



Gazette du vendredi 23 janvier 2026

Retour en images sur les voeux de la Maire



VOEUX DE MADAME LA MAIRE DE DIJON (20 JANVIER 2026)



Merci à la Ville de Dijon pour l'accueil toujours exceptionnel dans la Salle des Etats et la Salle de Flore à l'occasion des traditionnels voeux de l'OPAD hier en présence de Madame la Maire de Dijon **Nathalie Koenders** et de notre présidente **Lydie Pfander-Mény**.

Vous étiez très nombreux à nous rejoindre mardi dans ce cadre somptueux. Quel plaisir de retrouver **adhérent(e)s, bénévoles, intervenant(e)s, élu(e)s** et **partenaires** autour d'un verre de l'amitié et d'une part de galette pour inaugurer 2026 sous les meilleurs auspices !

Nous remercions chaleureusement les étudiant(e)s et encadrant(e)s du **BTS Pôle Tourisme Saint-Bénigne** et du **Lycée Professionnel Roland Carraz** de Chenôve pour leur aide précieuse dans l'organisation et la tenue de cet événement.

Au programme des vacances



Inscrivez-vous aux activités des vacances [ICI](#)

→ **20/02 : ENVIE DE DÉCOUVRIR OU
PERFECTIONNER LA COUTURE
DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ?**



L'**Atelier Pompon** vous accueille pendant les vacances pour un cours accessible à tous, que vous soyez débutant ou déjà à l'aise avec une machine. Lors de cette séance, vous réaliserez une jolie trousse plate, pratique et personnalisable. **Tous les tissus et fournitures nécessaires sont fournis** : il ne vous reste plus qu'à venir avec votre bonne humeur et l'envie de créer en compagnie d'**Isabelle Barbosa**.

Inscrivez-vous à l'atelier couture [ICI](#)



Nathalie Toulouse et **Florence Bouhier** de notre partenaire **Groupama** répondront à cette question lors de leur intervention sur le thème "**Les clés d'une épargne efficace et durable**" qui se tiendra le **mardi 10 février à 14h30** à l'OPAD. La conférence sera suivie de **temps d'échange** et d'un **pot de l'amitié** offert par notre partenaire.

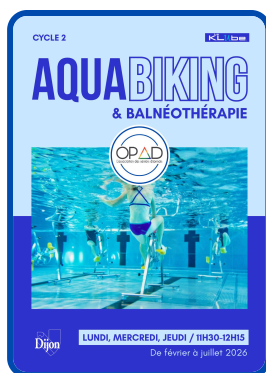
Entrée libre sur inscription ci-dessous ou à l'OPAD.

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



Actualités Sport & Bien-être

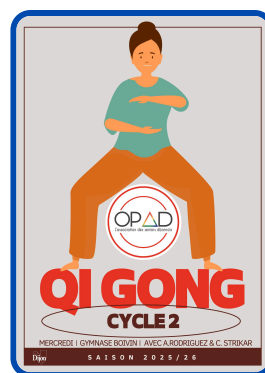




Inscrivez-vous ICI



Inscrivez-vous ICI



Inscrivez-vous ICI

- **Aquabiking & balnéothérapie** : *bouger, se tonifier, se sentir bien.*

Grâce à la résistance de l'eau, l'aquabiking permet un travail complet du corps tout en douceur. Amélioration de la circulation, renforcement musculaire, sensation de légèreté... le tout **sans impact**. *Profitez de 30 minutes de balnéothérapie à la suite de votre cours.*

👉 **3 créneaux les lundis, mercredis et jeudis de 11h30 à 12h15 : reprise la semaine du 16 février (1ère semaine des vacances)**

- **Musclons notre santé** : *envie de vous renforcer sans crainte ?*

Ce cours de musculation adaptée sur machines est pensé pour les seniors, avec un coach présent tout au long de la séance pour vous guider et vous rassurer. Que vous soyez débutant ou déjà actif, vous êtes accompagné du début à la fin.

👉 **1 créneau les mardis de 13h30 à 14h30, reprise le 24 février**

- **Qi Gong** : *prenez un temps pour vous, pour respirer, bouger en douceur et retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.* Le Qi Gong associe mouvements lents, respiration et concentration, pour améliorer l'équilibre, la souplesse et le calme intérieur. **Une pratique accessible à tous, sans prérequis**, idéale pour se détendre et se ressourcer.

👉 **1 créneau les mercredis de 11h15 à 12h15 avec Christèle Strikar : reprise le 25 février**

Actualités Culturelles



De nombreux cycles 2 débutent la semaine prochaine.

Pour les retardataires : pensez à vous inscrire !



Art graphique avec Igor Misyats le jeudi (9h-11h30) salle OPAD Haut.



Ecriture créative avec Adélaïde Gacon le vendredi (10h-12h) salle Chaudronnerie Haut.

Inscrivez-vous [ICI](#)

Inscrivez-vous [ICI](#)



CULTURE & VOUS



CLIQUEZ ICI pour retrouver
la PROGRAMMATION
de l'HIVER 2026

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



MARDI 27
JANVIER 2026



L'HISTOIRE
DÉVOILÉE DE
L'HÔTEL LANTINI



JEUDI 5
FÉVRIER 2026



LA GRANDE
SALINE
D'ARC-ET-SENANS



AGENDA



CULTUREL



05/02 : Ciné-goûter #4 avec *Le Mage du Kremlin* d'O. Assayas



Inscrivez-vous [ICI](#)



Bande annonce [ICI](#)

30/01 : Visite virtuelle de l'exposition Gerhard Richter




VISITE VIRTUELLE DE L'EXPOSITION

GERHARD RICHTER

FONDATION LOUIS VUITTON - PARIS

VENDREDI 30 JANVIER - 14H30
MUSÉE DE LA VIE BOURGUIGNONNE
OU DEPUIS CHEZ VOUS

7

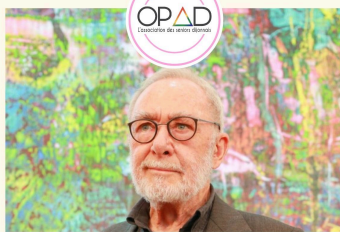
VISITE VIRTUELLE DIFFUSÉE EN DIRECT DE LA



TARIF : 13€
 Informations & inscriptions à L'OPAD (COUR DU CARON À DIJON)
 03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

OPAD-DIJON.FR

+ d'infos [ICI](#)

L'OPAD vous donne rendez-vous le **vendredi 30 janvier 2026 à 14h30** pour une visite virtuelle de l'exposition *Gerhard Richter* commentée par un médiateur culturel de la Fondation Louis Vuitton à Paris.
 Cette visite virtuelle est une expérience originale, immersive, à vivre en direct. Un médiateur vous guide dans une visite à 360° comme si vous y étiez !

DEUX FORMATS AU CHOIX POUR DÉCOUVRIR CETTE EXPOSITION :

- DEPUIS CHEZ VOUS SUR VOTRE ORDINATEUR OU
- SUR GRAND ÉCRAN DANS LA SALLE DU MUSÉE DE LA VIE BOURGUIGNONNE (17 RUE SAINTE-ANNE À DIJON) POUR UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE

*NB : Un échange avec **Isabelle Bryard** (intervenante en arts plastiques & conférencière en histoire de l'art) est également prévu pour celles et ceux qui seront présents au musée de la vie bourguignonne.

OPAD-DIJON.FR




TARIF : 13€
 Informations & inscriptions à L'OPAD (COUR DU CARON À DIJON)
 03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

Inscrivez-vous [ICI](#)



- **Une toile dans le détail** avec **Isabelle Bryard** le 29/1 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.



Retour en images sur le *Tea Time* de la Commission Internationale et le café franco-allemand



Merci à nos bénévoles !

Nous sommes heureux de vous présenter notre **annuaire des bénévoles édition 2025/2026**. Vous y retrouverez toutes les personnes qui s'investissent au quotidien dans les différentes sections de notre association et que nous **remercions chaleureusement pour leur soutien et leurs actions**. Merci également à notre comité de pilotage des bénévoles dirigé par **Christine Charton**.

Retrouvez notre annuaire en ligne ci-contre ou venez le feuilleter à l'accueil de l'OPAD dès lundi !



Consultez l'annuaire [ICI](#)



Le dernier COPIL de nos bénévoles a eu lieu le vendredi 16 janvier.

Du côté de nos partenaires



Multi-services

> Plomberie	> Montage de meubles
> Électricité	> Peintures & sols
> Serrurerie	> Tonte & Jardin
> Dépannages	> Fuites

**Contactez Arnaud**
**Dijon & Alentours**
06 59 01 16 06
24/7
**services à la personne**



**OFFRE SPÉCIALE FÉVRIER**
Adhérents : -15%

Notre partenaire **Bricol'21** vous propose une **offre spéciale** sur le mois de février ! Si vous avez des petits travaux à réaliser, n'hésitez pas à contacter Arnaud et précisez lui que vous êtes adhérent(e)s à l'OPAD pour **bénéficier de -15%**.



+ d'infos [ICI](#)

Notre partenaire **Billard Club Dijonnais** (5 rue Ernest Chaput à Dijon) participe à l'action de la Fédération française de billard, dans le cadre des **journées du sport féminin**.

RDV **samedi 31 janvier** de 10h00 à 12h30 et 13h30 à 18h30 pour une **journée portes ouvertes au public féminin** qui souhaite découvrir le billard avec des **séances d'initiation**.

Spectacle 'Vibrations'

La troupe **VIBRATIONS** vous invite à découvrir sa dernière création lors de trois représentations qui auront lieu au **Cèdre**, à Chenôve, les **28 et 29 mars 2026**.

► Samedi 28 mars à 15h30 et 20h

► Dimanche 29 mars à 16h

Tarif plein : 23€ / - de 12 ans : 10€ / Groupes (mini 10 places / séance) : 20€.

► Infos et résas : Evelyne 06 10 76 94 63 - Bernadette 06 45 84 27 57
choeurvibrations210@gmail.com



+ d'infos [ICI](#)

Du côté de la Maison des Seniors



Le **jeudi 29 janvier 2026**, participez à une initiation à la **danse folklorique** animée par Michel BOYER.

Rendez-vous à la **Maison-phare** (2 allée de Grenoble à Dijon) à **14h30**.

Entrée libre. Renseignements et inscriptions obligatoires (dans la limite des places disponibles) à 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](#)

