



Gazette du vendredi 21 août 2026



J-24 AVANT LA REPRISE DES ACTIVITÉS !



L'OPAD a rouvert ses portes lundi 17 août. Vous pouvez à nouveau vous inscrire en présentiel pour la saison à venir. Les inscriptions en ligne restent possible [ICI](#). Ne tardez pas à choisir vos activités !

Participez au projet "Les clés d'un sommeil serein après 60 ans"

CYCLE DE 3 ATELIERS

**LES CLÉS D'UN SOMMEIL
SEREIN APRÈS 60 ANS**

**29 SEPTEMBRE 2026
17 NOVEMBRE 2026
23 MARS 2027**



**GRATUIT SUR
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU 24/08/2026**



COUR DU CARON, DIJON / 03 80 70 02 03 / OPAD-DIJON.FR



En partenariat avec la **Maison des Seniors**, **Psynergic**, la **Maison médicale Seuroise**, l'**Université Bourgogne Europe** et l'**INSERM Caps**, l'OPAD vous propose un cycle de trois ateliers pour découvrir de nombreuses clés pour améliorer votre sommeil ! **Entrée libre sur inscription obligatoire à l'OPAD à partir de ce lundi 24 août.** *NB : il est conseillé de s'inscrire au cycle entier de 3 ateliers.*

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**.

Consultez le programme ICI

Actualités Culturelles

Découvrez la programmation

Culture & Vous de l'automne !

Toujours en équilibre entre histoire, patrimoine, gourmandise et soif de découverte, voici le nouveau programme trimestriel de *Culture & Vous* ! Nos bénévoles passionnées vous proposent neuf sorties pour cet automne.

Les inscriptions débutent ce lundi 24 août à l'OPAD uniquement !

Programme Automne [ICI](#)



Inscrivez-vous à la dernière sortie *Culture & Vous* de l'été



OPAD
L'association des seniors dijonnais

**VENDREDI 25
SEPTEMBRE
2026**



**'PATRIMOINE DU MORVAN :
DU GOTHIQUE AU
CONTEMPORAIN'**

Programme été Culture & Vous [ICI](#)



OPAD
L'association des seniors dijonnais

**FOCUS SUR 2 CONFÉRENCES
SAISON 2026/2027**



OPAD
L'association des seniors dijonnais



UNE TOILE DANS LE DÉTAIL

Intervenante : **Isabelle BRYARD**
(intervenante en arts plastiques
et conférencière en histoire de l'art)

Où ? Musée de la Vie bourguignonne.
Quand ? jeudi de 10h à 11h30.
Avec qui ? Isabelle Bryard.

Inscrivez-vous [ICI](#)



JEAN-SÉBASTIEN BACH (1685-1750)

Intervenante : **Nicole DESGRANGES**
(musicologue et universitaire)

Où ? salle Chaudronnerie.
Quand ? jeudi de 14h30 à 16h.
Avec qui ? Nicole Desgranges.

Inscrivez-vous [ICI](#)

**CONFÉRENCES
SAISON 2026/2027**



**CLIQUEZ ICI
POUR LE
PROGRAMME**



FOCUS SAISON 2026/2027 PRATIQUES ARTISTIQUES



[Le calendrier complet ICI](#)

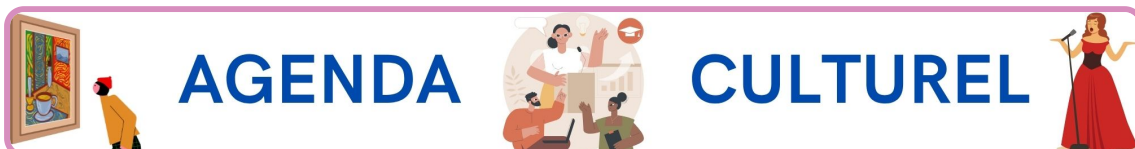
Inscrivez-vous [ICI](#)

Et si vous osiez la **couleur** et la **création** ? Laissez-vous séduire par l'**univers délicat et raffiné** de la **peinture sur soie**, une activité qui vous invite à exprimer votre créativité sur une **matière noble et lumineuse**. Au fil des séances, vous découvrirez différentes techniques, telles que la **gutta**, l'**aquarelle** ou la **cire** et apprendrez à les associer pour donner vie à des créations originales et personnelles. *Débutant ou déjà initié, chacun peut laisser libre cours à son imagination, dans une ambiance conviviale.*

Où ? salle Tillot 2.

Quand ? mardi de 9h à 11h30.

Avec qui ? Gye Sung Vaissband.



17/9 Restitution de l'atelier *Où va le monde ?*


Nous sommes entrés dans une nouvelle ère géopolitique
Conférence de restitution de la saison 2025-26 de l'Atelier
"Où va le monde ?"
Jeudi 17 septembre 2026 (14h30-16h30)
En présence de **Bertrand Schmitt** et des participant(e)s de l'atelier
Salle Chaudronnerie à Dijon
Entrée libre sur inscription à l'OPAD
opad-dijon.fr 


NOUS SOMMES ENTRÉS DANS UNE NOUVELLE ÈRE GÉOPOLITIQUE
CONFÉRENCE DE RESTITUTION DES TRAVAUX DE L'ATELIER
"OÙ VA LE MONDE ?"
EN PRÉSENCE DE **BERTRAND SCHMITT** ET DES PARTICIPANT(E)S DE L'ATELIER
JEUDI 17 SEPTEMBRE 2026 DE 14H30 À 16H30
SALLE CHAUDRONNERIE (3 RUE CHAUDRONNERIE À DIJON)
ENTRÉE LIBRE SUR INSCRIPTION À L'OPAD

L'évolution des rapports de force entre les grandes puissances mondiales (Chine, États-Unis, Russie) et leurs conséquences sur le reste du monde vous intéressent ? Si tel est le cas, la conférence de restitution des travaux de l'atelier participatif « Où va le monde ? » est faite pour vous. Les participant(e)s à cet atelier, animé en 2025-2026 par Jean-Jacques Subrenat et Bertrand Schmitt, vous feront partager leurs analyses et leurs réflexions collectives sur les grandes évolutions géopolitiques de notre monde et leur effets sur l'Europe.
En 2026-2027, l'atelier portera sur le rôle que peuvent encore jouer les grandes organisations internationales face aux défis de notre temps. N'hésitez pas à vous y inscrire !
opad-dijon.fr 

Inscrivez-vous [ICI](#)

1/10 Bénéficiez de tarifs réduits pour le concert de
El Comité à l'Auditorium de Dijon



DANS LE CADRE DE NOTRE **PARTENARIAT** AVEC L'**OPÉRA DE DIJON**, NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS PROPOSER DES **PLACES AU TARIF PRÉFÉRENTIEL DE 30€** POUR LE CONCERT **JAZZ / MUSIQUES DU MONDE** DU GROUPE **EL COMITÉ**.

RDV LE JEUDI 1ER OCTOBRE 2026 À 20H À L'AUDITORIUM. OFFRE RÉSERVÉE AUX ADHÉRENT(E)S DE L'OPAD, INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS À L'ACCUEIL DE L'OPAD.

EL COMITÉ : ce fantastique collectif afro-cubain au groove implacable réunit sept musiciens qui ont parcouru les plus belles scènes d'Europe et sont considérés comme faisant partie des plus brillants et reconnus de leur génération. Une musique riche, innovante, et habitée par une énergie terriblement contagieuse.

opad-dijon.fr



O | D

Dijon

Inscrivez-vous [ICI](#)

Actualités Sport & Bien-être





PASS SPORT NUMÉRIQUE

OFFRE EXCEPTIONNELLE SAISON 2026/27 !

ADHÉREZ À L'OPAD ET BÉNÉFICIEZ DES 3 ACTIVITÉS GYM EN NUMÉRIQUE POUR SEULEMENT 30€





Inscrivez-vous [ICI](#)



RENDEZ-VOUS GYM LUNDI 15H30/16H30 AVEC KEVIN RUIZ

SOUPLESSE ET RELAXATION JEUDI 14H/15H AVEC KEVIN RUIZ

RENDEZ-VOUS GYM VENDREDI 9H/10H AVEC PIERRE-CHARLES FLIPO

PRATIQUEZ 3 ACTIVITÉS SPORTIVES PAR SEMAINE DEPUIS CHEZ VOUS POUR SEULEMENT 30€ !





Calendrier complet à venir

2 CYCLES DE 20 SÉANCES

KLube

AQUABIKEING

& BALNÉOTHÉRAPIE



OPAD
L'association des parents d'enfants

Dijon

LUNDI, MERCREDI, JEUDI / 11H30-12H15

[Le calendrier complet ICI](#)

[Inscrivez-vous ICI](#)

Avec l'aquabiking, offrez-vous un entraînement à la fois **ludique et efficace**, qui sculpte et affine la silhouette grâce à la résistance de l'eau. Cette activité améliore également vos **capacités cardiovasculaires** et votre endurance, tout en préservant vos articulations. Il reste des places pour les trois créneaux. **30 minutes de balnéo** sont incluses à l'issue de chaque cours, pour un **moment de détente !**

Où ? Le Klube.

Quand ? Lundi, mercredi & jeudi de 11h30 à 12h15.

Avec qui ? les éducateurs diplômés du Klube.

Du côté de nos partenaires

3/10 concours de pétanque solidaire avec notre partenaire Groupama

CONCOURS DE PÉTANQUE SOLIDAIRE



Fondation Groupama
Vaincre les maladies rares

**AU PROFIT DE L'ASSOCIATION
DEMAIN SANS MUCOVISCIDOSE**

La Fédération Groupama de Côte d'Or organise le samedi 3 octobre 2026 au Boulodrome de Dijon un Tournoi de pétanque solidaire au profit de l'association **Demain Sans Mucoviscidose** (Saint-Apollinaire) qui a pour projet l'achat de matériel de sport afin de permettre aux personnes malades de pratiquer le sport de manière encadrée.

[+ d'infos et le lien pour vous inscrire ICI](#)

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](#)

