Gazette du vendredi 9 octobre 2026

Ensemble, mobilisons-nous pour ***Octobre Rose*** !

J-10 avant les vacances d'automne



Inscrivez-vous aux activités des vacances ICI

Focus sur 3 événements des vacances

23/10

Chanter l'Italie



Inscrivez-vous ICI

26/10 Tests visuels avec *Optic 2000*



Inscription OPAD

28/10 Gymnastique Classique



Inscrivez-vous ICI

*⚠️ Plus que 4 *créneaux disponibles pour les tests visuels.*

Actualités Sport & Bien-être



Consultez les places restantes de chaque activité sport & bien-être ICI

Coup d'envoi pour les sports collectifs !







La saison des **sports collectifs** a débuté lundi dernier ! Il reste quelques places. Retrouvez le plaisir du jeu avec cette activité 100% sans contact.

Où ? gymnase de l'Arsenal.
Quand ? lundi à 10h30.
Avec qui ? Thomas Manchin.



Les tangueros de l'OPAD aux *Olympiades ABB*

Nos adhérents du groupe Tango ont participé aux **Olympiades ABB**, une belle initiative qui a réuni danseurs seniors, artistes, chercheurs et citoyens autour d'un objectif commun : **changer le regard sur la vieillesse en mettant en lumière des aînés actifs, créatifs et engagés**.

À travers des chorégraphies inspirées du **tango et des danses grecques**, les participants ont partagé bien plus que quelques pas de danse : des moments de rencontre, de transmission et de convivialité.

Une expérience collective riche, dont les films réalisés autour des ateliers permettront de garder une trace et de faire découvrir cette belle démarche au grand public.



Actualités Culturelles

MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR

Cette semaine a eu lieu le premier atelier de l'activité ***Mieux Manger et Bouger pour bien Vieillir*** saison 2026/2027 salle Chaudronnerie.

A travers un parcours mêlant **conseils en nutrition**, **activité physique adaptée**, **découvertes sensorielles**, **cuisine et repas partagés**, ce programme aide à mieux comprendre les besoins nutritionnels et d'activité physique liés à l'âge afin d'adopter des habitudes favorables à sa santé.

+ d'infos sur le projet ICI

Cliquez ci-dessous pour **découvrir la vidéo bilan** du projet (saison 2025/2026). ***Vidéo © Alain Bardey / Atelier Vidéo Mac.***



Un projet réalisé avec le financement de la **Commission Départementale-Métropolitaine de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Côte-d'Or**.

Les inscriptions au cycle 2 démarreront prochainement.

FOCUS SAISON 2026/2027 CULTURE

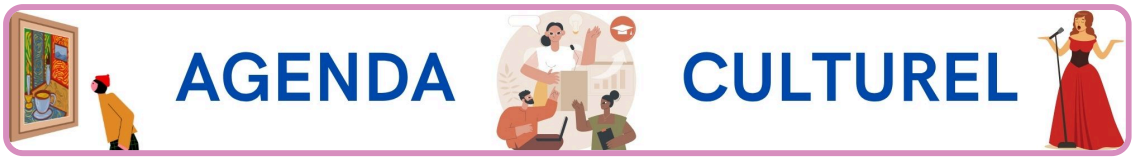
Consultez les places restantes de chaque activité culturelle ICI

Vous avez déjà une bonne pratique de l'**espagnol** et **souhaitez gagner en aisance à l'oral** ? Cet atelier **s'adresse aux personnes capables de communiquer dans des situations variées** et qui **veulent enrichir leurs échanges, affiner leur compréhension et s'exprimer de façon plus spontanée**. Les séances s'appuient sur des discussions, des documents authentiques, des jeux de rôle et des activités favorisant la prise de parole, dans une ambiance conviviale et stimulante. L'atelier débutera au mois de novembre.

**Ouverture de l'atelier sous réserve d'un nombre suffisant de participants.*

Où ? Maison des Associations.
Quand ? Mercredi à 14h30.
Avec qui ? Alexia Sepúlveda.

INSCRIPTION À L'OPAD



NOUVEAUTÉ SAISON 2026/2027

15/10 *Ciné-Débat*





Envie de **découvrir** un film, d'**échanger** vos impressions et de partager un moment convivial ?
Venez participer à notre **ciné-débat** sur le film ***L'espèce explosive*** le **jeudi 15 octobre** à 14h30 au Cinéma Darcy en compagnie de **Paolo Modugno** !

Inscrivez-vous ICI

B.A. du film *L'espèce explosive* ICI

5/11 *Tea Time* avec la Commission Internationale

La **Commission Internationale** de l'OPAD organise son premier **tea time** de la saison sur le thème d'***Halloween*** le **jeudi 5 novembre** à **15h salle Chaudronnerie**. Venez vous faire peur et en apprendre plus sur cette fête tout en dégustant des sucreries de circonstance !
Trick or treat ?

Inscrivez-vous ICI



CONFÉRENCES SAISON 2026/2027

CLIQUEZ ICI POUR LE PROGRAMME

Inscrivez-vous aux Conférences 2026/2027 ICI

LES CONFÉRENCES DU 12 au 16/10

Quand ?	Quoi ?	Qui ?	Où ?
12/10 à 10h	*Des animaux et des hommes*	D. MÉNY	Salle de l'Académie
12/10 à 14h30	*"On a encore oublié madame…"*	A. REYNAUD	Salle de l'Académie
14/10 à 14h30	*Comment lire Marcel Proust ?*	D. CLAUSTRE	Salle Chaudronnerie Bas
15/10 à 10h	*Au coeur de l'atelier*	I. BRYARD	Musée de la Vie bourguignonne
15/10 à 14h30	*Jean-Sébastien Bach*	N. DESGRANGES	Salle Chaudronnerie Bas

DEMANDEZ VOTRE CARTE CONFÉRENCES A L'ACCUEIL DE L'OPAD !

POUR ~~44€~~, ELLE VOUS DONNE ACCÈS À 5 CONFÉRENCES AU CHOIX



Culture & Vous - automne

Toujours en équilibre entre histoire, patrimoine, gourmandise et soif de découverte,
Nos bénévoles passionnées vous proposent neuf sorties pour cet automne.

Programme Automne ICI

Inscriptions à l'OPAD ou en ligne.

Inscrivez-vous ICI



Dans le rétro

8 & 9/10 Retour en images sur la semaine bleue

À l'occasion de la Semaine Bleue, un public nombreux s'est déplacé au **Musée de la Vie bourguignonne** pour écouter **Isabelle Bryard** donner une conférence passionnante sur l'histoire de l'art. Merci à tou(te)s les participant(e)s de cette *Semaine Bleue* pour votre curiosité !







*Le **jeu de piste intergénérationnel** est reporté pour des raisons de sécurité liées au contexte actuel et aux mouvements lycéens, la direction du groupe Saint-Bénigne a pris la décision de préserver ses étudiants pour tout événement se déroulant à l'extérieur.

L'OPAD et la Maison des Seniors accordant une grande importance à leur volet intergénérationnel, nous ferons notre maximum pour reporter ce jeu de piste au cours du premier trimestre 2027.

Du côté de nos partenaires

10/10 Portes ouvertes
Villa Médicis

Demain samedi 10 octobre, vous êtes conviés aux **portes ouvertes de notre partenaire Villa Médicis Petites Roches** (20 chemin des Petites Roches à Dijon) ! Au programme de 10h à 18h : visite des appartements, du restaurant, apéritif convivial...

+ d'infos sur la Villa Médicis CI



Du côté de la Maison de l'Europe BFC



04/12
Visite du Parlement européen

Le **vendredi 4 décembre**, la **Maison de l'Europe Bourgogne-Franche-Comté** vous propose une **visite du parlement européen à Strasbourg** ! Le tarif de 70€ comprend l'aller/retour en car, la visite et le déjeuner.
Inscription et règlement par chèque auprès de la Maison de l'Europe BFC. *Informations au 03 80 30 67 88 ou sur dijon@bfc-europe.eu*

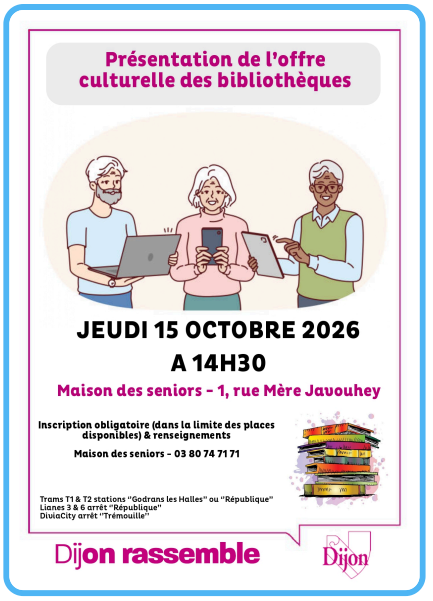
Du côté de la Maison des Seniors

<u>15/10</u> Présentation de l'offre culturelle des bibliothèques

Le jeudi 15 octobre, la Maison des Seniors vous propose une séance thématique intitulée "Présentation de l'offre culturelle des bibliothèques".

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

Entrée libre sur inscription auprès de la Maison des Seniors au 03 80 74 71 71.



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

Envoyé avec Brevo