



Gazette du vendredi 25 juillet 2025

● Attention l'OPAD ferme du lundi 4 au vendredi 15/08 inclus. Réouverture le lundi 18/08.



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 (attention la semaine du 28 juillet au 1er août est la dernière avant notre fermeture annuelle pour congés pendant deux semaines).
- **En ligne directement depuis notre site GOASSO** (les inscriptions en ligne restent possibles pendant la fermeture).

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

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

Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir



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.

Rendez-vous le **jeudi 18 septembre** de 14h à 15h30 dans la salle du Conseil Alain Millot (**Dijon Métropole**). **Entrée libre** sur inscription ci-dessus. **Venez nombreux !**

Saison  2025
2026

**Mieux Manger et Bouger
pour Bien Vieillir**

Un PROJET autour de l'ALIMENTATION chez les SENIORS
Septembre 2025 ➔ Mars 2026

Ateliers d'activité physique / Ateliers de dégustation sensorielle /
Ateliers culinaires / Conseils en nutrition adaptés...



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



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

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez rester en forme, bien vous alimenter et garder votre autonomie ? Ce programme est fait pour vous !

Retrouvez + d'infos [ICI](#)

Candidatez à ce projet [ICI](#)

Ce projet est réalisé avec le financement de la **Commission des Financiers Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or**.

Date limite des candidatures : 15 septembre 2025

Retour en images sur les vacances de l'OPAD



Initiation au **kayak** sur la base nautique du lac Kir, **petit déjeuner vitalité** organisé par notre partenaire **Radiance**, **conférence** sur les **musées russes** par Colette Woycikowska, cours de **Pilates** et **randonnée** du côté de Longchamp... Les vacances de l'OPAD maintiennent le lien, la forme et l'esprit !





Lundi 28/7 : dernier créneau pour vous initier au Kayak

Profitez de l'été pour vous initier au **kayak** dans un **environnement sécurisé et d'exception** (la toute nouvelle base nautique du lac Kir) tout en bénéficiant d'un **encadrement professionnel** ce **lundi 28 juillet** de 10h à 12h.

Tarif : 10€. Décharge à remplir et signer à l'accueil de l'OPAD.

Inscrivez-vous pour le 28/7 [ICI](#)

Actualités Culturelles

Focus sur 4 activités pour la saison 2025/2026

Arts de la Scène

Chorale

ARTS DE LA SCÈNE

Théâtre pour se divertir



Rejoignez la troupe !

SAISON 2025/26

*Le lundi après-midi avec Serge Lacombes
(auteur, acteur & metteur en scène)*



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



Inscrivez-vous [ICI](#)



CHORALE

LES LUNDIS DE 14H30 À 16H
AUX JARDINS D'ARCADIE

Avec Anne BOUZON



OPAD-DIJON.FR



Inscrivez-vous [ICI](#)

Peinture sur Soie



peinture sur soie

AVEC GYE SUNG VAISSBAND
LES MARDIS DE 9H À 11H30
SALLE TILLOT 2



OPAD-DIJON.FR

Inscrivez-vous [ICI](#)

Groupe de Lecture



Groupe de lecture

Un jeudi par mois de 10h30 à 12h
Salle OPAD Bas (Bibliothèque)
Avec Elisabeth Lecland




Inscrivez-vous [ICI](#)

Culture & vous

10/7 Retour en images sur la croisière
sur le Doubs

27/8 : Sortie Culture & Vous
"Sur les traces de Vauban"



Mercredi 27 août
Sur les traces
de Vauban :
patrimoine et mémoire
d'un génie militaire



Visite 1 : Visite guidée du Musée Vauban

Installé à Saint Léger Vauban le musée Vauban est entièrement dédié à la vie et à l'œuvre du Maréchal de Vauban, l'enfant du pays. Les collections d'objets, documents et livres exposés permettent de découvrir les multiples facettes de ce personnage.

Visite 2 : Visite guidée du château de Bazoches

Le château de Bazoches, acquis par Vauban en 1675 grâce à une récompense de Louis XIV après le siège de Maëstricht, fut profondément transformé par son nouveau propriétaire. Il en fit une véritable base militaire, y réalisant une grande partie de ses études et esquisses de fortifications. Ce lieu demeure un témoignage essentiel de son génie architectural et stratégique.

INFOS PRATIQUES

RDV : 8h
(derrière l'agence divia)
RETOUR : 18h45

La Barboulotte
8-10 Place Vauban,
89650 St-Léger-Vauban

TARIF 1 : 98€

TARIF 2 : 69€

TARIF 3 : 49€

PARTICULARITÉS & ÉQUIPEMENTS Temps debout : 3h15
Une quarantaine de marches au château, escaliers avec rampe
Prévoir chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison

Inscrivez-vous ICI

Actualités Sport & Bien-être

Bénéficiez du PASS'SPORT NUMÉRIQUE

**OFFRE
EXCEPTIONNELLE
SAISON 2025/2026**



**1 ACTIVITÉ
SPORT & BIEN-ÊTRE EN
PRÉSENTIEL ACHETÉE**

**LES 3 ACTIVITÉS
DEPUIS CHEZ SOI
À SEULEMENT 25€**

Participez à une activité en présentiel du pôle sport & bien-être et bénéficiez de notre pass sport numérique pour seulement 25€ !

Ce pass vous donne accès aux trois créneaux des activités numériques :

Rendez-vous gym : une séance d'une heure de renforcement musculaire adaptée à chacun, proposée le **lundi de 15h30 à 16h30** avec **Kevin Ruiz**, et le **vendredi de 9h à 10h** avec **Pierre-Charles Flipo**.

Souplesse et relaxation : améliorez votre mobilité et votre souplesse grâce à des exercices simples et progressifs. La séance se termine par un moment de détente axé sur la relaxation corporelle, chaque **jeudi de 14h à 15h** avec **Kevin Ruiz**.

Inscription au pass sport numérique UNIQUEMENT à l'accueil de l'OPAD

Le Golf à l'OPAD : entre découverte et perfectionnement !



En partenariat avec le **Golf de Norges**, l'OPAD vous propose une activité en plein air alliant détente, technicité et plaisir du jeu.

Situé dans un cadre verdoyant et paisible, le **Golf de Norges** est le lieu idéal pour s'initier ou progresser dans la pratique de ce sport accessible à tous. Nos adhérents bénéficient d'un accueil privilégié et d'un environnement parfaitement adapté à tous les niveaux.

Deux créneaux sont actuellement proposés :

- **Golf initiation** : les **vendredis de 10h30 à 12h** pour découvrir les bases et goûter aux plaisirs du swing,
- **Golf perfectionnement** : les **jeudis de 11h à 12h** pour affiner sa technique et gagner en précision.

Venez profiter de cette belle opportunité de pratiquer le golf dans une ambiance conviviale, au cœur d'un magnifique site !

Inscriptions Golf initiation [ICI](#)

Inscriptions Golf perfectionnement [ICI](#)

Pilates : renforcez votre corps en douceur



Un créneau reste disponible pour l'activité Pilates, chaque **mardi de 14h30 à 15h30**, à la **salle Salsa Emocion (4 rue des Verriers, quartier Parc)**.

Cette salle spacieuse et lumineuse est idéale pour la pratique du Pilates. Un grand miroir mural permet de mieux visualiser ses postures et de corriger ses alignements, favorisant ainsi une progression en douceur et en toute sécurité.

Le Pilates est une méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture, la souplesse et la respiration. Accessible à tous, il apporte bien-être physique et mental.

Rejoignez Alice Le Ny pour un moment de recentrage et de tonification, dans une ambiance calme et bienveillante.

Inscriptions [ICI](#)

Tennis de table : plaisir, rythme et coordination !



L'OPAD vous propose une activité de **tennis de table** chaque **jeudi de 14h15 à 15h15** au **Centre Social de la Source**, animée par Yann Yvray.

Cette activité, accessible à tous, est **très adaptée** aux capacités et aux envies de chacun. Des **groupes de niveaux** sont constitués sur place afin que chacun puisse progresser à son rythme, dans une ambiance conviviale et dynamique.

Au programme : **jeux ludiques**, travail de la coordination, réactivité et petits défis pour s'amuser tout en bougeant ! Le tennis de table est une activité complète, bénéfique aussi bien pour le corps que pour l'esprit.

Venez tester ! Raquettes et bonne humeur fournies !

Inscriptions [ICI](#)

Le tiers lieu de Vitagora ouvre pendant l'été

LIVING LAB
de l'alimentation
durable

Le tiers-lieu vous accueille cet été !

MARDI 22 JUILLET

MERCREDI 6 AOÛT

MERCREDI 30 JUILLET

MERCREDI 27 AOÛT

Le tiers-lieu de l'alimentation durable *Living Lab* de **Vitagora** ouvre pendant l'été ! Des animations ludiques sont proposées pour tous les âges pendant la période estivale :

- 22 juillet (16h-19h) : "Quand les livres mettent l'eau à la bouche"
- 30 juillet (9h30-12h30) : atelier collectif "La Fresque des Légumineuses"
- 6 août (9h30-12h30) : atelier "Eveil sensoriel en famille : les plantes aromatiques"
- 27 août (17h-19h) : atelier collectif "Apéro durable : on mange quoi ?"

Visites en accès libre au Tiers Lieu, 16 rue de l'Hôpital à Dijon.

Joyeux anniversaire à nos adhérents !

OPAD
L'association des seniors dijonnais
1974-2024
50 ANS
Joyeux Anniversaire!

Jacqueline B.
Jacqueline C.
Anne L.
Martine M.
Allain M.
Dominique A.
François C.
Robert C.
Maryse D.
Marie-Françoise D.
Annie F.
Lionel F.
Catherine S.
Catherine A.

Fatima B.
Marc C.
Christiane G.
Ghislaine P.
Marie-Claire P.
Annick L.
Anne-Marie M.
Philippe M.
Bernadette N.
Anne S.
Evelyne D.

Josiane D.
Anne F.
Claudine M.
Thérèse R.
Odile S.
Nicole V.
Marie-Jeanne A.
Didier B.
Martine B.
Josiane C.
Francis F.
Muriel G.
Réjane N.
Jean-Michel P.

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](#)

