



Gazette du vendredi 18 juillet 2025



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](#)

Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir

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

Dijon     

+ 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**.

Dernières activités des vacances de l'OPAD

Entre atelier de dessin, cours de pilates, conférences, initiation au kayak, atelier d'aide numérique, petit déjeuner vitalité... nous vous avons préparé un programme aux petits oignons pour cet été ! Retrouvez tous les événements ci-dessous !

Les inscriptions pour le programme des vacances d'été sont possibles à l'OPAD ou en ligne.

Retrouvez le programme Été [ICI](#)

Inscrivez-vous au programme Été [ICI](#)



**PROGRAMME
VACANCES
ÉTÉ 2025**



 **INSCRIPTION À PARTIR DU LUNDI 16 JUIN**

OPAD-DIJON.FR

Les activités sportives à venir

22/7 : Initiation sortie pédestre

Partez à la rencontre de nos accompagnateurs bénévoles pour une initiation à la sortie pédestre le **mardi 22 juillet de 12h45 à 17h**.

Tarif : 5€. Rendez-vous à l'agence Divia Darcy (transport en bus).

Inscrivez-vous [ICI](#)



28/7 : Initiation au Kayak



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

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**.

Il reste une session le lundi 28 juillet de 10h à 12h.

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

Les activités culturelles à venir

24/7 Une après-midi dans les musées de Saint-Petersbourg

OPAD
L'association des seniors dijonnais

CONFÉRENCE

**UNE APRÈS-MIDI
DANS LES MUSÉES
DE SAINT-PETERSBOURG**

Judi 24 juillet 2025
14h30-16h

Salle Chaudronnerie
à Dijon

Tarif : 5€ sur inscription

opad-dijon.fr

Avec votre intervenante
**COLETTE
WOYCIKOWSKA**

Dijon

Inscrivez-vous [ICI](#)

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 Bazoche
Le château de Bazoche, 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,
89630 St-Léger-Vauban

TARIF 1 : 98€

TARIF 2 : 69€

TARIF 3 : 49€

**PARTICULARITÉS
& ÉQUIPEMENTS**

Temps debout : 9h15
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



NOUVEAU CRÉNEAU RÉFLEXOLOGIE SAISON 2025/26



Nouveau créneau réflexologie avec Virginie Coste : un rendez-vous bien-être à ne pas manquer !

Face au **succès** rencontré et à la longue **liste d'attente**, l'OPAD ouvre un **nouveau créneau pour l'atelier de réflexologie**, animé par **Virginie Coste**. Ce nouveau rendez-vous aura lieu **un lundi par mois de 9h30 à 10h30**, à la salle Chaudronnerie Bas. Un moment précieux pour prendre soin de soi en douceur !

Au programme : un subtil mélange de réflexologie palmaire (stimulation des zones réflexes des mains) et de yoga sur chaise, accessible à tous. La réflexologie permet notamment de réguler le stress, d'améliorer le sommeil et la digestion. Le yoga sur chaise, lui, aide à mieux respirer, à travailler la posture, à libérer les tensions et à apaiser le mental. Un véritable moment de détente et d'équilibre, à s'accorder sans modération !

Inscrivez-vous au nouveau créneau réflexologie [ICI](#)



ACTIVITÉS GYMNINIQUES SAISON 2025/26



Les cours de gymnastique : une valeur sûre à l'OPAD ! Activités emblématiques de notre association, les cours de gymnastique rencontrent chaque année un vif succès. Sollicités dès l'ouverture des inscriptions, ces créneaux sont parmi les plus demandés !

Gym douce, classique, tonique, souplesse et relaxation et notre nouveau cours CAF (renforcement Cuisses Abdominaux et Fessiers)... il y en a pour tous les niveaux et toutes les envies. Bonne nouvelle : il reste encore quelques places disponibles sur certains créneaux !

**Inscriptions
Gymnastiques [ICI](#)**

**Inscriptions
Souplesse &
Relaxation [ICI](#)**

**Inscriptions
Renforcement CAF
[ICI](#)**



ACTIVITÉS RYTHMIQUES SAISON 2025/26



Place au mouvement avec les activités rythmiques de l'OPAD !

Envie de bouger en musique ? Les activités rythmiques sont faites pour vous ! À l'OPAD, elles rencontrent un franc succès et rassemblent chaque semaine de nombreux adhérents dans une ambiance conviviale et dynamique.

- Le **créneau annuel de Zumba** affiche **complet**, mais il **reste encore des places pour le cours en cycles les mardis de 15h15 à 16h15**, à la salle Salsa Emocion (quartier Parc).
- Pour les amateurs de **danse en ligne** (anciennement "Plaisir de danser"), Célia, notre nouvelle intervenante, vous attend les **vendredis de 14h à 15h** à la Maison Maladière. Quelques places sont encore disponibles !
- Enfin, si vous souhaitez allier musique, coordination et équilibre, retrouvez Mohamed et son atelier **Musique et Mouvement** les **mardis matin de 9h à 10h15**. Là aussi, quelques places vous attendent !

Inscriptions Zumba
(cycles) [ICI](#)

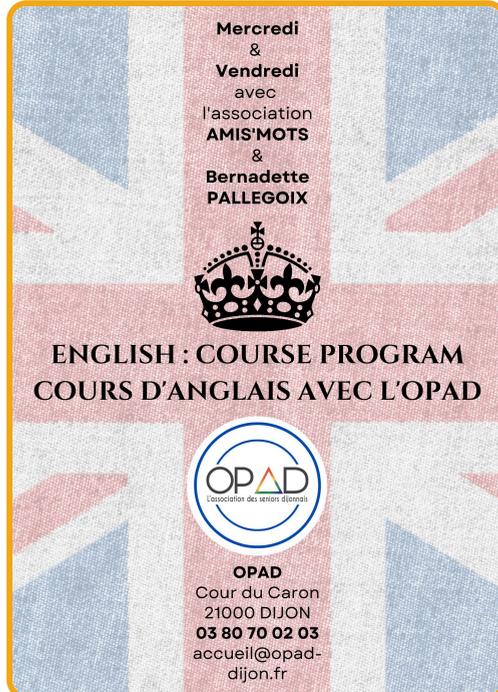
Inscriptions OPA'DE
DANSE [ICI](#)

Inscriptions Musique
& Mouvement [ICI](#)

Actualités Culturelles

Focus sur deux activités pour la saison 2025/2026

Anglais



Mercredi
&
Vendredi
avec
l'association
AMIS'MOTS
&
**Bernadette
PALLEGOIX**

**ENGLISH : COURSE PROGRAM
COURS D'ANGLAIS AVEC L'OPAD**

OPAD
Association des seniors dijonnais

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

Inscrivez-vous [ICI](#)

Espagnol



OPAD
Association des seniors dijonnais

**APPRENEZ
L'ESPAGNOL
AVEC L'OPAD**

SAISON 2025/2026
LANGUE & CIVILISATION ESPAGNOLES
2 CRÉNEAUX SELON VOTRE NIVEAU
LE MARDI DE 9H À 12H
AVEC ALEXIA SEPULVEDA

¡VAMOS!

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

Dijon

Inscrivez-vous [ICI](#)

Deux conférences à découvrir pour la nouvelle saison

Consommation
sans addictions

Comprendre le Monde :
d'Aristote à Albert Einstein



CONSOMMATION SANS ADDICTIONS

Intervenante : **Marie-Joséphe DURNET-ARCHERAY**
(bénévole, pharmacien, praticien hospitalier emérite)

L'excès est nuisible, notamment en alimentation, médication et information. Bien se nourrir implique de connaître la qualité et la quantité des aliments pour éviter l'obésité. Respecter les prescriptions médicales permet d'éviter les dangers liés aux médicaments et à l'addiction. S'informer correctement suppose de vérifier les sources pour ne pas confondre info, pub et propagande. Il faut consommer avec discernement pour éviter la malbouffe, l'addiction et l'infobésité des réseaux sociaux.

TOUTES LES DATES

7 octobre : L'art de bien se nourrir (1/2)
25 novembre : L'art de bien se nourrir (2/2)
9 décembre : L'art de bien se soigner (1/2)
6 janvier : L'art de bien se soigner (2/2)
24 février : L'art de bien s'informer (1/2)
24 mars : L'art de bien s'informer (2/2)

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	14h à 15h30

TARIF 1 : 44€	TARIF 2 : 31€	TARIF 3 : 22€
---------------	---------------	---------------

13

Inscrivez-vous [ICI](#)



COMPRENDRE LE MONDE

D'ARISTOTE À ALBERT EINSTEIN

Intervenant : **Dominique MÉGE**
(Président de l'association des Astronomes Amateurs Associés)

Les sciences et en particulier la compréhension du monde éveillent la curiosité des humains et permettent leur évolution. Depuis 13,8 milliards d'années la nature, dont nous faisons tous partie, évolue mais les lois qui la régissent restent immuables. Nous avançons dans le temps pour découvrir comment, à chaque époque, des savants aux caractères quelquefois opposés ont, de la Grèce antique à nos jours, progressivement fait avancer nos connaissances, comment leurs pensées prenaient forme et s'imposaient. Leurs incroyables découvertes seront expliquées et discutées de façon concrète et conviviale.

TOUTES LES DATES

1er octobre : L'apparition de l'Univers révélée par le satellite Planck
5 novembre : Aristote et Ptolémée imaginaient le Monde de leur chambre
3 décembre : La révolution Copernicienne
7 janvier : Galilée, premier astronome équipé de lunettes
4 février : Newton ou comment est née la gravité pour les humains
4 mars : Tout est fait de matière mais de quoi est faite la matière ?
1er avril : Edwin Hubble... et l'Univers grandit
6 mai : Einstein et sa pensée musculaire

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mercredi	10h à 11h30

TARIF 1 : 58€	TARIF 2 : 41€	TARIF 3 : 29€
---------------	---------------	---------------

12

Inscrivez-vous [ICI](#)

Joyeux anniversaire à nos adhérents !



Roger F.
 Elisabeth F.
 Claudine F.
 Josette F.
 Michèle G.
 Marie-Christine L.
 Jacotte R.
 Agnès C.
 Angela D-T.
 Claudine G.
 Mireille M-C.
 Myriam M.
 Brigitte T.
 Dominique B P.

Annette C.
 Mireille D.
 Martine F.
 Anne M.
 Maryline N.
 Jack B.
 Monique L.
 Patrice M.
 Geneviève B.
 Bernard B.

Michèle F.
 Gisèle G.
 Ghislaine M-G.
 Alfreda C.
 Claire C.
 Francis G.
 Christiane H-M.
 Sylvie L.
 Marie-France L.
 Jocelyne B.
 Maryse D.
 Monique D.
 Jacques M.
 Michel R.

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](#)

