Gazette du vendredi 28 août 2026



Tous les calendriers des activités qui reprennent la semaine du 14 septembre sont en ligne sur notre site !

MERCI POUR VOTRE ENTHOUSIASME !
LES 3 ATELIERS DU PROJET SOMMEIL SONT COMPLETS !
LES PERSONNES SUR LISTE D'ATTENTE SERONT CONTACTÉES EN PRIORITÉ EN CAS DE DÉSISTEMENT(S).

Actualités Sport & Bien-être







Pratique millénaire qui équilibre le corps et l'esprit, le yoga permet également de réduire le stress, d'apaiser l'anxiété et de favoriser une plus grande harmonie intérieure.

Profitez du gymnase de l'Arsenal, nouvel équipement de la ville de Dijon pour un nouveau créneau le lundi !



Où ? gymnase de l'Arsenal.
Quand ? lundi de 10h30 à 11h45.
Avec qui ? Nadine Michaud.

Le calendrier complet ICI

Inscrivez-vous ICI

Laissez-vous tenter par le billard français !

Franchissez les portes du **Billard Club Dijonnais** pour découvrir ce sport dans une **ambiance conviviale**.

Apprenez ou perfectionnez vos trajectoires et venez échanger avec des **passionnés** ravis de partager leurs techniques et astuces !

Où ? Billard Club Dijonnais.
Quand ? mardi de 14h30 à 16h30 à partir du mois d'octobre.
Avec qui ? les éducateurs du BCD.

Inscrivez-vous ICI



Le calendrier complet ICI

Actualités Culturelles

MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR



Où ? salle Chaudronnerie.
Quand ? mardi de 9h30 à 12h.
Avec qui ? Aude Gaignaire, Leïla Lemanceau, Laurence Persegol, Bertrand Schmitt, Camille Schwartz.

Le programme complet ICI

Inscrivez-vous ICI

A travers un parcours mêlant conseils en **nutrition**, **activité physique adaptée**, **découvertes sensorielles**, **cuisine et repas partagés**, ce programme vous aide à mieux comprendre les besoins nutritionnels et d'activité physique liés à l'âge afin d'adopter des habitudes favorables à votre santé. Élaboré par des **spécialistes** (cuisiniers, chercheurs, animateurs sportifs...), cet atelier place le **bien-vieillir**, le plaisir et le lien social au coeur de la prévention pour vous aider à **rester actif** tout en retrouvant le plaisir de **bien manger**.

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**.

FOCUS SUR 2 CONFÉRENCES SAISON 2026/2027



HISTOIRE DU COSTUME FÉMININ

Intervenante : **Aline REYNAUD**
(bénévole, conférencière et spécialiste de la mode)

Où ? salle Chaudronnerie.
Quand ? vendredi de 14h30 à 16h30.
Avec qui ? Aline Reynaud.

Inscrivez-vous ICI



"ON A ENCORE OUBLIÉ MADAME..."

Intervenante : **Aline REYNAUD**
(bénévole, conférencière et spécialiste de la mode)

Où ? salle de l'Académie.
Quand ? lundi de 14h30 à 16h30.
Avec qui ? Aline Reynaud.

Inscrivez-vous ICI

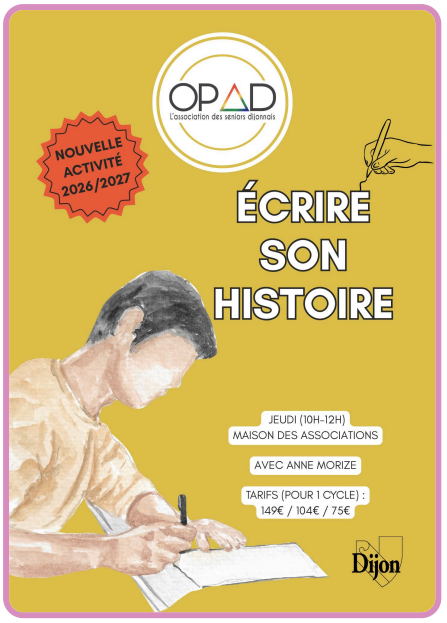
CONFÉRENCES SAISON 2026/2027

CLIQUEZ ICI POUR LE PROGRAMME

Inscrivez-vous aux Conférences 2026/2027 ICI

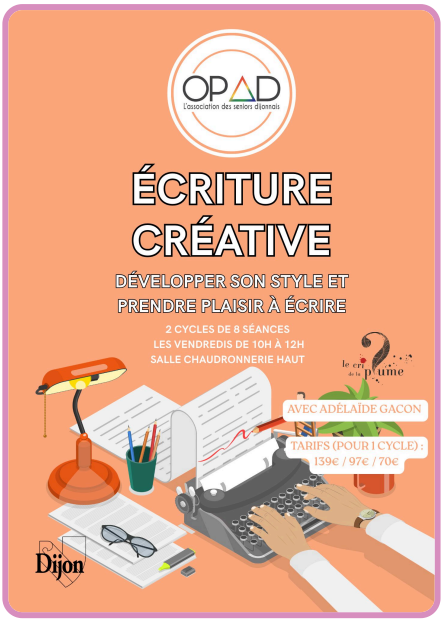
FOCUS SAISON 2026/2027 PRATIQUES ARTISTIQUES

Les premiers créneaux des cycles 1 de ces deux activités autour de l'écriture **sont complets.** Suite à la forte demande, **nous vous proposons deux nouveaux créneaux.**



Où ? Maison des Associations.
Quand ? jeudi de 10h à 12h.
Avec qui ? Anne Morize.

Inscrivez-vous ICI



Où ? salle Chaudronnerie.
Quand ? vendredi de 10h à 12h
Avec qui ? Adélaïde Gacon.

Inscrivez-vous ICI

Culture & Vous - programme 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.

Inscriptions à l'OPAD uniquement.

Programme Automne ICI



AGENDA CULTUREL

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





Inscrivez-vous ICI

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





Inscrivez-vous ICI

Du côté de l'équipe

Félicitations à Léane !



Le Conseil d'Administration et l'équipe de l'OPAD félicitent chaleureusement notre alternante **Léane Carlot** qui a obtenu ses diplômes le Bachelor *responsable d'activité commerciale et marketing* et la Licence *Commerce Vente Marketing* au sein de l'école de commerce et management (ECM) après une année en alternance à l'OPAD. Léane prolonge son alternance sur la saison 2026/2027 et continuera de vous accueillir tout en diversifiant ses missions : RH, comptabilité, communication...

Du côté de la Maison des Seniors

Le **jeudi 10 septembre**, la **Maison des Seniors** vous propose une séance thématique animée par Dominique Barrière, Présidente de l'asso **JALMALV** et Raphaële Voirin, bénévole, sur le thème : ***Directives anticipées, droits des personnes malades : que dit la loi ?***

Rendez-vous à la Maison des Seniors (1 rue Mère Javouhey 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**.



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