Gazette du vendredi 2 octobre 2026

Au programme des vacances d'automne



Retrouvez le programme des vacances d'automne, entre découvertes, moments de partage et ateliers pour rester en forme. Quatre rendez-vous sont également organisés dans le cadre d'***Octobre Rose***, le mois destiné à sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Ensemble, mobilisons-nous !

Découvrez le programme ICI

Inscrivez-vous ICI

Focus sur 3 événements des vacances

20/10 Dégustation sensorielle	**22/10** *Bien chez soi, bien chaussé*	**28/10** Gym classique



Inscrivez-vous ICI



Inscription MDS



Inscrivez-vous ICI

Actualités Culturelles



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





L'activité ***Mieux manger et bouger pour bien vieillir*** débute ce **mardi 6 octobre de 9h30 à 12h salle Chaudronnerie** avec le premier atelier intitulé **"nutrition et activité physique douce"**. *Si vous souhaitez participer, vous pouvez vous inscrire sur liste d'attente en cliquant sur le lien ci-dessous.*

Inscrivez-vous ICI

CONFÉRENCES SAISON 2026/2027

CLIQUEZ ICI POUR LE PROGRAMME

Inscrivez-vous aux Conférences 2026/2027 ICI

LES CONFÉRENCES DU 05 au 09/10

Quand ?	Quoi ?	Qui ?	Où ?
05/10 à 10h	*Histoire de la Bourgogne*	P. MÉNAGER	Salle Chaudronnerie Bas
05/10 à 14h30	*Toute la lumière sur Claude Monet*	P. MÉNAGER	Salle de l'Académie
06/10 à 10h	*A quoi ressemblait Dijon au Moyen Âge & à la Renaissance ?*	C. LASSUS-MINVIELLE	Salle de l'Académie
07/10 à 10h	*Les mythes, hier & aujourd'hui*	M. VIEGNES	Salle Chaudronnerie Bas
07/10 à 14h30	*Figures & thèmes de la philosophie contemporaine*	D. PHILIPPE	Salle Chaudronnerie Bas
08/10 à 14h	*Où va le monde ?*	B. SCHMITT	Salle Chaudronnerie Haut
08/10 à 14h30	*L'Italie à travers son cinéma*	P. MODUGNO	Salle de l'Académie

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



Actualités Sport & Bien-être

FOCUS SAISON 2026/2027
SPORT & BIEN-ÊTRE

Radiance mutuelle
groupe malakoff humanis

Grâce à notre partenaire **Radiance**, bénéficiez d'une **aide de 75€** sur une **activité sport & bien-être** de l'OPAD *(offre réservée aux nouveaux adhérents Radiance)*.

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

Le Self Defense se dévoile en vidéo...
Il reste encore quelques places !

NOUVEAU ! Découvrez nos **activités filmées** par **Olivier Habib / Peak Focus**



Où ? dojo du Palais des Sports.
Quand ? jeudi de 9h à 10h30.
Avec qui ? Fabian Robert.

Le calendrier ICI

Le self-defense à l'OPAD privilégie l'**anticipation**, les **réflexes simples** et la **gestion du stress**, **sans besoin de condition physique particulière**.

Dans une ambiance conviviale et sécurisante, apprenez des **gestes faciles à mémoriser** !

Inscrivez-vous ICI

05 & 12/10 Deux séances *découverte* pour les sports collectifs

DEUX SÉANCES D'ESSAI POUR DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ !

L'OPAD vous propose de découvrir sa nouvelle activité ***« Initiation aux sports collectifs »*** à travers deux séances d'essai ouvertes à toutes celles et ceux qui souhaitent tester l'activité avant de s'engager.

UNE ACTIVITÉ 100% SANS CONTACT !

L'activité repose sur un ensemble de **jeux collectifs ludiques avec ballon**, adaptés à chacun, permettant de **bouger**, de **s'amuser** et de partager un bon moment en groupe, **en toute**



sécurité et sans contact physique. Une belle occasion de retrouver les sensations et le **plaisir des jeux collectifs** de votre enfance, dans une ambiance conviviale et adaptée !
Tarif : 7€ sur inscription.

Où ? gymnase de l'Arsenal.
Quand ? lundi 5 & 12 octobre de 10h30 à 12h.
Avec qui ? Thomas Manchin.

5/10 : inscrivez-vous ICI

12/10 : inscrivez-vous ICI

---

8 & 9/10 La Semaine Bleue

À l'occasion de la Semaine Bleue, la Maison des Seniors et l'OPAD vous invitent à participer à un jeu de piste intergénérationnel à travers Dijon ! Retrouvez également Isabelle Bryard pour une conférence passionnante sur l'histoire de l'art.

Conférence avec Isabelle Bryard

⚠ 11 places restantes ! ⚠

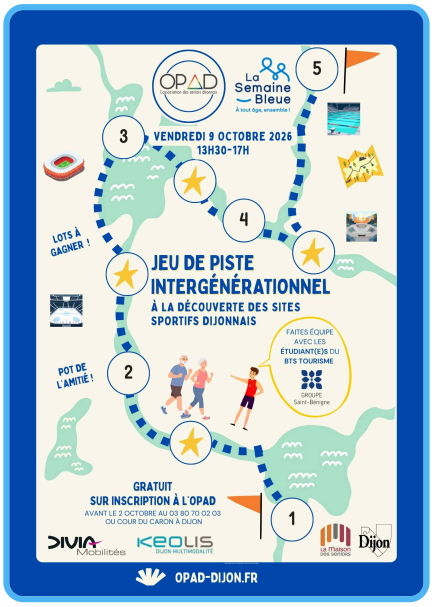


Où ? musée de la Vie bourguignonne.
Quand ? jeudi 8 octobre de 10h à 11h30.
Avec qui ? Isabelle Bryard.

Inscrivez-vous ICI

Jeu de piste intergénérationnel

⚠ 3 places restantes ! ⚠



Où ? rdv à la MDS.
Quand ? vendredi 9 octobre de 13h30 à 17h.
Comment ? sur inscription en ligne ou à l'OPAD.

Inscrivez-vous ICI

Dans le rétro

29/09 Retour en images sur le 1er atelier du projet sommeil

En partenariat avec la **Maison des Seniors**, **Psynergic**, la **Maison médicale Seurroise**, l'**Université Bourgogne Europe** et l'**INSERM Caps**, le premier atelier du projet ***Les clés d'un sommeil serein après 60 ans*** a eu lieu mardi salle Chaudronnerie. **L'OPAD remercie chaleureusement le public présent** et **les intervenants** du jour : **Aurélien Vaillant** (Médecin généraliste, diplômé inter-

Universitaires spécialisé en Sommeil), **Florent Fouque** (Enseignant Chercheur à l'Université Bourgogne Europe (UFR STAPS) et **Vianney Rozand** (Professeur spécialisé en Neurophysiologie et Vieillissement).





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**.

+ d'infos sur le projet ICI



26/09 au 03/10 Retour en images sur le séjour aux Issambres



Un peu de douceur de vivre en provenance des Issambres (Var) où nos adhérent(e)s ont profité du soleil et de la mer ! Des visites de Cannes, Fréjus, Antibes, Tourrettes-sur-Loup... étaient également au programme d'un séjour inoubliable.

Du côté de nos partenaires

1/10 Retour en images sur notre petit déjeuner de rentrée

Jeudi 1er octobre, notre partenaire **VYV** nous accueillait dans ses locaux du 15 avenue Jean Bertin pour le **premier rendez-vous des partenaires de la saison**.

Autour d'un café et de viennoiseries, nous avons partagé un moment convivial pour faire le point sur la saison et accueillir nos nouveaux partenaires : **La Chocolaterie de Bourgogne**, **Petits-Fils**, **La Poste**, **Optic 2000**, **Mulot & Petitjean**, **Auto École Notre Dame** et **Mobilaug**.

Un **grand merci** à tous nos partenaires présents pour leur **engagement**, leur **confiance** et leur **bonne humeur** à nos côtés !







Retrouvez vos avantages adhérents chez nos partenaires ICI

Du côté du CGFL



Le **9 octobre**, dans le cadre de la **Journée nationale contre les cancers des seniors**, le **Centre Georges François Leclerc** vous accueille pour :

- un **stand d'information** à destination des patients, aidants et visiteurs, de **9h à 12h30**, dans le **hall du rez-de-chaussée** ;

- **deux sessions de mini-conférences** (durée de 20 minutes chacune) animées par le **Dr Bengrine**, dans l'**amphithéâtre du CGFL**, de **12h à 13h**.

Du côté de la Maison des Seniors

05/10 Ciné-débat autour de la thématique de la vieillesse

Vous êtes invités à un CINÉ-DÉBAT le lundi 5 octobre à 9h30 au Musée de la Vie Bourguignonne (17, rue Saint-Anne).
Au programme :
- **Diffusion du film** documentaire ***Les vieux***, réalisé par Claus DREXEL
- **Échange** autour de la thématique de la vieillesse, animé par **TAPLADISCUT**
- Apéritif bourguignon pour clôturer ce moment convivial.

Participation sur inscription à la Maison des Seniors : 03 80 74 71 71.

9/10 Mieux se déplacer dans Dijon après 60 ans : parlons-en ensemble

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez mieux connaître les différentes solutions pour vous déplacer à Dijon et dans la métropole ?
La **Ville de Dijon**, **France Silver Eco** et leurs partenaires vous invitent à participer à une action innovante autour de la mobilité des seniors.
L'objectif ? Échanger avec vous sur :
- Vos **habitudes et expériences de déplacement**
- Les difficultés que vous pouvez rencontrer au quotidien
- Vos **besoins** et vos **attentes**
- Vos **idées** et vos **suggestions** pour faciliter vos déplacements

Les alternatives à la voiture et les solutions de mobilité disponibles sur le territoire.
Vos témoignages et vos idées permettront de contribuer à la création de **modules pédagogiques adaptés aux besoins des seniors**.
Venez participer à cette démarche collective le vendredi 9 octobre de 10h à 12h à la Cité internationale de la Gastronomie et du Vin.
Venez partager votre expérience, échanger et contribuer à imaginer une **mobilité plus simple, plus accessible et adaptée à tous après 60 ans.**
Participation sur inscription à la Maison des Seniors : 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