



Gazette du vendredi 29 août 2025

 L'OPAD sera exceptionnellement fermée le jeudi 4 septembre. L'équipe du siège sera en séminaire.

Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir

18/9 : Participez à la conférence autour de l'alimentation chez les seniors



Conférence
“Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir”
de Philippe LEMANCEAU
et Virginie DELANNOY VAN WYMELBEKE

Jeudi 18 septembre à 14h
Salle du conseil Alain Millot - Dijon Métropole
40 avenue du Drapeau 21000 DIJON

ENTRÉE LIBRE
sur inscription (à l'OPAD ou en ligne)

Conférence de lancement du PROJET autour de l'ALIMENTATION chez les SENIORS

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

Dijon **diJON** **CHU** **INRAE** **EpiScurire**

+ d'infos : OPAD Cour du Caron 21000 DIJON / 03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr
OPAD-DIJON.FR

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.

Virginie Delannoy Van Wymelbeke et Philippe Lemanceau accompagnés de leurs collègues et de l'équipe de l'OPAD vous invitent à une **conférence** où ces thèmes seront abordés mais aussi comment manger sans idées reçues liées à l'âge.

Retrouvez + d'infos sur ce projet
ICI

Rendez-vous le **jeudi 18 septembre** de 14h à 15h30 dans la salle du Conseil Alain Millot (Dijon Métropole).

Conférence ouverte à toutes et tous sans condition d'adhésion.

Entrée libre sur inscription en cliquant sur la bannière ci-dessous (ou à l'OPAD).



**18/9/2025 INSCRIVEZ-VOUS À LA CONFÉRENCE
DE LANCEMENT *MIEUX MANGER ET BOUGER*
POUR BIEN VIEILLIR EN CLIQUANT ICI**



Inscriptions pour la nouvelle saison

Nous sommes très impatients de vous retrouver pour une **nouvelle saison** riche en découvertes et en rencontres ! **La plupart des activités reprennent la semaine du lundi 15 septembre.** Vous pouvez consulter tous les calendriers sur [notre site](#).



INSCRIPTIONS SAISON 2025/2026

Pour vous **inscrire aux activités** de la saison **2025/2026**, vous avez **deux options** :

- **En présentiel** sans rendez-vous dans nos locaux Cour du Caron.
- **En ligne** directement depuis notre site **GOASSO**.

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

Retrouvez la plaquette des activités 2025/2026 [ICI](#)

Actualités Sport & Bien-être

Musclons notre santé

Partons à la découverte de cette nouvelle activité et des infrastructures de notre partenaire *Le Klube* !



Ce cours s'adresse aux adhérent(e)s souhaitant **entretenir ou améliorer** leur **condition physique** tout en respectant leur rythme et leurs besoins. A l'aide d'**appareils de musculation adaptés, guidés et faciles à utiliser** (voir photos ci-contre), vous travaillez l'ensemble du corps en douceur : force, équilibre, souplesse et coordination. Chaque séance est **encadrée par un coach spécialisé**, qui adapte les exercices selon vos capacités, vos objectifs et vos éventuelles limitations physiques.

L'objectif : **progresser à votre rythme, sans douleur ni risque, dans un cadre rassurant et bienveillant.**

- **Quand ?** Mardi (13h30-14h30)
- **Où ?** Le Klube



- **Avec qui ?** Les éducateurs diplômés du *Klube*

Inscrivez-vous [ICI](#)

Tu tires ou tu pointes ?!

Après une coupe du monde mémorable à Dijon la saison passée, l'activité pétanque continue à l'OPAD !

Rejoignez nos boulistes dans une ambiance conviviale !

- **Quand ?** Mercredi (14h30-16h30)
- **Où ?** Le Boulodrome couvert
- **Avec qui ?** Christian Beaumunier de l'Association Dijonnaise Boulodrome

Inscrivez-vous [ICI](#)

OPAD
L'association des seniors dijonnais

SAISON 2025/26
À L'OPAD

PÉTANQUE
Tu tires ou tu pointes ?!

EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION DIJONNAISE BOULODROME

- Tous les mercredis de 14h30 à 16h30
- Cycle annuel de 15 séances / début en octobre 2025
- Boulodrome couvert (17 rue Léon Mauris à Dijon) / Buvette à disposition
- Tarifs : 96€ / 67€ / 48€ / Infos & inscriptions :
- OPAD (Cour du Caron à Dijon) accueil@opad-dijon.fr 03 80 70 02 03

Dijon

Un jeu d'adresse et de stratégie

OPAD
L'association des seniors dijonnais

BILLARD FRANÇAIS

LE MARDI (14H30-16H)
BILLARD CLUB DIJONNAIS
5 RUE ERNEST CHAPUT
21000 DIJON

OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 / ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR
OPAD-DIJON.FR

Venez pratiquer le billard français entouré de passionnés !

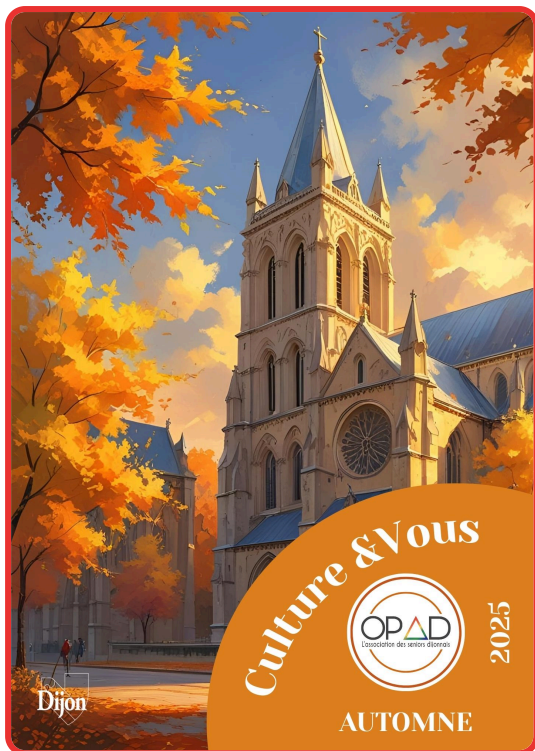
Le billard français se joue sur une table sans poches (trous) avec trois billes.

- **Quand ?** Mardi (14h30-16h30)
- **Où ?** Billard Club Dijonnais
- **Avec qui ?** les éducateurs du *Billard Club Dijonnais*

Inscrivez-vous [ICI](#)

Toute l'actualité de *Culture & Vous*

Découvrez le programme pour cet
automne (octobre-décembre) ↓↓↓



Consultez le programme [ICI](#)

Les dernières sorties de l'été

2/9 : patrimoine de Saône-et-Loire

Mardi 2 septembre

Patrimoine de
Saône-et-Loire



Visite 1 : Visite guidée de la forteresse de Berzé-le-Château

La forteresse et les jardins de Berzé, propriété familiale, ont été construits pour protéger l'abbaye de Cluny. Du XIIIe au XVe siècle, la forteresse, entourée de son système défensif, comprend treize tours, deux donjons, un châtelet d'entrée et des salles médiévales, offrant un panorama exceptionnel sur les vignobles de la vallée de Solutré.

INFOS PRATIQUES

RDV : **7h30**
(derrière l'agence divia)
RETOUR : **10h30**

Visite 2 : Visite guidée des écuries et parc de Chaumont en Charolais

Au cœur d'un parc romantique, découvrez l'une des plus grandes écuries privées de France, un chef-d'œuvre d'architecture équestre du XVIIIe siècle d'inspiration italienne. Bâties par le petit-fils de Charles IX et son épouse Henriette de Laguiche, duchesse d'Angoulême, ces écuries à trois vaisseaux voûtés s'inspirent d'un projet de Léonard de Vinci pour accueillir deux rangées de chevaux.

Auberge Larochette
110 route des Enceints,
71520 Bourgvilain

TARIF 1 : 89€

TARIF 2 : 62€

TARIF 3 : 45€

PARTICULARITÉS
& ÉQUIPEMENTS

Temps debout : 1h - Sièges à disposition
Un escalier à la forteresse
Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison

Inscrivez-vous [ICI](#)

Les dernières sorties de l'été

19/9 : escapade à Mirecourt & Vittel

Vendredi 19 septembre
Escapade
à Mirecourt et
Vittel



Visite 1 : Visite guidée du musée de la Lutherie, de l'Archèterie Française et de la Maison de la Musique Mécanique

Plongez dans l'histoire de la fabrication des instruments à cordes à travers une collection unique de 321 objets, retraçant trois siècles de savoir-faire artisanal et l'évolution des techniques. Poursuivez votre exploration avec une collection d'instruments mécaniques parfaitement fonctionnels, offrant une expérience sonore immersive et une plongée dans l'évolution de la musique mécanique.

INFOS PRATIQUES

RDV : **7h15**
(derrière l'agence divia)
RETOUR : **10h45**

Visite 2 : Visite guidée du musée du Patrimoine et du Thermalisme et de son parc

Découvrez l'histoire du thermalisme à Vittel à travers des scènes reconstituées des soins du début du XXe siècle et apprenez-en davantage sur les techniques marquantes de l'époque. Admirez la galerie thermale, construite entre 1897 et 1905 par l'architecte Charles Garnier, et explorez l'évolution du parc au fil du développement des thermes de la ville.

Le Point B
3 rue Georges Clemenceau,
88500 Mirecourt

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€

PARTICULARITÉS
& ÉQUIPEMENTS

Temps debout : 1h45 - Sièges à disposition
Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison

Inscrivez-vous [ICI](#)

Les dernières sorties de l'été

30/9 : Château de Longecourt

Mardi 30 septembre

De la Croix de
Rouvres au
Château de
Longecourt



Visite 1 : Visite guidée de la Collégiale Saint-Jean-Baptiste

Fondée à l'époque où Rouvres-en-Plaine prospérait sous les ducs de Bourgogne, cette collégiale abrite de remarquables pierres tombales, des statues du XVe siècle, des stalles du XVIIe siècle, ainsi qu'un chef-d'œuvre d'orfèvrerie : la Croix de Rouvres, ornée de vermeil et de pierres précieuses.

INFOS PRATIQUES

RDV : **9h45**
(derrière l'agence divia)
RETOUR : **17h**

Visite 2 : Visite guidée du Château de Longecourt

Accompagnés par le propriétaire, découvrez ce château du XVIe siècle, entouré de douves et couvert d'ardoise. Son mélange de tours rondes et pointues et de décors en stuc du XVIIIe siècle, d'inspiration italienne, vous émerveillera. Explorez la chapelle castrale, la cuisine à croisées d'ogives, le salon décoré en 1752 et la salle à manger ornée de fresques. Un lieu empreint d'histoire, niché dans un parc centenaire.

Le Tablier
1 rue du Châtel,
21110 Rouvres-en-Plaine

TARIF 1 : 76€

TARIF 2 : 53€

TARIF 3 : 38€

PARTICULARITÉS
& ÉQUIPEMENTS

Temps debout : 2h15 - Sièges et bancs à disposition
30 marches avant rampe + 5 marches pour entrer dans la chapelle
Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison

Inscrivez-vous [ICI](#)

Les conférences de l'OPAD : épisode #2 avec Dominique Mège



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

Focus sur trois activités pour la nouvelle saison

Visites guidées avec Clément Lassus-Minvielle

Vous pensez bien connaître votre ville ? Et pourtant ... Dijon regorge encore de trésors cachés, d'histoires oubliées et de coins pleins de charme à explorer. Prenez le temps de vous balader dans son centre historique lors d'agréables promenades accompagnées d'un guide passionné, pour plonger au cœur du patrimoine, des secrets et des anecdotes qui font la richesse de notre belle ville. Des visites tout en douceur, entre souvenir, découvertes et convivialité.

NB : il reste quelques places pour les visites du mercredi et du vendredi.



Inscrivez-vous [ICI](#)

Atelier Vidéo et Multimédia avec les bénévoles



Vous êtes à l'aise avec un ordinateur et avez soif de découvertes ? L'atelier vidéo et multimédia est fait pour vous ! Dans une ambiance conviviale et bienveillante, apprenez, à votre rythme, les bases de la prise de vues, du montage vidéo et du traitement du son. Exprimez votre créativité, partager vos souvenirs, racontez des histoires ou créez vos propres petits films. Accompagné pas à pas, vous découvrirez tout le potentiel de l'image pour donner vie à vos idées, tout en vous amusant et en progressant avec d'autres passionnés.

Inscrivez-vous [ICI](#)

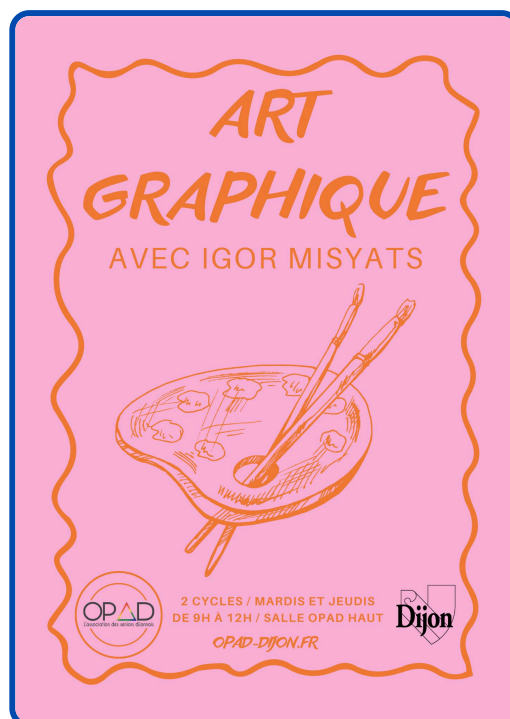
Art graphique (créneau du jeudi) avec Igor Misyats

Cet atelier d'art graphique s'adresse aux passionnés ayant une bonne pratique artistique et souhaitant aller plus loin.

Plonger dans l'univers riche de la peinture moderne en explorant l'acrylique, le collage et les techniques mixtes.

Guidé par une approche libre et stimulante, vous développerez votre regard, enrichirez votre palette et donnerez vie à des œuvres personnelles et expressives.

NB : il reste seulement 3 places pour l'atelier du jeudi à 9h. L'atelier du mardi est complet.



Inscrivez-vous [ICI](#)

Bienvenue à Léane

L'équipe de l'OPAD est heureuse de compter une nouvelle membre !



Vous l'avez peut-être déjà rencontré à notre accueil Cour du Caron. Depuis lundi nous accueillons pour la saison **Léane Carlot**, étudiante en licence *commerce vente marketing* à l'ECM et en alternance accueil, administration et communication. Bienvenue à elle !

Du côté de la Maison des Seniors

Ce **jeudi 4 septembre**, la *Maison des Seniors* vous propose un **thé dansant** avec l'**Orchestre Christophe Bourgogne**. Rendez-vous Salle Devosge (7 rue Devosge) à 14h30.

Entrée 3,4€ (boisson et pâtisserie comprises) pour les Dijonnais ou 4,5€ pour les Métropolitains, **inscription obligatoire** (sur présentation de la carte d'accès).

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

JEUDI
4
SEPTEMBRE
14 H 30

THÉ
DANSANT
Salle Devosge

Orchestre
Christophe
Bourgogne

Entrée 3,40 € (boisson et pâtisserie comprises)
4,50€ pour les Métropolitains sur présentation de la carte d'accès
et sur inscription
Renseignement : 03 80 74 71 71

Dijon rassemble

Joyeux anniversaire à nos adhérents !

Monique A.
Claude B.
Michèle M.
Nicole M.
Chantal B.
Françoise-Pierrette P.
Mireille B.
Annie C.
Anne-Marie L. G.
Josette L.
Inès R.
Danièle T.
Michelle B.

Florence G.
Suzanne M.
Pascale R.
Françoise D.
Didier F.
Marie-Chantal L.
Françoise M.
Juliette B.

Jocelyne B.
Danièle B.
Eliane E.
Colette E.
Hélène F.
Anne-Marie L.
Geneviève L.
Martine M.
Anne-Marie M.
Christine T.
Anne B. B.
Guy V.
Danielle J.

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](#)

