



L'association des seniors dijonnais



## Gazette du vendredi 29 mars 2024

*Veillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés ce lundi 1er avril (lundi de Pâques).*

Toute l'équipe de l'OPAD vous souhaite de  
joyeuses fêtes de Pâques !

## Salon des seniors 2024



L'OPAD participe au **Salon des Seniors** les **jeudi 11 & vendredi 12 avril** au **Parc des Expositions de Dijon**.

Retrouvez-nous les deux jours sur notre stand près de la grande scène où vous pourrez également retrouver des animations assurées par les intervenant(e)s et adhérent(e)s de l'OPAD (gym en musique, équilibre et prévention des chutes) !

[+ d'infos ICI](#)

## L'OPAD vous fait voyager !

**Du 22 au 26/6 : nouveau séjour  
randonnée dans le Vercors**

Après le succès du séjour autour du lac d'Annecy l'an dernier, l'OPAD propose un **séjour** exceptionnel **spécial randonnée** dans le **Vercors** du **22 au 26 juin 2024**.

**Pré-réservations possibles à l'OPAD.**

*NB : Un chèque d'acompte de 200€ vous sera demandé (il sera encaissé à partir du 22 avril sous réserve des 20 inscriptions nécessaires au maintien du séjour).*

**+ d'infos ICI**

## Séjour Randonnée dans le Vercors



**DU SAMEDI 22 AU  
MERCREDI 26 JUIN 2024**



UN VILLAGE  
VACANCES EN  
PLEIN COEUR  
DU PARC  
NATUREL  
RÉGIONAL DU  
VERCORS

RANDONNEZ  
DANS UN  
DÉCOR  
EXCEPTIONNEL

UN ESPACE  
BIEN-ÊTRE  
AVEC SPA &  
HAMMAM +  
UNE PISCINE  
INTÉRIEURE

PENSION  
COMPLÈTE

OPAD  
COOPÉRATIVE DES SENIORS DIJONNAIS  
MAIMETRIE D'ALPHONSE  
FRANÇOIS  
10, RUE DE LA  
MONTAIGNE  
21000 DIJON

TARIF : 610€ / PERSONNE  
(HÉBERGEMENT EN CHAMBRE DOUBLE)  
INFOS : OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)  
03 80 70 02 03 + ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

Dijon

## Actualités Sport & Bien-être

**OPAD**  
L'association des seniors dijonnais

**SORTIES PÉDESTRES  
6KM & 9KM**



**CYCLE PRINTEMPS 2024**

AVRIL MAI JUIN

Dijon

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



## Programme de printemps des sorties pédestres 6/9km

Découvrez le **programme** spécial préparé par nos accompagnateurs **Mireille, Joelle, Catherine, Gérald et Christian** pour les sorties pédestres 6km et **Jean, Lise et Serge** pour les sorties pédestres 9km prévues entre **avril et juin 2024** en cliquant sur le lien ci-dessous.

*Les inscriptions sont encore possibles pour ce cycle, à l'OPAD ou depuis notre site.*

**Programme Sorties pédestres 6/9km  
Printemps 2024**

# Marche nordique Débutants cycle printemps

Plaisir garanti avec le retour des beaux jours ! Rejoignez le groupe de marche nordique "débutants" avec notre spécialiste Stéphane. Ce cycle de 7 séances débute le mardi 16 avril à 18h.

**Calendrier Marche nordique  
Débutants Printemps 2024**



## Offre Balnéo avec notre partenaire *Le Klube*

Dans le cadre de cette offre spéciale 2024/25, le bracelet *Balneo-klube* est réservé aux adhérents de l'opad. Il est nominatif et donne droit à un nombre d'heures (choisi en amont, lors de la pré-commande). Ce bracelet donne uniquement un accès à l'espace balnéothérapie : jacuzzi géant, saunas finlandais et infra-rouge, hammam, bain froid, salle de repos et solarium.

← Toutes les démarches à suivre ci-contre.



**OFFRE SPÉCIALE  
SAISON 2024/25  
BALNÉO**

**RÉSERVÉE AUX ADHÉRENTS DE L'OPAD  
AVEC NOTRE PARTENAIRE LE KLUBE**

DANS LE CADRE DE CETTE OFFRE SPÉCIALE, LE BRACELET BALNEO-KLUBE EST RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS DE L'OPAD. IL EST NOMINATIF ET DONNE DROIT À UN NOMBRE D'HEURES (CHOISI EN AMONT, LORS DE LA PRÉ-COMMANDE).

CE BRACELET DONNE UNIQUEMENT UN ACCÈS À L'ESPACE BALNÉOTHÉRAPIE : JACUZZI GÉANT, SAUNAS FINLANDAIS ET INFRA-ROUGE, HAMMAM, BAIN FROID, SALLE DE REPOS ET SOLARIUM. POUR EN BÉNÉFICIER, C'EST SIMPLE :

- 1) VOUS EFFECTUEZ VOTRE PRÉ-COMMANDE AUPRÈS DE L'OPAD AVANT LE 12/04/2024 (INDIQUEZ NOM, PRÉNOM ET BRACELET SOUHAITÉ - NOMBRE D'HEURES SOIT EN LIGNE VIA LE FORMULAIRE DE LA GAZETTE SOIT PAR TÉLÉPHONE AU 03 80 70 02 03).
- 2) VOUS ALLEZ CHERCHER VOTRE BRACELET ET VOUS RÉGLEZ DIRECTEMENT AU KLUBE À PARTIR DU 17/04/2024 (BRACELET VALABLE 1 AN - JUSQU'AU 30/04/2025).
- 3) LES TARIFS SPÉCIAUX ADHÉRENTS DE L'OPAD :  
BRACELET 5 HEURES = 59 € AU LIEU DE 69 € (PRIX PUBLIC)  
BRACELET 10 HEURES = 99 € AU LIEU DE 119 € (PRIX PUBLIC)  
BRACELET 20 HEURES = 189 € AU LIEU DE 219 € (PRIX PUBLIC)  
BRACELET 50 HEURES = 379 € AU LIEU DE 449 € (PRIX PUBLIC)

OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON / OPAD-DIJON.FR  
LE KLUBE 4 RUE DES FROMENTAUX 21121 AHUY / LEKLUBE.COM

## En route vers les JO

### 13 avril - Démarrez le printemps avec la journée "Randonnons en Côte-d'Or"

Le samedi 13 avril, l'OPAD s'associe le temps d'une journée au CDRP21 (Comité Départemental de Randonnée Pédestre de Côte-d'Or) et à la FFRandonnée autour d'une thématique commune : La randonnée en Côte d'Or.

Stands informatifs, conférences et conseils seront au rendez-vous !

**FFRandonnée**  
Côte-d'Or

**OPAD**  
L'association des seniors dijonnais

# Journée Randonneurs en Côte-d'Or

## Samedi 13 avril 2024

**Entrée libre**

De 10h à 12h et de 13h30 à 17h  
3 rue Chaudronnerie 21000 Dijon

LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS

VAL SUZON RANDONNÉE

## Au programme

### Des ateliers toute la journée

- La marche en ville
- Où trouver des itinéraires ?
- Comment s'équiper ?
- Les clubs de randonnée
- Le balisage
- Comment s'orienter ?

### Conférences

- 11h → Marche en ville**  
(Intervenants : Collectif piéton de la métropole dijonnaise)
- 14h30 → La randonnée itinérante en Côte-d'Or**  
(Intervenants : ambassadeurs de la Grande Randonnée vers Paris et Frédéric Joly, journaliste au *Bien Public* qui a parcouru une partie du GR2 au fil de la Seine)
- 15h30 → Comment bien préparer sa randonnée : matériel, alimentation, sécurité...**  
(Intervenants : formateurs du Comité départemental de la randonnée pédestre de Côte-d'Or)

### Renseignements

Comité départemental de la randonnée pédestre de Côte-d'Or :

03 80 41 48 62  
cote-dor@frandonnee.fr

## 14 avril - La Grande Randonnée vers Paris

### « La Côte-d'Or traversée du 7 au 21 avril »

La Côte-d'Or est traversée du 7 au 21 avril par l'itinérance n°4 intitulée « Culture et œnologie en Bourgogne ».

**Six randonneurs côte-d'oriens** se sont portés volontaires pour être ambassadeurs.

**Éric Meletta**, bénévole à l'OPAD et accompagnateur randonnée sera l'un des ambassadeurs de cet évènement.

Cliquez [ICI](#) pour retrouver une présentation des ambassadeurs et [ICI](#) pour découvrir la vidéo de présentation de la FFR.

### « Étape 7 : Dijon - Val Suzon »

Le 14 avril, venez prendre part à l'une des étapes de la Grande Randonnée Vers Paris.

Le tracé reliera **Dijon** au **Val Suzon** pour un parcours de près de 30 kilomètres. Le départ se fera parc Darcy à 9h précises.

**Retrouvez plus d'infos et le tracé de la grande randonnée vers Paris ICI**

## Actualités culturelles

### Agenda culturel : avril-juin

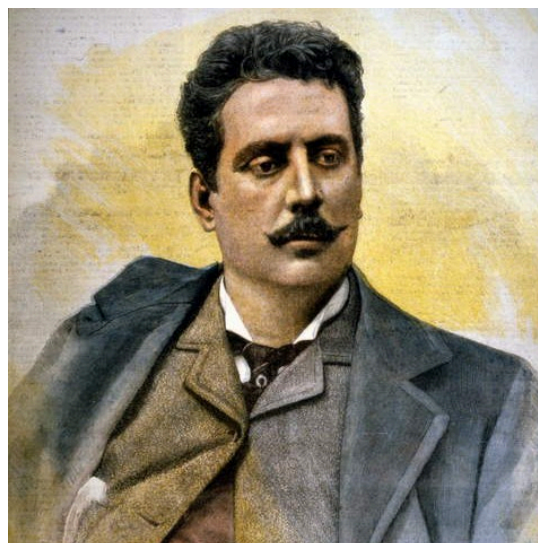


Veuillez trouver le programme complet en cliquant sur le bouton ci-dessous.

[Programme complet](#)

## Les conférences du 2 au 5 avril

- *L'opéra italien : de Rossini à Verdi* (N. Desgranges, le 03/04 à 14h30, Salle de l'Académie)
- *Les avant-gardes du début du XXème siècle* (I. Bryard, le 04/04 à 10h, Bibliothèque Colette)
- *Où va le monde ?* (J-J. Subrenat, le 04/04 à 14h, Salle Chaudronnerie)
- *Les grandes figures de l'Espagne* (G. Brey, le 05/04 à 14h30, Salle Chaudronnerie)



**2/4 :**  
**Conférence**  
**"Intelligence**  
**humaine -**  
**intelligence**  
**artificielle"**

**5/4 :**  
**Conférence**  
**Ensemble,**  
**décodons**  
**l'actualité**

**12/4 : Chanter**  
***l'Italie !***



Rendez-vous le **mardi 2 avril à 14h** à la **Salle Chaudronnerie** où la conférencière **Mme Durnet-Archeray** tentera d'apporter les réponses à toutes les questions que l'on peut se poser sur le sujet de l'intelligence artificielle.

Tarif : 6€, inscriptions à l'OPAD ou en ligne.

**Inscriptions en ligne**

OPAD  
L'association des seniors dijonnais

**ENSEMBLE, DÉCODONS L'ACTUALITÉ :  
L'Occident, de la toute-puissance à la concurrence**

**VENDREDI 5 AVRIL 2024**

Avec *Didier Mény* et *Jean-Jacques Subrenat*.  
À la *Salle de l'Académie* de 14h30 à 16h30.  
Tarif : 6€

*Parler d'Occident, c'est évoquer la civilisation gréco-romaine, l'alphabet latin, le rôle des croyances, les Lumières, la création des Etats-Unis d'Amérique, la révolution industrielle, deux guerres mondiales, l'Union européenne. C'est aussi se définir par rapport à d'autres (Chine, monde arabo-musulman, sphère cyrillique...).*

**Inscriptions en ligne**

OPAD  
L'association des seniors dijonnais

**Chanter l'Italie !  
Les chants de la paix**

**Vendredi 12 avril 2024 - 14h**  
**Salle Chaudronnerie à Dijon**

Tarif : 5€

Inscriptions à l'OPAD ou en ligne

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

OPAD  
Dijon

Retrouvez **Colette** le **vendredi 12 avril à 14h** à la **Salle Chaudronnerie** pour une nouvelle session de **Chanter l'Italie !** sur le thème des *Chants de la paix*. Venez chanter dans la bonne humeur et profitez d'un goûter aux saveurs de la péninsule concocté par **Colette** elle-même !

Tarif : 5€, inscriptions à l'OPAD ou en ligne.

**Inscriptions en ligne**

## **Culture & Vous fête le printemps**

L'OPAD vous présente son nouveau programme *Culture & Vous* pour le printemps 2024 ! **Toutes les sorties du programme de printemps sont COMPLETES à l'exception des deux dernières sorties présentées ci-dessous. Inscriptions en ligne ou à l'OPAD.** Cliquez sur les photos pour découvrir le programme de chaque sortie en plein écran.



### Visite n°1 : Visite guidée de la Maison Régionale des Arts de la Table

Réalisation unique en France, la Maison Régionale des Arts de la Table, présente chaque année des expositions ayant un lien étroit avec l'art culinaire, la gastronomie et plus particulièrement les Arts de la Table. La nouvelle exposition sur le thème « *Vaisselle d'exception et créations insolites* » nous fera découvrir des pièces uniques et rares qui ne manqueront pas de nous émerveiller et de nous étonner.

### Visite n°2 : Visite guidée du musée insolite de la Lime

Depuis 2019, Arnay-le-Duc possède un musée des plus étonnants, celui de la Lime. Un musée passionnant sur le patrimoine industriel local qui nous replongera dans une autre époque et nous fera découvrir le travail des tailleurs de lime d'Arnay.



Après les visites nous prendrons un goûter convivial au **Café du Nord** qui trône depuis 270 ans sur la place du village (12 Place Bonaventure des Périers, 21230 Arnay-le-Duc)

50€

35€

25€

Particularités & équipements

Temps debout total : 2h30 - Sièges à disposition - Quelques escaliers  
Vêtements de saison et chaussures adaptées

6



### A Montagny, exposition de sculptures métal de Michel Laurent

Galerie d'art permanente, La Bergerie se déploie dans un bâtiment de 400 m<sup>2</sup> au milieu d'un parc de 3 000 m<sup>2</sup>. Michel Laurent, sculpteur métal y expose plus de 350 œuvres originales de différents formats. Son style s'inspire des formes rythmées qu'il observe dans la nature. Amoureux de l'art nouveau mais aussi des courants artistiques des années 50 à 70, il est notamment fan de Gustav Klimt, Constantin Brancusi ou encore de David Roland Smith...



Après la visite, nous profiterons des bords de Saône autour d'un goûter convivial à l'**Hostellerie Les Marronniers** (3 rue Saint-Eloi, 21270 Pontallier sur Saône)

37€

26€

18€

Particularités & équipements

Visite intérieur et extérieur - Station debout : 2h - Sièges à dispositions - Escaliers (1 étage)

Goûter : terrasse ombragée ou salle à l'intérieur

Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison. Chapeau, lunettes de soleil et bouteille d'eau conseillé.

10

Inscriptions en ligne

Inscriptions en ligne

## Retour en images sur les dernières sorties Culture & Vous



CULTURE & VOUS

## Atelier multimédia

L'atelier Video et Multimédia vous permet de :

⇒ Numériser des vieux films (Super8, des bandes VHS, Hi8 ou cassettes DV) et les regarder ensuite sur son téléviseur par l'intermédiaire d'une clé USB.

➔ Eviter 5 erreurs grossières lorsque on enregistre des clips vidéo avec un caméscope ou un smartphone (panoramiques, travellings, zooms etc.)

➔ Transférer les rushes vidéo sur son ordinateur et monter un film regardable en famille.

➔ S'initier à Photoshop et intégrer des photos dans son film.

Cela est possible après quelques séances d'initiation. Les titres, effets, fondus, incrustations, n'auront plus de secrets pour vous.

### Trois groupes sont à votre disposition :

➔ Le premier travaille sur Mac (IMovie ; Final cut) et est plus orienté fiction et montage diapos.

➔ Les deux autres travaillent sur PC avec un logiciel dédié :

- L'un orienté montage et critique des films des participants.

- L'autre vers la récupération de films S8, Hi8 etc. et le montage avec logiciel gratuit ou semi-pro.



## Dans le rétro



### Conférence-débat :

### *L'eau potable à Dijon : histoire et perspectives*



Le 22 mars, **Antoine Hoareau** (Adjoint au Maire de Dijon, Vice-Président de Dijon Métropole et président d'Odivéa) donnait une conférence passionnante intitulée "*L'eau potable à Dijon : histoires et perspectives*" à l'occasion de la **Journée Mondiale de l'eau**. Merci à nos adhérent(e)s présent(e)s et au personnel de la Bibliothèque Colette pour l'accueil.

## Brunch de printemps à



# la Villa Médicis

Mercredi dernier 20/03, notre partenaire La Villa Médicis Dijon Petites Roches a permis à nos adhérents de participer à un **brunch de printemps**.

Un moment convivial et de partage pour débiter de la meilleure des manières la belle saison printanière !

*Nous remercions la Villa Médicis pour ce bel événement.*



**Site internet de la Villa Médicis**

## Du côté de la Maison des Séniors

VENDREDI 5 AVRIL 2024

14h30

2, parvis de l'Unesco  
Cité internationale de la gastronomie et du vin

**VISITE GUIDÉE**  
" De l'hôpital à la cité gastronomique"  
en partenariat avec le service patrimoine  
de la ville de Dijon



Renseignements et inscription obligatoire

Maison des Séniors – 03 80 74 71 71

Lianes 4,9 arrêt "Faubourg de Raines"  
Divia-city arrêt "Cité de la Gastronomie"  
Tram T2 station arrêt "Cité de la Gastronomie"

dijon.fr



Le **vendredi 5 avril**, la Maison des Seniors vous propose une **visite guidée "de l'hôpital à la cité gastronomique"** en partenariat avec le service patrimoine de la ville de Dijon.

Rendez-vous à la Cité de la gastronomie (12 parvis de l'Unesco à Dijon) dès **14h30**.

**Entrée libre, inscription obligatoire.**

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

## Joyeux anniversaire à nos adhérents !

*Joyeux anniversaire !*

*Françoise M.  
Michele B.  
Martine E-C  
Jacqueline S.  
Sylvie L.  
Joelle T.  
Jean-François C.  
Marie-Jeanne N.  
Michelle N.  
Philippe R.  
Thérèse T.  
Laurence P.  
Nadine B.  
Janine G.  
Nicole F.*

*Anne-Marie B.  
Bernadette B.  
Christine O.  
Corinne L.  
Chantal M.  
Marie-Claire L.  
Chantal H.  
Madeleine H.  
Nathalie D.  
Nadia P.  
Jeannette H.  
Christian P.  
Jean J.  
Annie E.  
Thérèse L.*

*Anne C.  
Bernadette G.  
Josette P.  
Brigitte M.  
Marie-France S.  
Gisèle M.  
Geneviève L.  
Jean-Baptiste O.  
Eugene F.  
Marguerite L.  
Chantal P.  
Jacqueline M.  
Françoise B.  
Patrick N.  
Pascale B.*

**OPAD**

**Cour du Caron 21000 Dijon  
03 80 70 02 03 [accueil@opad-dijon.fr](mailto: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](#)

