



## Gazette du vendredi 19 septembre 2025

### Retour en images sur la rentrée opadienne

*Gym Douce avec Kevin Ruiz - Salle Eugène Bouret*



Atelier mémoire, aquagym, aquarelle, réflexologie, gym douce, peinture chinoise...

La **plupart des activités** ont repris cette semaine.

Retour en images sur cette **belle rentrée** !

Places restantes pôle sport & bien-être [ICI](#)

Places restantes pôle culture [ICI](#)

Cliquez [ICI](#) pour vous inscrire en ligne aux activités

## Conférence *Mieux Manger & Bouger pour Bien Vieillir*



**CONFÉRENCE**  
**“MIEUX MANGER et BOUGER pour BIEN VIEILLIR”**  
de Philippe LEMANCEAU et Virginie DELANNOY VAN WYMELBEKE  
Jeudi 18 septembre 2025 / Salle du Conseil Dijon Métropole





Un projet réalisé avec le financement de la Commission des Financeurs Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or

Hier jeudi 18 septembre, **Virginie Delannoy Van Wymelbeke** et **Philippe Lemanceau** accompagnés de leurs **collègues** et de l'équipe de l'**OPAD** ont animé une **conférence** dans la salle du conseil de Dijon Métropole sur la thématique de **Mieux manger et bien bouger** avec l'avancée en âge en conciliant une **alimentation plus locale, plus saine et plus durable** et tout en gardant le **plaisir du repas**.

**Merci** aux **intervenants**, aux **partenaires** et au **public** présents ainsi qu'aux services de **Dijon Métropole** pour l'accueil. Cette conférence signe le coup d'envoi d'un **projet mené sur toute la saison** et réalisé avec le financement de la **Commission des Financeurs Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or**.

Retrouvez + d'informations sur ce projet [ICI](#)

**Retrouvez-nous au Grand Dej' dimanche !**



Le rendez-vous  
avec les associations

Dimanche  
**21 septembre 2025**  
---  
10h-17h - Parc de la Toison d'Or  
**legranddej.org**



Ce dimanche 21 septembre de 10h à 17h, retrouvez-nous au **Parc de la Toison d'Or** à l'occasion du grand rassemblement des associations dijonnaises ! **Entrée libre.**

**Notre stand sera situé à l'entrée du parc, proche de la station de tram Toison d'Or.**  
Découvrez-y nos actualités et les propositions pour la nouvelle saison !

+ d'infos [ICI](#)

## Du 06 au 10/10 : la Semaine Bleue

En collaboration avec la **Ville de Dijon** et la **Maison des Seniors**, l'OPAD vous propose **deux événements gratuits** dans le cadre de la **Semaine Bleue** du **6 au 10 octobre**.



**CONFÉRENCE**  
**ÂGE ET CRÉATION :  
PAS D'ENTRAVES !**

**LUNDI 6 OCTOBRE 2025 (10H)**  
**MUSÉE DE LA VIE BOURGUIGNONNE - DIJON**  
**CONFÉRENCE D'ISABELLE BRYARD**  
(INTERVENANTE EN ARTS PLASTIQUES ET CONFÉRENCIÈRE EN HISTOIRE DE L'ART)

ET SI L'AUDACE, LE SENS DE  
L'INNOVATION OU L'EXPRESSION DE  
LA LIBERTÉ ÉTAIENT AUSSI DES  
QUALITÉS LIÉES À LA VIEillesse ?  
CETTE CONFÉRENCE ORGANISÉE  
DANS LE CADRE DE LA SEMAINE  
BLEUE DÉVELOPPE CETTE  
APPROCHE SENSIBLE, AU TRAVERS  
DES PARCOURS ARTISTIQUES  
D'HENRI MATISSE, DE LOUISE  
BOURGEOIS, DE DAVID HOCKNEY  
OU DE DANIEL BUREN QUI  
ATTESTENT DE MANIÈRE  
SPECTACULAIRE DES VIVIFIANTES  
RESSOURCES DE LA VIEillesse.



**ENTRÉE LIBRE SUR INSCRIPTION À L'OPAD**  
AVANT LE 3 OCTOBRE AU 03 80 70 02 03 OU SUR [ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR](mailto:ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR)



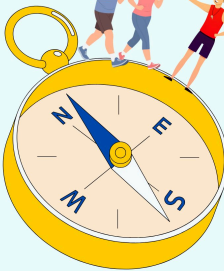
**OPAD-DIJON.FR**



**JEU DE PISTE  
INTERGÉNÉRATIONNEL**

**VENDREDI 10 OCTOBRE 2025 (13H30-17H)**  
**MAISON DES SENIORS - DIJON**

FAITES ÉQUIPE  
AVEC LES  
ÉTUDIANT(E)S  
DU BTS  
TOURISME ST-  
BÉNIGNE !



**LOTS À GAGNER !  
POT DE L'AMITIÉ !  
CONVIVIALITÉ !**

**ENTRÉE LIBRE SUR INSCRIPTION À LA MAISON DES SENIORS**  
AVANT LE 9 OCTOBRE AU 03 80 74 71 71  
OU AU 1 RUE MÈRE JAVOUHEY À DIJON



**OPAD-DIJON.FR**

Inscrivez-vous à la conférence [ICI](#)

Inscriptions à la Maison des  
Seniors



# L'OPAD travaille pour le confort de son public

## Épisode#3 : la salle d'activités de l'OPAD



### Appel aux bénévoles "main verte"

Dans le cadre de cette rénovation de nos locaux, nous recherchons quelques bénévoles passionnés de jardinage qui pourraient nous aider et participer à l'embellissement de notre terrasse extérieure (plantes, fleurs). Pour toutes les personnes intéressées, merci de nous contacter sur cette adresse : [accueil@opad-dijon.fr](mailto:accueil@opad-dijon.fr)

## Actualités Culturelles

### Peinture créative & ludique



**Quand ?** Mardi de 9h à 11h30

**Où ?** Salle Pierre Bonnard

**Avec qui ?** Bérengère de Crecy

Inscrivez-vous [ICI](#)

### Nouveau créneau Groupe de lecture



**Quand ?** Jeudi de 10h30 à 12h

**Où ?** Salle OPAD Bas  
**Avec qui ?** Elisabeth Lecland

Inscrivez-vous [ICI](#)

### 26/9 : Chanter l'Italie !



Chanter l'Italie :  
inscription [ICI](#)



- *Dijon, son évolution des origines à la fin du XIXe siècle* avec Clément Lassus-Minvielle le 23/9 à 10h salle de l'Académie.

NB : veuillez noter que les trois premières conférences de **Sabrina Perez Genty** sur le thème **Artistes aux expositions universelles** initialement prévues les 25/09, 16/10 et 13/11 sont reportées. Vous pouvez consulter les dates de report sur le programme ci-dessous.

## Les conférences de l'OPAD : épisode #5 avec Isabelle Bryard



Inscrivez-vous aux conférences  
[ICI](#)

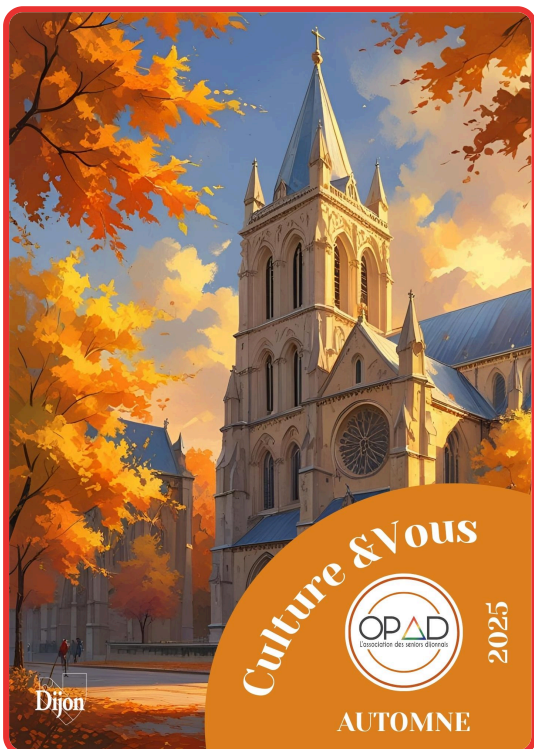
Programme des conférences  
[ICI](#)



## Toute l'actualité de *Culture & Vous*

Retrouvez le programme pour cet  
automne (octobre-décembre)

**5/11 Trésors & traditions :**  
**Autun & Épinac à travers le temps**



### TRÉSORS ET TRADITIONS : AUTUN ET ÉPINAC À TRAVERS LE TEMPS

MERCREDI 5 NOVEMBRE

Rendez-vous à 8h derrière l'agence Divia, retour vers 18h30



#### Visite guidée de la Cathédrale Saint-Lazare d'Autun

Découvrez la majestueuse Cathédrale Saint-Lazare, achevée en 1146 et devenue la seule cathédrale d'Autun à la fin du XII<sup>e</sup> siècle. Ce chef-d'œuvre architectural mêle avec élégance les styles roman et gothique. Au cœur de la cathédrale, admirez les précieuses reliques de Saint Lazare d'Alix ainsi que son trésor exceptionnel, composé d'objets liturgiques rares et précieux.



#### Visite guidée et contée du village d'Épinac

Découvrez Monestoy, ancien nom de ce lieu chargé d'histoire, lié à la seigneurie du XIII<sup>e</sup> siècle avant son acquisition par Nicolas Rolin, personnage clé de la région. Plongez au cœur d'Épinac, site des débuts des chemins de fer en France, qui en 1830 acheminait le charbon vers le nord et le bassin parisien. La visite vous dévoilera la vie quotidienne des mineurs et leurs luttes.



Repas à La Ferme Rivault aux canards,  
Rue Paul Gagin, 71400 Autun

TARIF 1 :  
105€

TARIF 2 :  
74€

TARIF 3 :  
53€



6

## Actualités Sport & Bien-être

### Reprise du Sirtaki des Aînés le 26/9

[Inscrivez-vous ICI](#)

Cette danse grecque combine des pas lents et rapides, offrant une **expérience à la fois énergique et accessible à tous**. Venez découvrir cette activité bénéfique pour le corps et l'esprit ! *NB : dans le cadre d'une étude scientifique de l'UFR Staps, vous avez la possibilité de participer à 12 séances gratuites supplémentaires le lundi de 15h45 à 16h45.*

- **Quand ?** Vendredi de 15h45 à 16h45
- **Où ?** Hôtel Maleteste
- **Avec qui ?** Martin Laplace et Jessica Bazin en collaboration avec *ABB Reportages, Les Amis du 7 et AG2R La Mondiale*

## Programme d'automne des randonnées

Retrouvez le programme des mois d'**octobre** à **décembre** des randonnées.

*NB : le groupe du mardi est complet, il reste quelques places pour le jeudi ainsi que pour le "pass rando".*

- **Quand ?** Mardi et jeudi en journée
- **Où ?** Lieux selon les rdv
- **Avec qui ?** les bénévoles randonneurs de l'OPAD

[Consultez le programme ICI](#)[Inscrivez-vous ICI](#)

## Profitez du Pass Sport Numérique !



**OFFRE EXCEPTIONNELLE**  
**SAISON 2025/26 !**

**1 ACTIVITÉ EN PRÉSENTIEL DU  
 PÔLE SPORT & BIEN-ÊTRE ACHETÉE**  
 =  
**LES 3 ACTIVITÉS DEPUIS CHEZ SOI  
 À 25€ !**

Participez à une activité en présentiel du  
 PÔLE SPORT & BIEN-ÊTRE et bénéficiez de  
 notre PASS' SPORT NUMÉRIQUE avec les  
 3 activités suivantes pour seulement 25€ :

**SOUPLESSE & RELAXATION**  
 Les jeudis de 14h à 15h

**LE RENDEZ-VOUS GYM**  
 Les lundis de 15h30 à 16h30  
 et les vendredis de 9h à 10h



Dijon

OPAD-DIJON.FR

Si vous participez à une activité sport & bien-être en présentiel, le *pass sport numérique* vous donne **accès aux trois cours depuis chez soi pour seulement 25€.**

- **Quand ?** Lundi de 15h30 à 16h30 & jeudi de 15h à 16h (rdv gym), vendredi de 9h à 10h (souplesse et relaxation)
- **Où ?** Depuis chez vous
- **Avec qui ?** Kevin Ruiz et Pierre-Charles Flipo

**Inscriptions à l'OPAD**

## Du côté de nos partenaires

### Du matériel pour améliorer votre quotidien **27/9 : Vente privée de notre partenaire** **Bourgogne Medical Services spécial** **adhérents de l'OPAD**



Le **samedi 27 septembre**, notre partenaire *Bourgogne Medical Services* vous accueille pour une **vente privée à destination exclusive des adhérents de l'OPAD !** Bénéficiez de **-10% sur l'ensemble du magasin !** Venez avec un ami et / ou un membre de votre famille !

Rendez-vous de **9h30 à 11h30**. Vous serez accueillis par un **petit déjeuner de bienvenue** dans le showroom BMS (4 rue des Grandes Varennes à Ahuy / accès en bus L9 arrêt Presles / parkings possibles : magasins *Troc.com, Lidl*).



Entrée **libre**, inscription **obligatoire** au 03 80 70 02 03 ou sur le lien ci-dessous.

**Inscrivez-vous ICI à la VP BMS**





+ d'infos sur BMS [ICI](#)

## Du côté de la Maison des Seniors

Le **jeudi 2 octobre**, la *Maison des Seniors* vous propose une séance thématique avec les **DDEN 21** (Délégués Départementaux de l'Éducation Nationale de la Côte-d'Or). Rendez-vous à la **Maison des Seniors** rue de la mère Javouhey à Dijon à **14h30**.

**Entrée libre, inscription obligatoire** (dans la limite des places disponibles). Renseignements et inscriptions auprès de la Maison des Seniors au 03 80 74 71 71.

Séance thématique

**LES DDEN 21**  
(Délégués Départementaux de l'Éducation Nationale, de la Côte d'Or)

**Jeudi 2 octobre 2025**

A 14H30 – Maison des Seniors -1, rue Mère Javouhey

Des bénévoles qui veillent au bien être de l'enfant à l'école

**Objectifs** : Présentation de l'association  
Comment devenir bénévole



Séance animée par Mme Martine Raisson, Présidente de l'Union des DDEN de la Côte d'Or et Mme Muriel Martin, DDEN

Renseignements et inscription obligatoire (dans la limite des places disponibles)  
Maison des Seniors – 03 80 74 71 71

Tram T1 et T2 – stations « Godrans Les Halles » ou « République »  
Lignes 3 et 6 – arrêt « République »  
DiviaCity – arrêt « Tremouille »

Dijon rassemble



## Joyeux anniversaire à nos adhérents !

*Catherine P.  
Renaud D.  
Edith M.  
Michèle B.  
Maryse P.  
Nicole P.  
Françoise P.  
Solange R.  
Claude C.  
Gisèle M.  
Danièle F.  
Claude D.  
Annie B.  
Eliane D.  
Henriette L.L.  
Jeanine C.  
Janine H.  
Liliane A.*

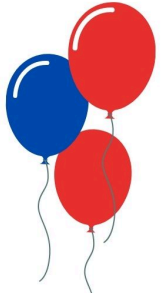


Joyeux Anniversaire

*Roger S.  
Didier D.  
Anne G.  
Catherine C.  
Evelyne B.  
Gisèle C.  
Christian R.  
Gilles B.  
Chantal C.  
Christianne F.  
Olivier C.  
Annie B.  
Christine G.  
Caroline R.  
Fabienne P.  
Frédéric M.  
Jacqueline F.  
Jean J.*



*Gisèle T.  
Annick L.  
Chantal C.  
Elisabeth C.  
John A.  
Claudine Z.  
Dominique P.  
Danielle C.  
Jean D.*



**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](#)

