



Gazette du vendredi 12 septembre 2025

C'est la rentrée !



REPRISE DES ACTIVITÉS !
SEMAINE DU 15/09/2025

Cher(e)s adhérent(e)s, la **plupart de vos activités** reprennent la semaine du **lundi 15 septembre**. Vous pouvez consulter **tous les calendriers** [sur notre site](#) ainsi que les **places restantes** pour chaque activité sur les liens ci-dessous.

Toute l'équipe de l'OPAD vous souhaite une bonne rentrée !

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

Places restantes pôle culture [ICI](#)

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

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**.

OPAD
L'association des seniors dijonnais

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

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

Dijon
OPAD-DIJON.FR

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

OPAD
L'association des seniors dijonnais

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

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

Dijon
OPAD-DIJON.FR

Inscriptions à la Maison des Seniors

21/09 : Retrouvez-nous au Grand Dej'

Le rendez-vous avec les associations

Le grand Dej'

Dimanche 21 septembre 2025

10h-17h - Parc de la Toison d'Or
legranddej.org

Dijon **diJON** **FR MJC** **Crédit Mutuel** **Urssaf** **MACIF**

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](#)

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)



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

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

Dijon | duon | CHU | INRAE | | EpiS@urire

+ 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.

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

Candidatez à 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).

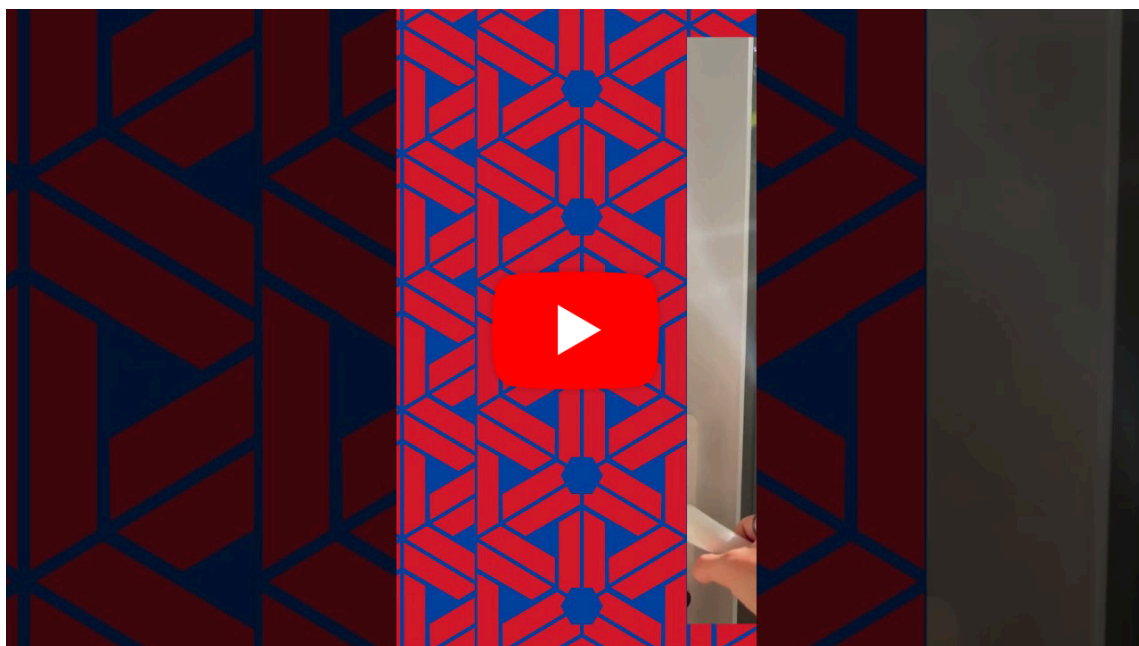


18/9/2025 INSCRIVEZ-VOUS À LA CONFÉRENCE DE LANCEMENT MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR EN CLIQUANT ICI



L'OPAD travaille pour le confort de son public

Episode#2 : nouvel écran pour la salle Tillot



Actualités Sport & Bien-être

Dernières places pour *Équilibre et Prévention*

Équilibre & Prévention



Une activité conviviale qui vous permettra de reprendre confiance en vous par le biais de parcours de motricité adaptés et d'exercices individualisés.

Dernier créneau disponible :
Mardi de 9h15 à 10h15 - Le Tempo



OPAD-DIJON.FR

Dijon

Améliorez votre **équilibre** et votre **stabilité** tout en prévenant les chutes. Cette activité vous aide à **retrouver confiance** en vos déplacements et gestes quotidiens.

NB : tous les créneaux sont complets à l'exception de celui du mardi matin au Tempo.

- **Quand ?** Mardi de 9h15 à 10h15
- **Où ?** Le Tempo
- **Avec qui ?** Sanaë Lehec

Inscrivez-vous [ICI](#)

Cyclo-découverte

Une activité cyclo **encadrée** et **sécurisée**, pour **redécouvrir le plaisir des sorties à vélo**, en ville ou à la campagne.

NB : deux cycles sont proposés, en automne et au printemps, afin de profiter des conditions climatiques les plus favorables à la pratique.

- **Quand ?** Mardi de 14h à 17h
- **Où ?** Lieux selon les rdv
- **Avec qui ?** les éducateurs des Cyclo-randonneurs dijonnais

Inscrivez-vous [ICI](#)



Actualités Culturelles

Focus sur les cours de langues

Anglais



Allemand



Russe



Quand ? Mercredi et vendredi
Où ? Salle OPAD Haut, Maison des Associations
Avec qui ? B. Pallegoix, S. Moyer (Amis'Mots)

Inscrivez-vous [ICI](#)

Quand ?
Vendredi à 10h
Où ?
Salle OPAD Haut
Avec qui ?
Nele Plankensteiner

Cycle 1 COMPLET

Quand ? Mardi à 14h30
Où ? Salle Chaudronnerie
Avec qui ? Annie Barthélémy, Colette Woycikowska

Inscriptions à l'OPAD

Espagnol



Quand ? Mardi à 9h et 10h30
Où ? Maison des Associations
Avec qui ? Alexia Sepúvelda

Inscrivez-vous [ICI](#)

Italien



Quand ? Lundi à 10h et 14h
Où ? Salle Chaudronnerie
Avec qui ? Colette Woycikowska

Inscrivez-vous [ICI](#)

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



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

LES CONFÉRENCES
DE L'OPAD



SEMAINE DU
15 AU 19 SEPTEMBRE

En guise de première conférence de la saison, retrouvez **Isabelle Bryard** pour *Une toile dans le détail* le 18/9 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.

Les conférences de l'OPAD : épisode #4 avec Aline Reynaud



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

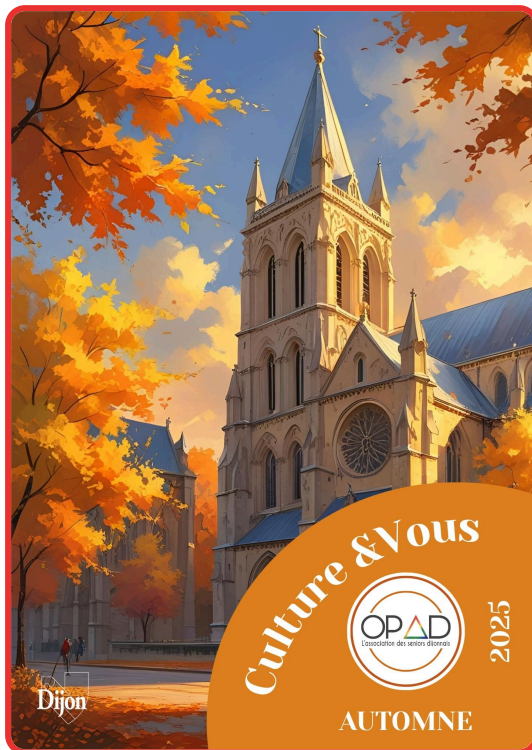
Retrouvez le programme de toutes les conférences [ICI](#)



Toute l'actualité de *Culture & Vous*

Retrouvez le programme pour cet automne (octobre-décembre)

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



Consultez le programme [ICI](#)

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^e 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^e 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 Cazin, 71400 Autun

TARIF 1 : 105€	TARIF 2 : 74€	TARIF 3 : 53€
----------------	---------------	---------------

6

Inscrivez-vous à cette sortie [ICI](#)

Nele rejoint l'équipe



Nele Plankensteiner est notre nouvelle **volontaire culturelle franco-allemande** pour la saison 2025/2026. Nele vient d'Assenheim (près de Francfort) et souhaite étudier la psychologie. **Toute l'équipe de l'OPAD lui souhaite la bienvenue !**

Suivez-nous sur Instagram !



Suivez l'OPAD sur Instagram pour découvrir de nouveaux contenus et photos.

Pour découvrir notre page, vous pouvez flasher le qr code ci-contre ou cliquer sur le lien ci-dessous ↓

Cliquez ICI pour accéder à notre page instagram



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 **dimanche 21 septembre**, la *Maison des Seniors* vous propose un **Après-midi dansant** en compagnie de l'*Orchestre Orphéane*.

Rendez-vous au **Jardin Darcy** 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.



Joyeux anniversaire à nos adhérents !



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](#)

