



L'association des seniors dijonnais



Gazette du vendredi 22 mars 2024

Veillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés le lundi 1er avril (lundi de Pâques).

L'OPAD vous fait voyager !

Du 22 au 26/6 : nouveau séjour randonnée dans le Vercors

Séjour Randonnée dans le Vercors

DU SAMEDI 22 AU MERCREDI 26 JUIN 2024

SÉJOUR RANDONNÉE / BIEN-ÊTRE

UN VILLAGE VACANCIERS EN PLEIN COEUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERCORS

RANDONNEZ DANS UN DÉCOR EXCEPTIONNEL

UN ESPACE BIEN-ÊTRE AVEC SPA & HAMMAM + UNE PISCINE INTÉRIEURE

PENSION COMPLÈTE

TARIF : 610€ / PERSONNE (HÉBERGEMENT EN CHAMBRE DOUBLE)

INFOS : OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)
03 80 70 02 03 + ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

Après le succès du séjour autour du lac d'Annecy l'an dernier, l'OPAD propose un **séjour** exceptionnel **spécial randonnée** dans le **Vercors** du **22 au 26 juin 2024**.

Pré-réervations dès ce lundi 25 mars à l'OPAD.

NB : Un chèque d'acompte de 200€ vous sera demandé (il sera encaissé à partir du 22 avril sous réserve des 20 inscriptions nécessaires au maintien du séjour).

+ d'infos ICI

Du 3 au 7/6 : voyage à York avec la Commission Internationale

"Connaissez-vous **York**, ville à l'est de la Grande-Bretagne jumelée avec Dijon ? Nos amis de York, qui sont venus à Dijon en septembre dernier, nous ont préparé un programme de **visites touristiques et culturelles** de leur belle ville et ses environs pour la semaine **du 3 au 7 juin**. Alors, rejoignez-nous pour ce voyage !"

Contacts de la Commission internationale de l'OPAD pour toute information :

Gilles Baudry (06 83 60 71 65 - mgbaudry@orange.fr)

Annie Fuselier (06 42 29 49 56 - annie.fuselier@gmail.com)



Voyage à York

Avec la
Commission internationale
du 3 au 7 juin 2024

Connaissez-vous York, ville à l'Est de la Grande-Bretagne jumelée avec Dijon ?

Nos amis de la ville de York, qui sont venus à Dijon en septembre dernier, nous ont préparés un programme de visites touristiques et culturelles de leur belle ville et de ses environs pour la semaine du 3 au 7 juin 2024.

Alors, rejoignez-nous !

Contacts pour toute information :
Gilles Baudry - 06 83 60 71 65 - mgbaudry@orange.fr
Annie Fuselier - 06 42 29 49 56 - annie.fuselier@gmail.com

Actualités Sport & Bien-être

OPAD
L'association des seniors dijonnais

**SORTIES PÉDESTRES
MARCHÉ SANTÉ 3-4KM
'GRANDS SENIORS'**



CYCLE PRINTEMPS 2024

AVRIL MAI JUIN



OPAD
Cour du Caron 21000 DIJON
communication@opad-dijon.fr
03 80 70 02 03
opad-dijon.fr



Programme de printemps des sorties pédestres marche santé 3/4km

Découvrez le **programme** spécial préparé par nos accompagnateurs **Solange, Guy, Elisabeth, Pascale, Véronique** et **Didier** pour les sorties pédestres marche santé "grands seniors" (entre 3 et 4 km) prévues entre **avril** et **juin** 2024 en cliquant sur le lien ci-dessous.

Les inscriptions sont encore possibles pour ce cycle, à l'OPAD ou depuis notre site.

**Programme Sorties pédestres 3/4km
Printemps 2024**

Programme cycle printemps des randonnées

Découvrez le **programme** spécial préparé par l'ensemble des accompagnateurs pour les randonnées prévues entre **avril** et **juin** 2024 en cliquant sur le lien ci-dessous.

**Programme Randonnées Printemps
2024**



En route vers les JO

Démarrez le printemps avec la journée "Randonnons en Côte-d'Or"

Le **samedi 13 avril**, l'OPAD s'associe le temps d'une journée au **CDRP21** (*Comité Départemental de Randonnée Pédestre de Côte-d'Or*) et à la **FFRandonnée** autour d'une thématique commune : La randonnée en Côte d'Or.

Stands informatifs, conférences et conseils seront au rendez-vous !

A noter que l'OPAD prendra part à l'une des nombreuses étapes de *la Grande Randonnée Vers Paris* le **dimanche 14 avril** (*organisée dans le cadre des Jeux Olympiques d'été Paris 2024*). Cet évènement qui reliera Dijon au Val Suzon, en empruntant le GR2 sera ouvert à tous. Une gazette spéciale vous sera envoyée prochainement pour l'occasion.

FFRandonnée
Les chemins sont notre territoire
Côte-d'Or

OPAD
L'association des seniors dijonnais

Journée Randonnons en Côte-d'Or

Samedi 13 avril 2024

Entrée libre

De 10h à 12h et de 13h30 à 17h
3 rue Chaudronnerie 21000 Dijon

LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS

Au programme

Des ateliers toute la journée

- La marche en ville
- Où trouver des itinéraires ?
- Comment s'équiper ?
- Les clubs de randonnée
- Le balisage
- Comment s'orienter ?

Conférences

- 11h** ⇒ **Marche en ville**
(Intervenants : Collectif piéton de la métropole dijonnaise)
- 14h30** ⇒ **La randonnée itinérante en Côte-d'Or**
(Intervenants : ambassadeurs de la Grande Randonnée vers Paris et Frédéric Joly, journaliste au *Bien Public* qui a parcouru une partie du GR2 au fil de la Seine)
- 15h30** ⇒ **Comment bien préparer sa randonnée : matériel, alimentation, sécurité...**
(Intervenants : formateurs du Comité départemental de la randonnée pédestre de Côte-d'Or)

Renseignements

Comité départemental de la randonnée pédestre de Côte-d'Or :

- 03 80 41 48 62
- cote-dor@frandonnee.fr

Actualités culturelles

Les conférences du 25 au 29/3

- o *L'histoire des nombres*
(R. Ferachoglou, le 26/03 à 10h,
Salle Chaudronnerie)
- o *Contacts avec l'Univers*
(D. Mège, le 27/03 à 10h,
Salle Chaudronnerie)
- o *Une toile dans le détail*
(I. Bryard, le 28/03 à 10h,
Bibliothèque Colette-NEF)



27/3 : Focus sur une œuvre musicale

"La passion selon Saint Jean" de Jean-Sébastien Bach



L'OPAD vous propose un focus sur une œuvre musicale en lien avec la programmation de l'Auditorium de Dijon.

Rendez-vous le mercredi 27 mars 2024 (15h-16h30) à la Salle Chaudronnerie avec :

"La Passion selon Saint Jean"
de **Jean-Sébastien BACH**

Intervenante **NICOLE DESGRANGES**
Musicologue & Universitaire

Tarif : 7€ / Inscription obligatoire à l'OPAD (Cour du Caron à Dijon) / 03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr

Inscriptions en ligne

29/3 :
Questions
pour un
Eurochampio
n

2/4 :
Conférence
"Intelligence
humaine -

12/4 : Chanter
l'Italie !



intelligence artificielle"



En partenariat avec la **Maison de l'Europe Bourgogne-Franche-Comté**, l'OPAD organise un grand **quizz** sur l'Europe. Rendez-vous le **vendredi 29 mars de 14h30 à 16h30** à la **Salle Chaudronnerie** pour tester vos connaissances sur l'Europe. *Entrée libre, inscriptions à l'OPAD ou en ligne.*

Rendez-vous le **mardi 2 avril à 14h** à la **Salle Chaudronnerie** où la conférencière **Mme Durnet-Archeray** tentera d'apporter les réponses à toutes les questions que l'on peut se poser sur le sujet de l'intelligence artificielle.

Tarif : 6€, inscriptions à l'OPAD ou en ligne.

Retrouvez **Colette** le **vendredi 12 avril à 14h** à la **Salle Chaudronnerie** pour une nouvelle session de **Chanter l'Italie!** sur le thème des *Chants de la paix*. Venez chanter dans la bonne humeur et profitez d'un goûter aux saveurs de la péninsule concocté par **Colette** elle-même!

Tarif : 6€, inscriptions à l'OPAD ou en ligne.

Inscriptions en ligne

Inscriptions en ligne

Inscriptions en ligne

5/4 : Conférence *Ensemble, décodons l'actualité*

ENSEMBLE, DÉCODONS L'ACTUALITÉ : L'Occident, de la toute-puissance à la concurrence

VENDREDI 5 AVRIL 2024

Avec **Didier Mény** et **Jean-Jacques Subrenat**.
 À la **Salle de l'Académie** de 14h30 à 16h30.
 Tarif : 6€

Parler d'Occident, c'est évoquer la civilisation gréco-romaine, l'alphabet latin, le rôle des croyances, les Lumières, la création des Etats-Unis d'Amérique, la révolution industrielle, deux guerres mondiales, l'Union européenne. C'est aussi se définir par rapport à d'autres (Chine, monde arabo-musulman, sphère cyrillique...). D'un système bipolaire imposé par la Guerre Froide, nous voici dans une réalité multipolaire, où des pays importants contestent l'Occident (Russie, Chine, BRICS+); où des acteurs globaux, sans être des États, façonnent le monde (santé, énergie, technologie, numérique, média, environnement). Après leur présentation, Didier Mény et Jean-Jacques Subrenat pourront interagir avec l'auditoire.

Culture & Vous fête le printemps

L'OPAD vous présente son nouveau programme *Culture & Vous* pour le printemps 2024 ! 🌞🌸🍷

Inscriptions obligatoires à l'OPAD.

Vous trouverez ci dessous le programme complet !

**Programme *Culture & Vous*
Printemps 2024**



Rappel : avoirs 2023/24

Nous vous rappelons que les **avoirs** obtenus lors de cette saison sont valables uniquement sur les **activités et sorties de la saison en cours**, et ce, jusqu'au **31 août 2024**. En effet, ils seront **inutilisables lors des inscriptions de juin** pour la saison **2024-2025**.

Nous vous encourageons à utiliser vos avoirs avant la date limite.

Dans le rétro

Journée nationale de l'audition

Organisée par la Maison des Seniors et l'OPAD, la **Journée Nationale de l'Audition** s'est déroulée le mardi 19 mars à la MDS.

Une conférence "Audition, prévention séniors" du Professeur **Alexis Bozorg Grayeli** et du Docteur **Charles-Edouard Sonnet** (Amplifon) a eu lieu. Des tests auditifs ont été mis en place à l'attention de notre public par le **Centre d'Audition Bruant** et **Amplifon**.



Merci aux intervenant(e)s et participant(e)s
!



Comité de pilotage des bénévoles

Le comité de pilotage des bénévoles de l'OPAD s'est réuni le vendredi 15 mars en présence des bénévoles responsables de section, de **Christine Charton**, membre du CA et coordinatrice des bénévoles et de **Vincent Buatois**, directeur. L'actualité et les échéances à venir y ont été abordées.

Retenez la date du mardi 2 juillet : ce rendez-vous sera sous le signe de la **convivialité** avec une demi-journée pour **remercier l'ensemble de nos bénévoles**. Plus d'informations à venir prochainement !

Visite virtuelle "Mark Rothko"

Le 15 mars a eu lieu la visite virtuelle de l'exposition Mark Rothko par la **fondation Louis Vuitton**. Un grand merci à **Isabelle Bryard**, au personnel du **cinéma Olympia** et à tous nos **adhérents** présents.



Du côté de la Maison des Séniors

MERCREDI 27 MARS 2024

Manifestation réservée aux Dijonnais de plus de 60 ans

PATRIMOINE EN JEU

14h30 – Salle des ateliers de la cité de la gastronomie
12, Parvis de l'Unesco



Le service du patrimoine de la Ville de Dijon présente des jeux sur le patrimoine dijonnais

Renseignements et inscription
Maison des seniors
03 80 74 71 71



Tram T2, DiviaCity, lignes L4, L5 et L9
Arrêt « Monge cité de la gastronomie » >>

dijon.fr



Le mercredi 27 mars, la Maison des Seniors vous propose une séance **Patrimoine en jeu** lors de laquelle le service patrimoine de la Ville de Dijon vous présentera des jeux sur le patrimoine dijonnais.

Rendez-vous à la salle des ateliers de la **Cité de la gastronomie** (12 parvis de l'Unesco à Dijon) dès **14h30**.

Entrée libre, inscription obligatoire. Petits-enfants bienvenus !

Renseignements et inscriptions auprès de la **Maison des Seniors** au **03 80 74 71 71**.

Joyeux anniversaire à nos adhérents !



Colette P.
Bernadette F.
Estelle D.
Hélène R.
Anne-Marie C.
Patrice G.
Bernadette G.
Marie-Odile T.
Michel M.
Claudine S.
Nathalie M.
Christelle C.
Benise F.
Marie-Joseph M.
Marie-Louise G.

Yves G.
Dolores R.
Dominique P.
Armelle B.
Czeslaw P.
Pierre L.
Marie-Joseph S.
Danielle H.
Josiane B.
Brigitte C.
Simone T.
Marie-Anne P.
Marie-Monique C.
Marie-Claire C.
Patricia D.
Francisco F.

Bernard O.
Arlette G.
Jean-Pierre P.
Brigitte B.
Dominique I.
Armelle B.
Michel Y.
Colette J.
Louis D.
Jean R.
Eveline S.
Ariéna M.
Françoise R.
Claire M.
Jean-Luc E.

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](#)

