



Gazette du vendredi 22 novembre 2024

 En raison de l'organisation de notre Assemblée Générale, le siège de l'OPAD sera **FERMÉ** le jeudi 28 novembre de 14h à 17h (mais reste ouvert le matin). Il n'y aura donc pas d'activité JEUX ce jour-là.

C'était un 21 novembre...

21 novembre 1974...



...21 novembre 2024



Sortie Pédestre 9km (Mâlain)

Le 21 novembre 1974, l'association OPAD naissait officiellement !

Tout juste cinquante ans après, nos **adhérent(e)s** portent haut nos **valeurs** et nos **engagements**. **Merci** à eux, à nos **intervenant(e)s** et **bénévoles** d'avoir joué le jeu pour nous souhaiter un **joyeux anniversaire** en images !



◊Aquaforme (Piscine Fontaine d'Ouche)◊

RAPPEL : les **célébrations** de notre **cinquantième anniversaire** se tiendront le **jeudi 13 mars 2025** au **Palais des Congrès de Dijon**. En attendant de vous dévoiler le programme et afin de préparer au mieux cette journée festive, **nous invitons ceux qui n'ont pas encore répondu à remplir le sondage en ligne ci-dessous** (cela vous prendra moins d'une minute) :

Merci de répondre au sondage ICI

Actualités Sport & Bien-être



**INSCRIVEZ-VOUS DÈS
MAINTENANT AUX CYCLES 2 !**



Chers adhérents, comme vous le savez, **certaines activités en cycle arrivent à leur terme** durant cette prochaine transition 2024/2025. **Nous vous encourageons à anticiper votre inscription pour le cycle 2 si ce n'est déjà fait afin de garantir votre place.** Vous avez un doute sur la fin de votre activité ? Vous pouvez consulter les calendriers [sur notre site](#) dans la section *Sport et bien-être*.

Gym en numérique : un véritable complément à vos activités en présentiel

Le froid gagne du terrain mais l'OPAD vous permet de maintenir une activité gymnique tout en restant au chaud.

Avec les activités Gym en numérique, profitez de trois créneaux par semaine

pour le prix d'un !

[+ d'infos ICI](#)

[Inscrivez-vous aux activités en ligne ICI](#)

1974-2024

OPAD

L'association des seniors dijonnais

50 ANS

Les activités GYM de l'OPAD
c'est possible
depuis chez soi !

Offre exceptionnelle
saison 2024/25 !

1 activité en
numérique choisie
=
les 2 autres
activités en
numérique
offertes !*

L'OPAD vous propose
1, 2 ou 3 activités
au choix
(à suivre via google
meet depuis chez soi) :

SOUPLESSE & RELAXATION
Les vendredis de 10h45 à 11h45.

LE RENDEZ-VOUS GYM
Les lundis de 15h30 à 16h30
et les vendredis de 9h à 10h.

*tarifs pour le
pack 3 activités

TARIF 1 :
68 €

TARIF 2 :
48 €

TARIF 3 :
34 €



Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financiers Départementale-Métropolitaine de la Côte-d'Or





La saison du billard français bat son plein !

Ils se retrouvent les mardis au **Billard Club Dijonnais** de 14h30 à 16h. Venez vous tester à ce sport mêlant à la fois précision, stratégie et maîtrise de la géométrie. **Rejoignez-les !** Il reste une dizaine de séances encadrées par les éducateurs du Billard Club Dijonnais.

[+ d'infos ICI](#)

[Inscrivez-vous au billard français ICI](#)

A la rencontre de vos intervenant(e)s

Dans cette rubrique, nous souhaitons vous présenter celles et ceux que vous fréquentez toutes les semaines sans parfois trop les connaître : les **intervenant(e)s de vos activités préférées !**

Aujourd'hui nous vous présentons par le biais d'un petit CV décalé **Véronique Chaffangeon** du pôle sport & bien-être...

Cliquez sur l'image ci-contre pour

1974-2024
Association des seniors dijonnais
50 ANS

VÉRONIQUE CHAFFANGEON
INTERVENANTE SPORT & BIEN-ÊTRE 2024/2025

QUI SUIS-JE ?



JE SUIS NÉE LE 25 JUIN 1968 À DIJON
MON SURNOM : VÉRO
JE SUIS INTERVENANTE À L'OPAD DEPUIS 2004

RETROUVEZ-MOI DANS LES ACTIVITÉS :
SOUPLESSE & RELAXATION
GYMNASTIQUE DOUCE
GYMNASTIQUE CLASSIQUE
PILATES

MES COUPS DE COEUR :

UN PLAT

LES PÂTES
(À TOUTES LES SAUCES)



UN ANIMAL

LE CHEVAL



UNE DESTINATION RÉVÉE

LA FRANCE



UNE CHANSON

DEEP PURPLE - CHILD IN TIME



Actualités Culturelles



**28/11 : Art en lumière :
les expositions à ne pas
manquer avec I. Bryard**

MUSÉE DE LA VIE
BOURGUIGNONNE

JEUDI 28 NOVEMBRE
2024 (10H-12H)

UN NOUVEAU CYCLE
D'ISABELLE BRYARD

LES EXPOSITIONS
4 septembre 2024 - 13 janvier 2025
Centre Pompidou
À NE PAS MANQUER
Surréalisme
1924 L'exposition du centenaire 2024
OPAD 50 ANS
Isabelle Bryard vous propose d'aller à la rencontre de l'exposition des surréalistes retraçant les 100 ans de ce mouvement légendaire qui a marqué notre histoire culturelle. Cette conférence est conçue comme une "chronique", éclairant les choix des commissaires d'exposition, son parcours et les artistes présentés. Cette rencontre vous permettra de découvrir, préparer ou prolonger votre visite.
TARIF : 10€ /// INSCRIPTIONS À L'OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON) 03 80 70 02 03 + ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR
Dijon

**30/11 : les Conteuses de
l'OPAD au festival
Les Nuits d'Orient**

Montchapet
MJC - Centre Social

Les Nuits d'Orient
ET D'AILLEURS

Entre mouvements et merveilles
Samedi 30 Novembre 2024 de 14h à 18h

14h30 : Initiation à la danse Orientale Tout public à partir de 8 ans Accessible à tous. Prévoir une tenue souple (legging, survêtement)
Sabine CLAIRET, professeure de danse orientale depuis 11 ans.

Contes Aux pays du Levant par la Ruche aux contes

15h : contes pour enfants de 6 à 13 ans
16h : contes pour grands et adultes à partir de 13 ans

réservez souhaitée
Gratuit et ouvert à tous
10 rue Louis Ganne
21000 Dijon
03 80 55 54 65

+ Activités créatives
+ Jeux en bois

nos partenaires
Dijon Côte d'Or CFCR MJC LE DÉPARTEMENT OPAD

Inscrivez-vous en ligne ICI

05/12 :
Café franco-allemand
Spécial Noël



Inscrivez-vous en ligne ICI

06/12 : dernières places
disponibles pour la
sortie de Noël à
Montbéliard

Vendredi 6 décembre

Marché de Noël à
Montbéliard et
Musée Japy

Visite 1 : Marché de Noël à Montbéliard
Le marché de Noël authentique blotti autour du Temple Saint Martin, en plein cœur historique de la ville, rassemble près de 150 artisans rigoureusement sélectionnés pour la qualité, l'originalité et la diversité de leurs produits. Vous pourrez découvrir, à votre rythme, un monde féérique au travers des rues décorées en cette période de l'année.

Visite 2 : Visite guidée du musée Japy
Dès 1777, Frédéric Japy s'installe à Beaucourt et produit des ébauches de montres, mais surtout des machines-outils, plus rapides et moins coûteuses. Il mécanise la fabrication de montres complètes, puis de réveils, d'horloges... Véritable capitaine d'industrie du XVIIIème siècle, Frédéric Japy reste encore aujourd'hui la figure emblématique d'une industrialisation précoce.

RDV : 8h
(derrière l'agence divia)
RETOUR : 19h

Le Scorpion
7 rue Belfort
25200 Montbéliard

TARIF 1 : 86€
TARIF 2 : 60€
TARIF 3 : 43€

PARTICULARITÉS & EQUIPEMENTS
Temps debout : 5h
Sièges à disposition
Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison

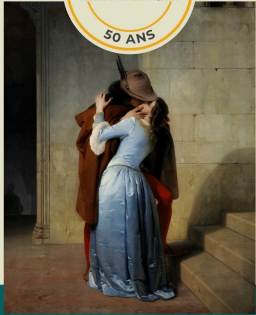
Inscrivez-vous à cette sortie ICI

06/12 :
Chanter l'Italie :
Parlez-moi d'amour

11/12 : Focus sur
l'Oratorio de Noël de
Bach
avec N. Desgranges

CHANTER L'ITALIE

1974-2024
OPAD
L'association des seniors dijonnais
50 ANS



PARLEZ-MOI D'AMOUR

Vendredi 6 décembre 2024
14h-16h
Salle Chaudronnerie à Dijon
Tarif : 5€ sur inscription
opad-dijon.fr

Avec votre intervenante
COLETTE WOYCIKOWSKA

Dijon

Inscrivez-vous en ligne ICI

1974-2024
OPAD
L'association des seniors dijonnais
50 ANS

L'OPAD vous propose un
focus sur une oeuvre musicale en lien avec la
programmation de l'Auditorium de Dijon

Oratorio de Noël
de
Jean-Sébastien Bach



Intervenante
Nicole Desgranges
(Musicologue & Universitaire)

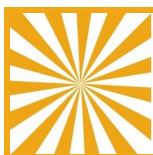
Mercredi 11 décembre 2024 (14h30-16h)
Salle Chaudronnerie Bas à Dijon
Tarif : 7€ (sur inscription)

opad-dijon.fr

Dijon

Inscrivez-vous en ligne ICI

Les conférences des deux prochaines semaines

 **CONFÉRENCES**  **SAISON 2024/2025** 

- Femmes de sciences** sur Astronomie et conquête spatiale avec Robert Ferachoglou le 26/11 à 10h Salle Chaudronnerie.
- Fabuleux monde végétal** sur Une plante célèbre qui nous nourrit : la pomme de terre avec Renée Buzy-Débat le 26/11 à 14h30 Salle Chaudronnerie.
- Femmes en écho** sur Diane de Poitiers : politique et séduction avec Aline Reynaud le 2/12 à 14h30 Salle de l'Académie.
- L'industrie pharmaceutique** sur Contraintes et évolution mondiale de l'industrie pharmaceutique avec Marie-Josèphe Durnet-Archeray le 3/12 à 14h Salle Chaudronnerie.
- Regard sur l'Univers** sur Les étoiles avec Dominique Mège le 4/12 à 10h Salle Chaudronnerie.
- Paris, Capitale artistique : géographie des avant-gardes (1883-1930)** sur Le bateau lavoir et la "bande à Picasso" avec Isabelle Bryard le 5/12 à 10h au Musée de la Vie bourguignonne.
- Où va le Monde ?** avec Jean-Jacques Subrenat et Bertrand Schmitt le 5/12 à 14h Salle Chaudronnerie.

Inscrivez-vous aux conférences ICI

Du côté de nos partenaires

3 mois offerts sur vos contrats avec Groupama

En cette année anniversaire de l'OPAD, notre partenaire Groupama vous offre 3 mois sur vos contrats !

Pour découvrir et profiter de ces offres privilégiées, [cliquez ICI](#) ou scannez ce QR code :

DÉCOUVREZ LES AVANTAGES GROUPAMA GRÂCE À VOTRE ASSOCIATION



3 MOIS OFFERTS*
SUR VOS CONTRATS

OFFRE SPÉCIALE OPAD

Auto Garantie accidents de la vie Habitation

*Offre réservée aux clients et/ou prospects de notre partenaire pour toute affaire nouvelle et durant la 1ère année de cotisation

Pour découvrir et profiter de ces offres privilégiées, cliquez sur le lien ci-dessous :
<https://extranet-partenaire.groupama.fr/partners/1382/svxxla7hdtthcf107iq8emht14hdtsx9p6v19ocvi>

OU

SCANNEZ CE QR CODE

PARTENARIAT OFFICIEL
OPAD
L'association des seniors dijonnais
Groupama
la vie en vie s'assure ICI

groupama.fr



Découvrez vos avantages partenaires
ICI

Du côté de la Maison des Seniors

Le jeudi 28 novembre, la Maison des Seniors vous propose un carnet de voyage animé par M. Robert Munier sur le thème de Prague.

Rendez-vous à la Maison Phare (2 allée de Grenoble à Dijon) à 14h30.

Entrée libre sur inscription obligatoire (dans la limite des places disponibles).

Renseignements & inscriptions auprès de la Maison des Seniors au 03 80 74 71 71.

JEUDI 28 NOVEMBRE 2024

CARNET DE VOYAGE
A 14H30

MAISON PHARE
DE LA FONTAINE D'OUCHE
2, allée de Grenoble

Robert Munier
Présente Prague



Renseignements et inscription obligatoire
(Dans la limite des places disponibles)
Les inscriptions sont individuelles
Maison des Seniors
03 80 74 71 71
Liane 3 arrêt « avenue du Lac »
Corol arrêt « avenue du Lac »

Dijon rassemble



Joyeux anniversaire à nos adhérents !



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](#)

