



Gazette du vendredi 17 octobre 2025

Assemblée Générale (05/12/2025)

Cher(e)s adhérent(e)s, notre **assemblée générale** (bilan de la saison 2024/25) se tiendra le **vendredi 5 décembre à 14h30** à la **Salle Devosge** (5 rue Devosge à Dijon, accueil dès 13h45). Un **pot de l'amitié** sera servi à l'issue de l'AG. Cliquez sur les liens ci-dessous pour vous inscrire en ligne et télécharger le bon de procuration.

Inscrivez-vous à l'AG [ICI](#)

Bon pour procuration AG [ICI](#)

Assemblée Générale

Vendredi 5 décembre 2025 à 14h30*
Salle Devosge à Dijon

VENEZ ÉCHANGER AVEC NOUS !

UN POT DE L'AMITIÉ SERA
SERVI À L'ISSUE DE L'AG

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

*accueil dès 13h45, début à 14h / Salle Devosge (5 rue Devosge à Dijon)

Devenez administrateur de l'OPAD

Cette année, **deux postes** sont à pourvoir au **Conseil d'Administration**. Merci de remplir et de nous retourner le formulaire ci-dessous si vous souhaitez candidater.

NB : Pour candidater au Conseil d'administration de l'OPAD et pour pouvoir voter lors de

Devenez administrateur de l'OPAD : formulaire de candidature [ICI](#)

Coup d'envoi des vacances de l'OPAD ce lundi



Retrouvez le programme des vacances d'automne, entre découvertes, moments de partage intergénérationnels 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 !

Tout le programme [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

Focus sur quelques activités des vacances

20,21,22/10 :
stage de dessin
intensif



Inscrivez-vous [ICI](#)

29/10 :
initiation au
Golf de Norges

23/10 :
conférence



Inscrivez-vous [ICI](#)

30/10 :
atelier
immobilier
avec NEYRAT

**24/10 : Marche
Rose avec
GROUPAMA**



Inscriptions à l'OPAD

**30/10 : atelier
artistique Les
Contes de
Perrault**



Inscrivez-vous [ICI](#)



Inscrivez-vous [ICI](#)



Inscrivez-vous [ICI](#)

Actualités Culturelles



**04/11 :
Conférence -
Dégustation**



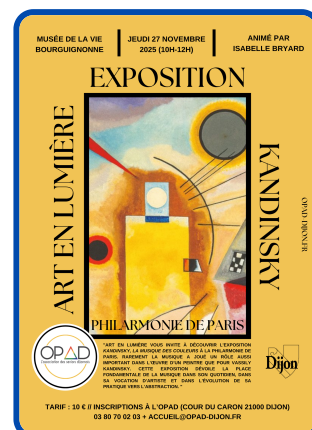
Inscrivez-vous [ICI](#)

**06/11 :
Ciné-goûter #1**



Inscrivez-vous [ICI](#)

**27/11 : Art en
Lumière**



Inscrivez-vous [ICI](#)

14/11 : Ensemble Décodons l'Actualité

AVEC L'OPAD, "ENSEMBLE, DÉCODONS L'ACTUALITÉ"

Vendredi 14 novembre 2025 à 14h30 - Salle de l'Académie*

*Le monde en quête d'équilibre :
héritages stratégiques et défis contemporains*



Une conférence de
Didier MÉNY
(agrégé d'histoire et
géographie)

&
Jean-Jacques SUBRENAT
(ancien ambassadeur)



TARIF : 6€ INSCRIPTION OBLIGATOIRE À L'OPAD
OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 OPAD-DIJON.FR ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR



*5 rue de l'école de droit 21000 Dijon (accessible via le bus divia L6 - arrêt Bibliothèque)

Plus d'informations [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)

Culture & Vous : Sortie à Autun à venir & retour en images sur les dernières sorties



MERCREDI 5
NOVEMBRE 2025



TRÉSORS ET TRADITIONS :
AUTUN ET ÉPINAC À
TRAVERS LE TEMPS



Inscrivez-vous aux prochaines sorties [ICI](#)



Actualités Sport & Bien-être

Le nouveau créneau Gym douce Salle Chaudronnerie : c'est confirmé !

Le lancement du **nouveau créneau de gymnastique douce** après les vacances d'octobre est **confirmé** ! Il reste quelques places à pourvoir pour une **première séance** prévue le **jeudi 6 novembre**.



- **Quand ?** jeudi (12h45-13h45)
- **Où ?** Salle Chaudronnerie
- **Avec qui ?** Kevin Ruiz

Inscrivez-vous [ICI](#)

Profitez des dernières places disponibles pour le séjour !

Pour les randonneurs retardataires qui ne sont pas encore inscrits, nous avons pu obtenir **quelques places supplémentaires** qui sont **disponibles à l'accueil** alors n'hésitez plus !

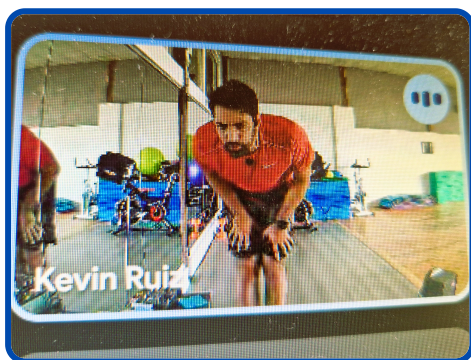
- **Quand ?** du 7 au 12 juin 2026
- **Où ?** dans le Sud Cantal
- **Avec qui ?** Éric Meletta, accompagnateur bénévole
- **Combien ?** 830€/personne

+ d'informations [ICI](#)



La gym depuis chez soi, toujours plus accessible

N'oubliez pas, cette saison, 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€**. Les inscriptions ont lieu à l'OPAD uniquement sans aucune limite de date.



- **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 ?** Pierre-Charles Flipo et Kevin Ruiz

Dans le rétro : premier atelier du projet autour de l'alimentation chez les seniors



MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR



Après une conférence pour expliquer le projet réalisé avec le financement de la **Commission des Financeurs Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or** le 18 septembre dernier dans les locaux de Dijon Métropole, le premier atelier de **Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir** s'est tenu le mardi 14 octobre à l'OPAD et à la Salle Chaudronnerie. Au programme pour nos participant(e)s : un **atelier nutrition** animé par **Laurence Perségol** et **Bertrand Schmitt** et une **activité physique douce** animée par **Leila Lemanceau**. Rendez-vous le 4 novembre pour le second rendez-vous autour des "découvertes sensorielles".



Aide informatique



AIDE INFORMATIQUE



Si vous avez besoin d'une **aide informatique** (sur votre ordinateur, tablette ou même smartphone), contactez-nous pour prévoir un rendez-vous. Dans le cadre de **notre partenariat avec la BSB**, nous recevons tout au long de l'année deux étudiants bénévoles. Dès maintenant, **Maheono** et **Valentin** se font un plaisir de vous aider ! Par ailleurs, notre alternante **Léane** vous propose une **aide spécifique sur notre site dédié aux inscriptions GO ASSO**, n'hésitez pas à prendre rdv si vous souhaitez mieux le maîtriser ! **Infos & inscriptions : 03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr**

Enquête sur l'engagement des jeunes seniors

En Côte-d'Or, lancement d'une enquête à destination des seniors de 50 à 70 ans pour connaître davantage leurs engagements associatifs ! Le **Pôle d'Économie Solidaire 21** vous remercie d'avance pour votre participation à cette enquête, à vous de remplir ce questionnaire en ligne en cliquant sur le bouton ci-dessous.

Répondez à l'enquête [ICI](#)

+ d'infos sur le PES 21 [ICI](#)

ENQUÊTE SUR L'ENGAGEMENT DES JEUNES SÉNIORS

VOUS AVEZ ENTRE 50 ET 70 ANS ?

Qu'entendez-vous par **engagement** ?

Vous voulez **donner** de votre temps ?

Vous êtes **bénévole** dans une association ?

Quelles sont vos **motivations** ? Vos **freins** ?

QUESTIONNAIRE ACCESSIBLE VIA CE QR CODE



jusqu'au 31 octobre



Du côté de nos partenaires

VILLA MÉDICIS ~ DIJON PETITES ROCHES
RÉSIDENCE SERVICES POUR SÉNIORS AUTONOMES

JOURNÉE PORTES OUVERTES

VENDREDI 31 OCTOBRE 2025



10h30 : Confection de gâteaux
Spécial Halloween

Visites de la résidence
Tout au long de la journée

Déjeuner et dîner
au restaurant "Le Médicis"
Réservation obligatoire pour le dîner



15h-18h : Atelier maquillage
Avec Claire Arnau, maquilleuse dijonnaise

20h30 - 21h30 : Spectacle de danse
Avec la compagnie Amantea

ON VOUS ATTEND NOMBREUX !

20, chemin des Petites Roches - 21000 Dijon
03 80 35 23 40 - www.residences-villamedicis.com

VILLA MÉDICIS
Résidence Services
Dijon - Petites Roches

31/10 : Journée Portes Ouvertes à la Villa Médicis Petites Roches

Notre partenaire la résidence senior **Villa Médicis - Dijon Petites Roches** vous invite pour sa **journée portes ouvertes** le **vendredi 31 octobre 2025**. Découvrez les animations proposées sur l'affiche ci-contre. Renseignements et inscriptions pour le dîner au **03 80 35 23 40**.

+ d'infos sur la Villa
Médicis [ICI](#)

Du côté de la Maison des Seniors

Le **mardi 21 octobre**, inscrivez-vous à un **atelier de danse folklorique** animé par **Michel Broyer**.

Rendez-vous à la Maison Phare au 2 allée de Grenoble 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.

Danse Folklorique

Maison-Phare

Mardi 21 octobre

14h30



Animée
par
Michel BROYER

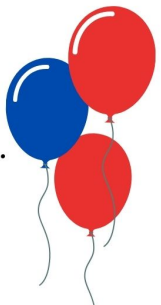


Renseignement et inscriptions obligatoires
Maison des seniors : 03 80 74 71 71

Dijon rassemble



Joyeux anniversaire à nos adhérents !



Carole C.
Chantal P.
Georges A.
Richard G.
Christiane G.
Micheline F.
François G.
Danièle D.
Josette M.
Jacques M.
Odile C.
Christine B.
Manuelle L.

Michel C.
Marie-Claude C.
Fathia T.
Françoise R.
Claudine C.
Catherine B.
Carmen Mathilde P.
Joelle C.
Christelle C.
Maryline T.
Marie-Odile M.

Monique C.
Nicole F.B.
Jacqueline R.
Pascal C.
Claire P.
Didier P.
Patricia G.
Thierry F.
Achim B.
Monique L.
Marylène B.
Marie-Ange O.
Nicole V.

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](#)

