôtel Holiday Inn de la Toison d'Or ! Passez nous voir et profitez de tous les conseils, animations, conférences, jeux-concours... prévus ce jour-là ! L'activité **ZUMBA** de l'OPAD y fera une petite **démonstration** à 11h45. **Entrée libre.** ±

[d'infos ICI](#)

Actualités culturelles

* Do you speak English ?



L'OPAD propose des cours d'anglais adaptés à tous les niveaux grâce à nos intervenants **AMIS'MOTS** et **Bernadette Pallegoix**. Rejoignez-les et progressez dans la langue de Shakespeare ! *Les inscriptions aux cours d'Anglais sont possibles à l'OPAD ou en ligne depuis notre site en cliquant sur le lien ci-dessous (choisir inscriptions : activités annuelles puis section : culture puis classer par : langues puis choisir votre cours d'anglais en fonction du niveau voulu) ↓*

S'inscrire aux cours d'anglais / Saison 2023/24

* Développez votre fibre artistique !

Ces **pratiques et expressions artistiques** n'attendent que vous, il reste **quelques places disponibles** sur les activités suivantes : **Atelier Terre & Sculpture ; Découvrir l'Expression Créative ; Peinture sur Soie ; Peinture Créative & Ludique ; Peinture à l'Huile, Aquarelle & Pastel ; La Ruche aux Contes ; Arts de la Scène...**

En cas de fortes demandes, de **nouveaux créneaux de vos activités préférées** peuvent être créés. **N'hésitez donc pas à vous inscrire sur les listes d'attente !**



* Culture & Vous : demandez le programme de l'Automne !

← Première sortie le **6 octobre** du côté de **Gray** avec une **visite guidée de la ville haute** en compagnie d'une guide-conférencière, un **déjeuner au restaurant Au Mastroquet** et une **visite commentée de la Fonderie Anthony**, haut lieu du patrimoine



industriel de la **Haute-Saône** !
Inscriptions à l'OPAD.
Retrouvez le programme complet en pdf ↓

**Programme Culture & Vous
 Automne 2023**

*** Retour en images sur la sortie *Culture & Vous* à l'Abbaye de Fontenay et au Musée Buffon (Montbard)**



*** Conférences
 2023/24**

Art, histoire, mouvements sociaux, science, nature, géopolitique, santé, médias... Nos conférenciers vous proposent une saison comme toujours riche et variée par ses thématiques et ses intervenant(e)s !

Découvrez la saison en vidéo en cliquant sur l'image ci-contre ➡

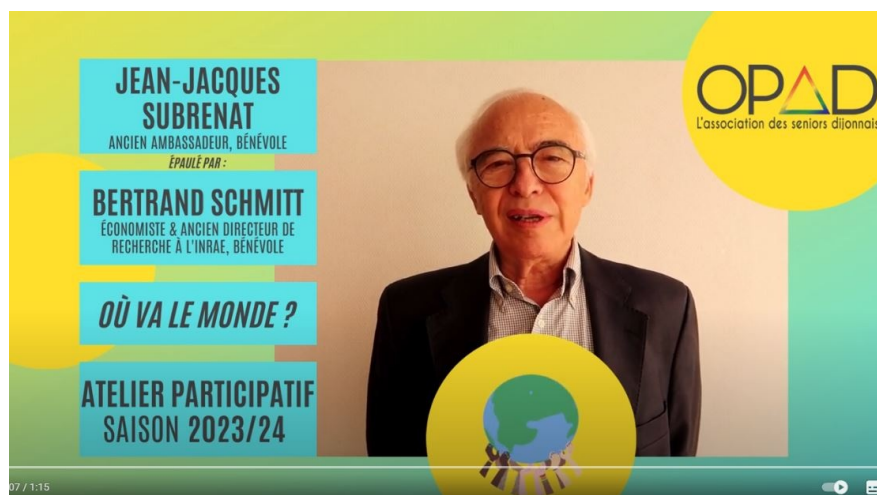
Les inscriptions aux conférences sont possibles à l'OPAD ou en ligne depuis notre site !

Retrouvez le programme en pdf ci-dessous ↓

**Programme détaillé Conférences
 2023/24**

Chaque semaine, **retrouvez une vidéo mettant en lumière un conférencier et son thème pour la saison 2023/24.** Cliquez sur l'image ci-dessous pour retrouver la présentation de l'atelier participatif de **Jean-Jacques Subrenat** (épaulé par **Bertrand Schmitt**) *Où va le Monde ?* :





Actualités Sport & Bien-être

* Nouvelle activité : Gym en Musique

Grâce à ces séances de **renforcement rythmées** par des univers musicaux variés, travaillez votre **mobilité**, votre **équilibre** et améliorez votre **posture** à travers l'enchaînement de mouvements simples ! La **gym en musique** propose une grande variété de mouvements adaptés à chacun avec l'utilisation périodique de matériel (marche-pied, poids léger..)

Retrouvez votre cours de gym habituel repensé de manière originale par **Lucie Rodrigues**, notre nouvelle intervenante diplômée du CREPS BFC.



+ d'infos Gym en Musique 2023/24



* Découvrez le programme Automne des sorties pédestres "Marche Santé" Grands Seniors (3- 4km)

Les sorties "**Marche Santé**" **Grands Seniors (3-4km)** se dérouleront **tous les mercredis** entre le 4 octobre et le 13 décembre. Ces randonnées (très) douces sans difficulté sont **accessibles à tou(te)s !**

Retrouvez le calendrier détaillé des sorties automnales en pdf ci-dessous



Programme Automne 2023

* Reprise du Golf

Les sessions **golf "initiation"** et **"perfectionnement"** reprennent le **jeudi 14** et le **vendredi 15** **septembre** au **Golf de Norges** !

Retrouvez les calendriers complet de la saison en pdf ci-dessous ↓

Calendrier GOLF initiation 2023/24

Calendrier GOLF perf. 2023/24



* L'OPAD recherche un(e) **bénévole** pour une **initiation aux échecs**

Dans l'optique de proposer une nouvelle activité lors du prochain programme de vacances d'octobre, l'OPAD recherche un(e) **bénévole pour animer une initiation aux échecs** ! Merci de nous contacter sur accueil@opad-dijon.fr ou au 03 80 70 02 03 si vous vous sentez l'âme de Garry Kasparov !



L'OPAD au Lycée Saint Bénigne



Dans le cadre de sa convention avec le **Lycée Saint Bénigne** (et plus particulièrement le **BTS Tourisme**), l'OPAD est allé à la rencontre des étudiants à l'occasion d'un **forum des associations** lors de cette semaine de rentrée. Merci aux équipes de Saint Bénigne pour leur accueil et aux étudiants pour les échanges enrichissants !

Du côté de la Maison des Seniors

L'**Observatoire de l'âge** met en réflexion des thèmes de la vie quotidienne

afin de proposer des actions en faveur d'un vieillissement actif et citoyen des seniors Dijonnais.

Cette année le thème *hors-piste* est : **Les Corps Vieillissants.**

Une **conférence** sera animée par le **psychosociologue Jean-Jacques Amyot**, spécialisé sur les questions de vieillesse, de vieillissement et de retraite. Chargé d'enseignement à l'université Michel De Montaigne (Bordeaux), il est membre du Réseau National de Consultants en Gérontologie.

Cette conférence aura lieu **MARDI 19 SEPTEMBRE 2023 DE 8H30 A 12H30**
Théâtre de la Fontaine D'Ouche (Place de la Fontaine D'Ouche, dite place André Gervais)

(Transports : Liane 3 arrêt "Chanoine Kir" ou Corol arrêt "Chanoine Kir").

Entrée libre / Places limitées / Inscription obligatoire auprès de 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

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)