



Gazette du vendredi 16 janvier 2026

 Veuillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés le mardi 20/01 après-midi en raison de notre présence aux vœux de Madame la Maire de Dijon. Pour rappel, l'ouverture des portes de la salle des Etats aura lieu à 14h. À toutes les personnes inscrites : nous comptons sur votre présence le jour J ! Merci de nous prévenir si vous avez une indisponibilité. Nous pourrions ainsi inscrire les personnes sur liste d'attente.

Demandez le programme des vacances



Nous vous proposons des activités **sportives** et **culturelles**, des interventions **gratuites** de nos **partenaires** pour bénéficier de leur **expertise** et toujours des moments de **convivialité** sur le temps des vacances scolaires ! **Les inscriptions** aux activités des vacances de février ont lieu **en ligne** ou à **l'OPAD** à partir de ce **lundi 19 janvier**.

Tout le programme [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

➔ **20/02 : DÉCOUVREZ L'E-GYM AVEC
NOTRE PARTENAIRE LE KLUBE !**





Une expérience unique à Dijon, proposée gratuitement en initiation à l'OPAD !

Venez découvrir l'**E-Gym**, un concept d'entraînement musculaire innovant spécialement pensé pour tous, même si vous n'avez jamais fait de sport ! L'idée principale : **vous ne serez jamais seul derrière une machine**. Chaque appareil est intelligent et s'adapte automatiquement à votre corps, à votre force et à vos besoins.

Lors de cette initiation, vous pourrez tester **huit machines différentes** et un scanner-balance appelé le HUB, capable d'analyser votre corps avec précision : vos forces, vos points forts, vos asymétries et vos mouvements. Cela permet de vous guider pas à pas et de vous proposer un exercice sûr et personnalisé, tout en vous montrant vos progrès en temps réel.

L'E-Gym n'est pas seulement efficace : il rend l'entraînement simple, ludique et rassurant. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez simplement rester actif, cette initiation vous permettra de découvrir comment travailler tout votre corps de manière sécurisée et agréable, sans jamais vous sentir perdu ou seul.

Inscrivez-vous
au créneau de 10h [ICI](#)

Inscrivez-vous
au créneau de 11h [ICI](#)

Inscrivez-vous
au créneau de 13h30 [ICI](#)

Actualités Sport & Bien-être



**INSCRIVEZ-VOUS
AUX CYCLES 2 !**





Inscrivez-vous [ICI](#)



Inscrivez-vous [ICI](#)

Cycle 2 Initiation au Golf - Découvrez le golf à Norges !

Envie de découvrir un sport élégant et accessible à tous ? Notre initiation au golf est spécialement pensée pour vous ! Avec des cours adaptés à votre rythme et encadrés par Emile, professionnel bienveillant, vous apprendrez les gestes techniques tout en profitant d'un moment convivial en plein air.

Cycle 2 – Self-défense

Sentez-vous plus sûr de vous et gagnez en confiance grâce à nos cours de self-défense adaptés ! Chaque séance est pensée pour respecter votre rythme et vos capacités, tout en vous apprenant des techniques simples et efficaces pour vous protéger. Encadré par Fabian, instructeur expérimenté, ce cours allie sécurité, énergie et bonne humeur.

Actualités Culturelles

CULTURE & VOUS

CLIQUEZ ICI pour retrouver la PROGRAMMATION de l'HIVER 2026

Inscrivez-vous aux prochaines sorties [ICI](#)

MARDI 27 JANVIER 2026

L'HISTOIRE DÉVOILÉE DE L'HÔTEL LANTIN

INSCRIVEZ-VOUS AUX CYCLES 2 !



Inscrivez-vous [ICI](#)



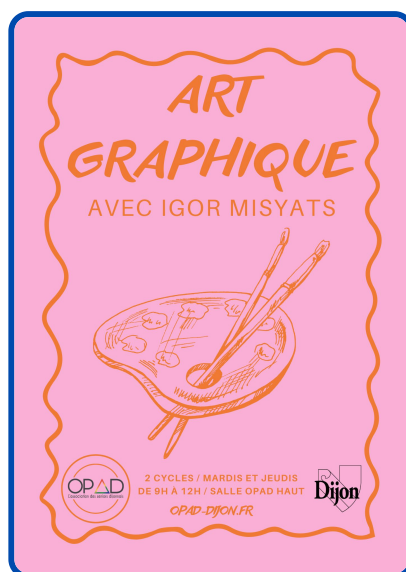
Inscrivez-vous [ICI](#)

Rejoignez les **cycles 2** des ateliers suivants :

- **Aquarelle** (débutants ou initiés) avec **Véronique Louis-Lucas** : début du cycle 2 **mercredi 4 février de 14h à 16h** à la salle **Tillot 1**.
- **Ecriture créative (groupe 2)** avec Adélaïde Gacon : début du cycle 2 **vendredi 27 février de 10h à 12h** à la salle **Chaudronnerie Haut**.

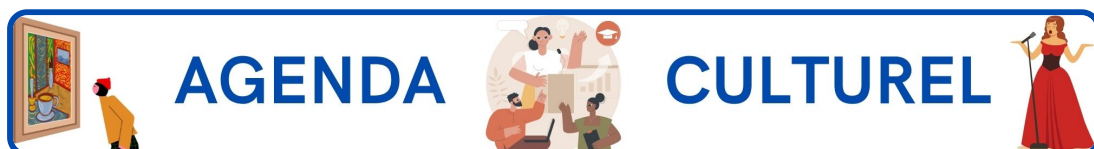


Inscrivez-vous [ICI](#)



Inscrivez-vous [ICI](#)

- Nouveauté de ce début d'année : **venez explorer l'atelier dessin (accessible à tous)** en compagnie de **Céline Emorine** : début du cycle 2 **mercredi 4 février de 9h30 à 11h30** à la salle **Tillot 1**. Vous débuterez par l'intensité du noir et blanc, en travaillant le crayon graphite, le fusain, la pierre noire et le crayon blanc. Par la suite, la couleur viendra enrichir votre pratique grâce aux crayons de couleur, à la sanguine, au sépia et au stylo-bille. Ces techniques seront abordées sur différents supports - papier blanc, noir et papiers mi-teintes - afin de multiplier les sensations et les possibilités d'expression.
- **L'art graphique** du jeudi de 9h à 11h30 en compagnie d'**Igor Misyats** : il reste quelques places pour le cycle 2 qui débute le **jeudi 29 janvier** salle OPAD haut.



30/01 : Visite virtuelle de l'exposition Gerhard Richter



OPAD
L'OPAD des arts de la région

**VISITE VIRTUELLE DE L'EXPOSITION
GERHARD
RICHTER**

FONDATION LOUIS VUITTON - PARIS

VENDREDI 30 JANVIER - 14H30
**MUSÉE DE LA VIE BOURGUIGNONNE
OU DEPUIS CHEZ VOUS**

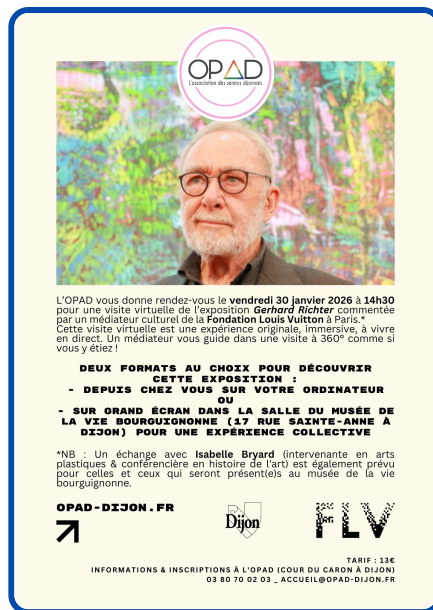
FLV

VISITE VIRTUELLE DIFFUSÉE EN DIRECT DE LA

OPAD-DIJON.FR

TARIF : 13€
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS À L'OPAD (COUR DU CARON À DIJON)
03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

+ d'infos [ICI](#)



OPAD
L'OPAD des arts de la région

L'OPAD vous donne rendez-vous le **vendredi 30 janvier 2026 à 14h30** pour une visite virtuelle de l'exposition **Gerhard Richter** commentée par un médiateur culturel de la Fondation Louis Vuitton à Paris.* Cette visite virtuelle est une expérience originale, immersive, à vivre en direct. Un médiateur vous guide dans une visite à 360° comme si vous y étiez !

**DEUX FORMATS AU CHOIX POUR DÉCOUVRIR
CETTE EXPOSITION :**

- **DEPUIS CHEZ VOUS SUR VOTRE ORDINATEUR
OU**
- **SUR GRAND ÉCRAN DANS LA SALLE DU MUSÉE DE
LA VIE BOURGUIGNONNE (17 RUE SAINTE-ANNE À
DIJON) POUR UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE**

*NB : Un échange avec **Isabelle Bryard** (intervenante en arts plastiques & conférencière en histoire de l'art) est également prévu pour celles et ceux qui seront présente(s) au musée de la vie bourguignonne.

OPAD-DIJON.FR

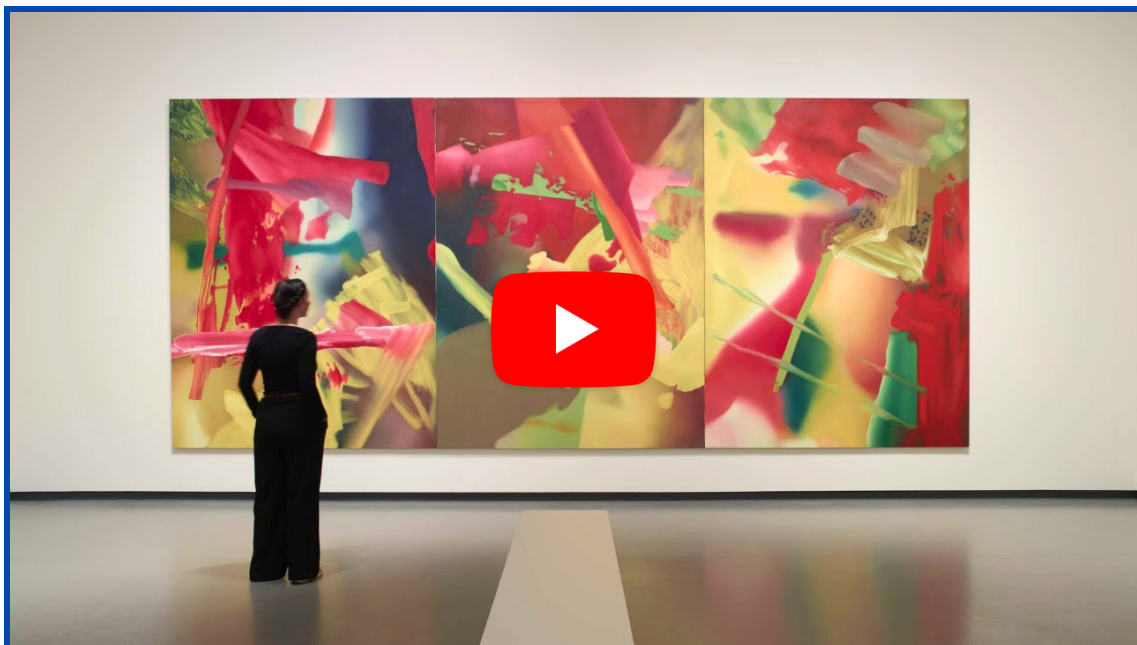
FLV

TARIF : 13€
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS À L'OPAD (COUR DU CARON À DIJON)
03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

Inscrivez-vous [ICI](#)

La Fondation Vuitton dédie l'ensemble de ses espaces à Gerhard Richter, considéré comme l'un des artistes les plus importants de sa génération et jouissant d'une reconnaissance internationale. (...) Gerhard Richter fait ici l'objet d'une rétrospective inédite par son ampleur et sa temporalité, réunissant 275 œuvres de 1962 à 2024 — peintures à l'huile, sculptures en acier et en verre, dessins au crayon et à l'encre, aquarelles et photographies peintes. Pour la première fois, une exposition propose un panorama complet couvrant soixante ans de création dans la pratique d'un peintre d'atelier. - texte issu du site de la FLV.

Découvrez la bande annonce de l'exposition Gerhard Richter :



- **Histoire de la Bourgogne** avec **Philippe Ménager** le 19/1 à 10h Salle Chaudronnerie.

- **Des plumes bourguignonnes** avec **Philippe Ménager** le 19/1 à 14h30 Salle Chaudronnerie.
- **Histoire des sciences** avec **Robert Ferachoglou** le 20/1 à 10h Salle Chaudronnerie.
- **Moments de philosophie** avec **Denis Philippe** le 21/1 à 14h30 Salle Chaudronnerie.
- **Une toile dans le détail** avec **Isabelle Bryard** le 22/1 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.



Du côté de nos partenaires

Cette session de bilans auditifs offerte par notre partenaire **Natural Audition** est à retrouver dans notre programme des vacances en tête de gazette ! **Gratuit sur inscription obligatoire (voir les détails ci dessous).**

VOUS ÊTES INVITÉS A VENIR DECOUVRIR VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE AUDITIF



LE MARDI 17 FEVRIER 2026

DE 9H30 A 12 H 30 ET DE 14 H 30 A 17 H 30



• **BILAN AUDITIF GRATUIT (SUR INSCRIPTION VIA L'OPAD OU PAR TELEPHONE AU 03.80.34.23.25)**



• **SERVICE DE SUIVI GRATUIT POUR LES PERSONNES DÉJÀ APPAREILLÉES**

VOUS PORTEZ DÉJÀ DES AIDES AUDITIVES ? VENEZ BÉNÉFICIER D'UN CONTRÔLE, DE CONSEILS PERSONNALISÉS ET D'UN SUIVI PROFESSIONNEL, MÊME SI VOS APPAREILS NE PROVIENNENT PAS DE NOTRE CENTRE.



UNE OCCASION D'ÉCHANGER AVEC NOS AUDIOPROTHÉSISTES ET DE MIEUX CONNAÎTRE NOTRE ACCOMPAGNEMENT AU QUOTIDIEN.

NOUS VOUS ACCUEILLERONS AUTOUR DE BOISSONS CHAUDES ET DE GOURMANDISES, POUR PARTAGER UN MOMENT AGRÉABLE ET CHALEUREUX.



9-11 PLACE AUGUSTE DUBOIS 21000 DIJON

+ d'infos sur Natural Audition [ICI](#)

Du côté de la Maison des Seniors

Séance thématique

L'aide à l'écriture des directives anticipées

Mardi 20 janvier 2026

A 14H30 – Maison des Seniors -1, rue Mère Javouhey

ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ

Lors de cette réunion seront abordés :

- Une information sur les missions de l'ADMD.
- Les directives anticipées.
- L'actualité récente concernant la proposition de loi.

Un film témoignage d'une vingtaine de minutes « pour la liberté de mourir » sera le support d'échanges entre nous

Séance animée par Me DUCLUT Elisabeth, déléguée ADMD 21 & Mr BROYON Claude, délégué adjoint ADMD 21

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 »
DivasCity – arrêt « Trémouille »

Dijon rassemble

Dijon

Le **mardi 20 janvier 2026**, participez à séance thématique sur **l'aide à l'écriture des directives anticipées** animée par Elisabeth DUCLUT, déléguée ADMD 21 & Claude BROYON, délégué adjoint ADMD 21.

Rendez-vous à la **Maison des Seniors** (1 rue mère Javouhey à Dijon) à **14h30**.

Entrée libre. 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 !

Joyeux Anniversaire

OPAD
(l'association des seniors dijonnais)

*Arsene D.
Charles D.
Maryse D.
Jean-claude D.
Claudette V.
Agnes G.
René D.
Jacqueline G.
Chantal G.
Marie-paule G.
Françoise G.
Eliane C.
Michel A.
Nicole C.
Françoise D.
Arlette D.
Chantal C.
Emilie C.
Sylvie C.
Gisèle C.
Bilhana C.*

*Eliane C.
Edith D.
Evelyne T.
Françoise V.
Sabine V.
Martine G.
Jacqueline G.
Anita E.
Jacqueline D.
Bernadette G.*

*Michel F.
Gertrude G.
Nicole G.
Christian C.
Pascale G.
Monique G.
Joëlle G.
Thierry R.
Bernard D.
Odile E.
Marie-tarcila C.
Christine G.
Annick E.
Christine F.
Françoise G.
Michèle G.
Jacqueline G.
Irène G.
Françoise G.
Marie-odile G.
Catherine G.*

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](#)

