

Vacances Automne



Semaine

Lundi 19 octobre

Salle Chaudronnerie Bas - 9h/12h

Atelier interactif avec notre partenaire, l'Auto-École Notre-Dame : quiz, conseils et présentation de l'offre pratique ! Pause boisson et pot de l'amitié offerts.

Gratuit sur inscription à l'OPAD



Lundi 19 octobre

Salle Tillot 1 - 10h/12h et 14h/17h

Tous à vos crayons ! (stage de dessin)

Avec Bérengère de Crécy

17€ - inscription à l'OPAD

Mardi 20 octobre

Salle Chaudronnerie Haut - 10h/12h30

Atelier de dégustation sensorielle :

Expériences sensorielles et activités créatives autour de recettes « mystère », pour éveiller les papilles et se réconcilier avec le plaisir de manger !

Avec Aude Gaignaire

10€ - inscription à l'OPAD



Mercredi 21 octobre

OPAD Haut - 10h/12h ou 14h/16h

Formation aux gestes qui sauvent : apprenez à réagir face à l'urgence

Avec l'UDSP 21 et notre partenaire

Groupama

Gratuit sur inscription à l'OPAD



Jeudi 22 octobre

Salle Chaudronnerie Haut - 10h/11h

Yoga sur chaise

Avec Virginie Coste

Gratuit sur inscription à l'OPAD

Jeudi 22 octobre



Maison des seniors, en collaboration avec l'OPAD
14h/16h30

Bien chez soi, bien chaussé : les bons réflexes pour prévenir les chutes !

Avec Elodie Bontemps, ergothérapeute, suivie d'une présentation de chaussures par **Bourgogne Medical Services**, partenaire de l'OPAD.

Gratuit sur inscription à la Maison des seniors

Vendredi 23 octobre

Rendez-vous à la Maison des Seniors à 9h, 9h/12h

Marche Rose en ville : Mobilisons nous !

Sortie conviviale et solidaire, encadrée par **Éric Meletta, bénévole à l'OPAD**, avec le soutien de notre partenaire **Groupama**.

Accueil café et pot de l'amitié.

Gratuit sur inscription à l'OPAD



Vendredi 23 octobre

Salle Chaudronnerie Bas - 14h/16h

Chanter l'Italie : Invitation à Venise, la cité qui défie la mer

Avec Colette Woycikowska

5€ - inscription à l'OPAD

semaine 2

Lundi 26 octobre

Salle OPAD Haut - 9h/12h30 et 13h30/17h

Prenez soin de vos yeux !

Dépistages visuels (créneau individuel de 30 min)

Avec notre partenaire **Optic 2000**

Gratuit sur inscription à l'OPAD

(réservé aux adhérents de l'OPAD)



Mardi 27 octobre

Salle Chaudronnerie Bas - 14h/16h

Conférence : Les peintres de paysage en Russie au XIX^e siècle

Avec Colette Woycikowska

5€ - inscription à l'OPAD

Mercredi 28 octobre

Gymnase de l'Arsenal - 10h30/11h30

Gymnastique classique

Avec Paul Vitré

5€ - inscription à l'OPAD



ADRESSES DES ACTIVITÉS :

OPAD COUR DU CARON À DIJON

MAISON DES SENIORS 1 RUE MÈRE JAVOUHEY À DIJON

SALLE TILLOT 1 RUE DU TILLOT À DIJON

SALLE CHAUDRONNERIE 3 RUE CHAUDRONNERIE À DIJON

GYMNASE DE L'ARSENAL 15 RUE DOCTEUR SUZANNE NOËL À DIJON

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

**OPAD
COUR DU CARON
21000 DIJON
03 80 70 02 03
ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR
OPAD.GOASSO.ORG**

