



Gazette du vendredi 11 octobre 2024

● Nos **bureaux** Cour du Caron seront **fermés** le **lundi 21/10 l'après-midi** pour cause de migration téléphonique. Nous nous excusons pour la gêne occasionnée.

Mobilisons-nous pour *Octobre Rose*

The poster for "Octobre Rose 2024" features a pink and white color scheme. At the top left is the OPAD 50th anniversary logo. At the top right is the logo for "La maison des seniors". The title "Octobre Rose 2024" is written in a large, pink, cursive font. Below the title, the poster lists several events with their dates, times, and locations. Each event is accompanied by a small icon or logo of the partner organization. The events include a conference, an atelier on driving safety, reflexology workshops, a well-being atelier, a product presentation, and a march. The poster also includes contact information for La Ligue contre le cancer and the OPAD website.

En collaboration avec la **Maison des Seniors**, l'OPAD se mobilise pour **Octobre Rose**, un mois pour **sensibiliser** au dépistage du cancer du sein.

Au programme :

- un atelier de sensibilisation autour du code de la route (**COMPLET**),
- deux ateliers sur *les gestes qui sauvent* (**COMPLETS**),
- un atelier réflexologie (**COMPLET**),
- un atelier d'amélioration dans le quotidien avec les *malles astucieuses*,
- une marche rose (**COMPLET**).

Rendez-vous du **22 au 25/10**, tous les événements sont **gratuits** sur inscription **obligatoire** (en ligne, à la MDS ou à l'OPAD).

+ d'infos ICI

TOUS LES
ÉVÉNEMENTS SONT
GRATUITS

Octobre
ROSE 2024

INSCRIVEZ-VOUS
EN LIGNE
CI-DESSOUS

Inscrivez-vous **GRATUITEMENT** à tous les événements **OCTOBRE ROSE** en ligne **ICI**

Retour en images sur la conférence du Pr Coutant, Directeur général du CGFL (8/10)



Dans le cadre d'Octobre Rose, l'OPAD, en partenariat avec le Centre Georges-François Leclerc et la Maison des Seniors, vous a proposé une conférence exceptionnelle du Professeur Coutant, Directeur Général du CGFL. Mardi dernier, il est venu présenter les perspectives innovantes dans la prise en charge des cancers en 2024 à la Bibliothèque Colette. Merci au Professeur Coutant, au CGFL, au public nombreux et participatif et au personnel de la Bibliothèque.

Actualités Sport & Bien-être

Sondage nouveau créneau Pilates à la salle *Salsa Emoción*

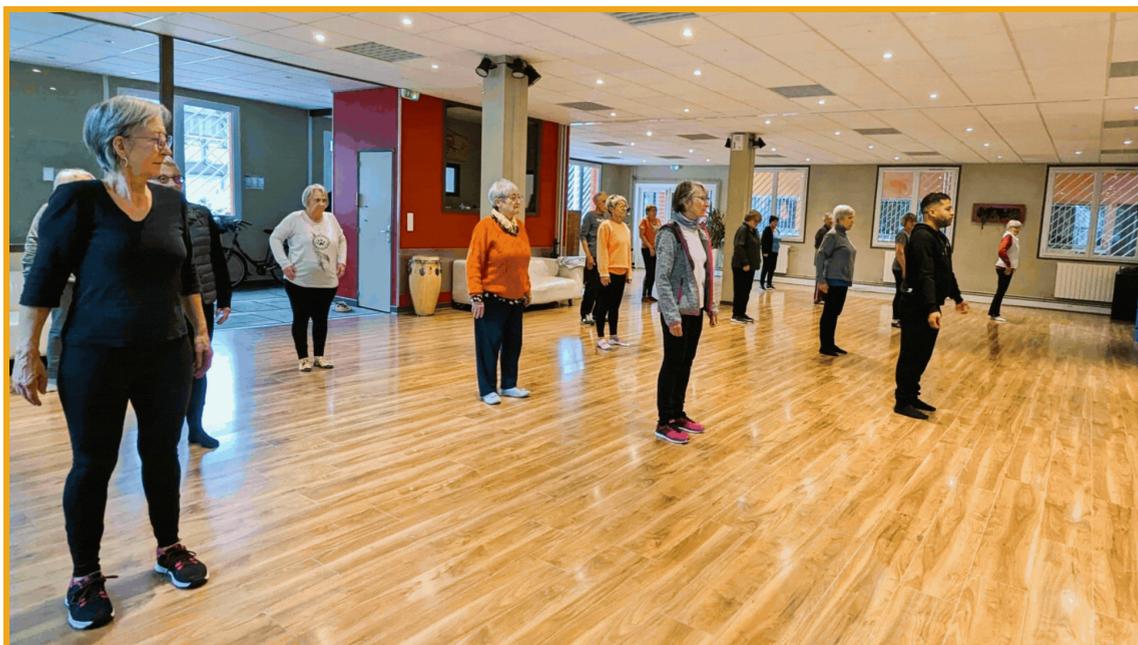
Afin de répondre à la forte demande sur l'activité **Pilates** et permettre à un maximum d'adhérent(e)s en liste d'attente de pratiquer cette activité, le pôle sport & bien-être souhaite vous proposer un **nouveau créneau**. Il se tiendrait le **mardi de 14h30 à 15h30** dans la salle **Salsa Emoción** avec **Alice Le Ny** (6 rue des

Verriers à Dijon quartier Chevreul-Parc, Bus Divia B18 arrêt Verriers, cliquez [ICI](#) pour découvrir comment vous y rendre).
NB : merci de remplir le sondage si vous êtes prêt(e)s à vous engager sur la saison entière de ce nouveau créneau qui pourrait démarrer le mardi 5 novembre.



Merci de répondre au sondage [ICI](#)

La Salsa Emoción : un nouveau lieu qui a conquis les adhérent(e)s de Musique & Mouvement



Suite à de bons retours, nous vous confirmons que les séances de **musique et mouvement** déménagent pour le reste de la saison à la salle *Salsa Emoción*. Afin que vous puissiez profiter de ce nouveau lieu, nous vous informons que nous ouvrons **quelques places supplémentaires** pour cette activité.

Pendant les vacances :

31/10 : Initiation *Self-Defense*

Apprenez des **techniques simples, efficaces** et **adaptées** à votre **condition physique** pour faire face aux **situations**



SELF-DEFENSE

SÉANCE DÉCOUVERTE

LE JEUDI 31 OCTOBRE DE 9H30 À 11H
AU PALAIS DES SPORTS DE DIJON
AVEC SÉBASTIEN RICCARDI (JUDOKA)

TARIF : 3€ SUR INSCRIPTION À L'OPAD

OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

OPAD-DIJON.FR



imprévues. Afin de vous sentir plus en **sécurité** lors de vos sorties, cette séance d'initiation vous permettra de développer des **réflexes** et des **stratégies** pour prévenir et répondre à toute menace. Rendez-vous le **jeudi 31/10 de 9h30 à 11h** au **Palais des Sports** (entrée B, rue Léon Mauris). **Tarif : 3€ sur inscription.**

Inscrivez-vous en ligne ICI

30/10 : Rencontre avec J. Ferrari autour de son voyage à Compostelle

Jacqueline Ferrari est randonneuse et **bénévole** à l'OPAD depuis 2012. En 2005, elle prend la route de Compostelle accompagnée d'un âne. Cette aventure extraordinaire l'amènera à décrire ce trajet dans un livre intitulé *Paroles d'Ânes*. Jacqueline vient à votre rencontre pour vous présenter son aventure et projeter son diaporama le **mercredi 30 octobre à 14h** salle **Chaudronnerie**. A l'issue de cette rencontre, le livre vous sera présenté. **Entrée libre sur inscription.**

Jacqueline FERRARI

PAROLES D'ÂNES

ou
Le curieux destin de trois ânes randonneurs
Modestine – Jacquotte – Marcel
1878 – 2009



LA MAIN MULTIPLE

Inscrivez-vous à cette rencontre gratuite ICI

Actualités Culturelles

8/11 : Ensemble, décodons l'actualité
Spécial élections américaines

AVEC L'OPAD, "ENSEMBLE, DÉCODONS L'ACTUALITÉ"

Vendredi 8 novembre 2024 à 14h30 - Salle de l'Académie*



Où vont les États-Unis ?

"Dans quelques semaines les élections américaines auront livré leur verdict. Pourquoi passionnent-elles et préoccupent-elles à ce point ? Nous tenterons de le comprendre en abordant ce qui fait des États-Unis un pays unique à bien des égards, dont le poids dans le monde a été et demeure encore incomparable. Mais osons une nouvelle interrogation : alors que les États-Unis se sont longtemps définis en termes de puissance et de compétition, quelle est leur capacité à relever les défis globaux de notre temps ?"



Une conférence de **Didier MENY** (agrégé d'histoire et géographie) & **Jean-Jacques SUBRENAT** (ancien ambassadeur)

TARIF : 6€ INSCRIPTION OBLIGATOIRE À L'OPAD
OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 OPAD-DIJON.FR ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR



*5 rue de l'école de droit 21000 Dijon (accessible via le bus divia L6 - arrêt Bibliothèque)

Inscrivez-vous à cette conférence *ICI*

16/10 : sortie *Culture & Vous dans l'Ain*

Mercredi 16 octobre
Musée du Cheminot
et Musée des Soieries Bonnet

Visite 1 : Visite guidée du musée du Cheminot à Ambérieu

Créé il y a 25 ans, le Musée du Cheminot regroupe sur 1000 m² de nombreux objets de la vie quotidienne des employés du Chemin de Fer. Des bureaux d'une petite gare à la salle à manger des roulants, découvrez la reconstitution des décors de la vie cheminote du début du XX^{ème} siècle.

Visite 2 : Visite guidée du musée des Soieries Bonnet et visite libre de l'exposition « Yves Saint Laurent L'Audace ! »

Mémoire d'une industrie d'excellence, les Soieries Bonnet constituent le plus important fonds du patrimoine de l'industrie textile à l'échelle internationale.

Plongez ensuite dans l'univers des créations emblématiques du couturier Yves Saint Laurent, un visionnaire de la mode ayant révolutionné les codes de l'élégance, à travers une exposition temporaire unique.

PARTICULARITÉS & EQUIPEMENTS

Temps debout : 3h
Sièges à disposition - Quelques marches
Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison

RDV : 7h30
(derrière l'agence divia)
RETOUR : 19h

La Tournaline
rue du Pr. Montagnier
01500 Ambérieu-en-Bugey

TARIF 1 : 96€
TARIF 2 : 67€
TARIF 3 : 48€

18/10 : Chanter l'Italie !



Chanter l'Italie !

Les chansons françaises en italien

Vendredi 18 octobre 2024 à 14h
Salle Chaudronnerie à Dijon
Tarif : 5€ (inscription à l'OPAD)

Avec Colette Woycikowska

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

Inscrivez-vous aux sorties Automne *ICI*

Inscrivez-vous à Chanter l'Italie *ICI*

7/10 : Rentrée des conteuses



Lundi dernier, les membres de la **Ruche aux Contes** se sont réunies pour la première fois de la saison salle Debussy. Tout au long de l'année, elles se rendent dans les crèches, écoles maternelles et primaires, dans les collèges dijonnais et dans les EHPAD pour conter leurs histoires aux enfants. Venez rejoindre leur petit groupe de bénévoles et partagez de jolis moments pour écouter et échanger autour du conte.

Retrouvez le calendrier des Conteuses *ICI*

Dernières conférences avant les vacances d'octobre :

- **Géographie française insolite** avec **Philippe Ménager** le 14/10 à 10h Salle Chaudronnerie.
- **Histoire culturelle des chevaux** avec **Philippe Ménager** le 14/10 à 14h30 Salle Chaudronnerie.
- **Dijon, la ville aux 100 mystères** avec **Clément Lassus-Minvielle** le 15/10 à 10h Salle de l'Académie.
- **George Sand & Colette** avec **Nicole Desgranges** le 16/10 à 14h30 Salle Chaudronnerie.
- **Paris, capitale artistique : géographie des avant-gardes (1883-1930)** avec **Isabelle Bryard** le 17/10 à 10h à la Bibliothèque Colette.
- **Du livre au film et inversement** avec **Bernard Thiébaud** le 17/10 à 14h30 Salle Chaudronnerie.



CONFÉRENCES



**SAISON
2024/2025**



Programme des conférences 2024/2025 *ICI*

Dans le rétro



Retour en images sur le **séjour ANCV à Ronce-les-Bains en Charente Maritime**. Entre balade dans le Marais poitevin en barque, dégustation d'huîtres, visites de La Rochelle, de l'île d'Oléron et de l'île de Ré, de la corderie royale et du Pont transbordeur de Rochefort... Nos adhérent(e)s sont revenu(e)s des souvenirs plein la tête !

Du côté de nos partenaires

15/10 : Conférence sur le cancer du sein avec *Radiance*



Octobre rose

Le cancer du sein

Mardi 15 octobre
de 13h à 14h

Webconférence

Toutes les informations sur cet événement et le lien pour vous inscrire ICI

Le lundi 28 octobre de 10h à 12h (salle Haute de l'OPAD), Patrick Brenot de notre partenaire **Mon Assistant Numérique** vous propose un atelier initiation PC / Windows.

Atelier gratuit sur inscription obligatoire au 03 80 70 02 03 ou sur accueil@opad-dijon.fr

NB : Il est recommandé d'amener votre PC portable pour y participer.

**28/10 : Atelier
Initiation
PC / Windows avec
*Mon Assistant
Numérique***



Visite du Parlement européen

Visitez le **PARLEMENT EUROPÉEN** à Strasbourg

70€*
par personne
*TTC avec la carte Avantages Jeunes

**DÉPART DE DIJON
MERCREDI 4 DÉCEMBRE 2024 À 5H30**
VISITE HORS SESSION PLÉNIÈRE

Inclus

- ✓ Transport en car grand tourisme
- ✓ Visite du Parlement européen
- ✓ Déjeuner au Parlement européen
- ✓ Temps libre au centre-ville
- ✓ Retour à Dijon vers 21h30

Infos et réservations

- ☎ 03 80 30 67 88
- ✉ dijon@bfc-europe.eu
- 🌐 www.bfc-europe.eu
- 💳 Paiement par chèque

Logos: Région Bourgogne-Franche-Comté, Côte d'Or, Doubs, Haute-Saône, Jura, Dijon, Besançon, Ville de Besançon, Europe, LA CARTE AVANTAGES JEUNES

Le mercredi 4 décembre la *Maison de l'Europe Bourgogne-Franche-Comté* vous propose une **visite du Parlement européen à Strasbourg**.

Sont inclus : le transport en car grand tourisme, la visite du Parlement européen, le déjeuner au Parlement européen, un temps libre au centre-ville... Départ de Dijon à 5h30, retour vers 21h30.

Tarif : 70€ / personne. Renseignements et réservations auprès de la **Maison de l'Europe BFC** au **03 80 30 67 88** ou via dijon@bfc-europe.eu (paiement par chèque).

Du côté de la Maison des Seniors

Le mercredi 16 octobre, la Maison des Seniors vous propose un **atelier créatif intergénérationnel** autour de *la confection de décorations et costumes pour le bal de la pleine lune*.

Rendez-vous à la **MEP Baudelaire "Espace Baudelaire"** (27 avenue Charles Baudelaire à Dijon) dès **14h**.

Entrée libre dans la limite des places disponibles. **Petits-enfants bienvenus !** Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de la **Maison des Seniors** au **03 80 74 71 71**.

MERCREDI 16 OCTOBRE 2024

ATELIER CRÉATIF INTERGÉNÉRATIONNEL

Confection de décorations costumes pour le bal de la pleine lune

A 14h30
MEP Baudelaire « Espace Baudelaire »
27, avenue Charles Baudelaire



Les petits enfants sont les bienvenus



Renseignements et inscription obligatoire
Maison des Seniors – 03 80 74 71 71

Tram 2 – station « Nation »



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](#)

