



**Gazette du vendredi 12 juillet 2024**

**Coup d'envoi de l'action  
*Le vélo, un moyen de locomotion à exploiter***

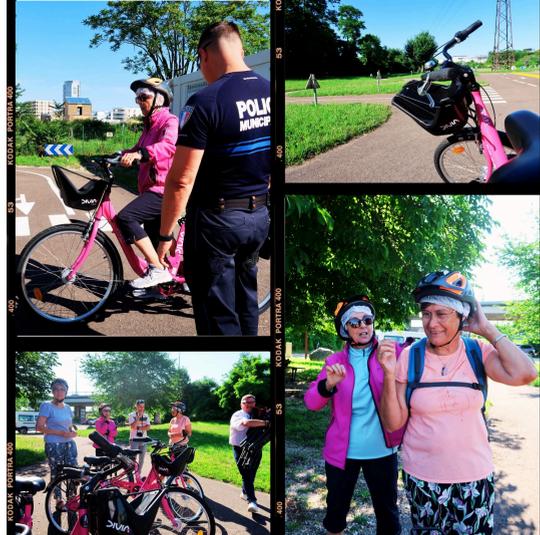


**Retour en images  
sur l'étape 1 :  
*Remise en Selle*  
(9/7)**

Ce projet est proposé par l'OPAD, en collaboration avec la **Maison des seniors**, et avec le soutien financier de la **Conférence des Financeurs départementale-métropolitaine de la Côte-d'Or**.

Ce projet vélo comporte **3 actions** visant à donner du sens, de la cohérence et de la pertinence en matière de **mobilité douce** auprès des seniors. La première action **Remise en selle** s'est déroulée ce mardi 9

juillet en deux temps : le matin pour une **phase pratique** à la piste de prévention et de sécurité routière, et l'après-midi pour une **partie théorique** en salle autour du code de la route spécifique au vélo.



Cette démarche a notamment été initiée avec la **collaboration** de la **Police Municipale et Nationale**, dans une démarche de **sensibilisation** et de **prévention** auprès de nos usagers autour de ce moyen de locomotion.

L'un de nos partenaires associé **Bourgogne Médical Services** a permis la mise à l'essai d'un tricycle adulte, notamment à destination des personnes plus "fragilisées", sans oublier **Kéolis** pour la mise à disposition des 8 DiviaVélos.

## A vos agendas ! L'étape 2 : A vos guidons, avec vos bidons ! (5/9)

La seconde étape de ce projet **A vos guidons, avec vos bidons** aura lieu le **jeudi 5 septembre 2024** et aura pour objectif de rallier Dijon à Bretenière par la voie verte, pour permettre entre autres la découverte de l'espace naturel. Les inscriptions débutent ce lundi 15 juillet à la Maison des Seniors au 03 80 74 71 71 (places limitées).

**+ d'infos sur l'étape 2 ICI**

LE VÉLO, UN MOYEN DE LOCOMOTION À EXPLOITER !

### *A vos guidons, avec vos bidons !*

ÉTAPE 2 : PERMETTRE UN DÉPLACEMENT EN TOUTE SÉCURITÉ, PRENDRE LE TEMPS DE DÉCOUVRIR L'ESPACE NATUREL... GRATUIT SUR INSCRIPTION\*

**Jeudi 5 septembre 2024**

*Rallier Dijon à Bretenière c'est possible avec la voie verte !*

Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs Départementale-Métropolitaine de la Côte d'Or.  
Projet construit avec la Maison des Seniors, l'OPAD, Dijon Métropole (Service Mobilité), la Mairie de Bretenière, le Club des Cyclo Randonneurs Dijonnais et le Crédit Mutuel.

Vélo personnel & casque OBLIGATOIRES

Départ (à 9h30) & retour (vers 17h30) à la MAISON DES SENIERS (Rue Mère Jauouhey à Dijon)

\*INSCRIPTIONS : MAISON DES SENIERS 03 80 74 71 71 maisondesseiors@ccas-dijon.fr Nombre de participants limité !

OPAD-DIJON.FR

**Cet été avec l'OPAD**

## 17/7: Chanter l'Italie !



1974-2024  
OPAD  
L'Association des Artistes de l'OPAD  
50 ANS

MER. 17/07/24 À 14H  
**CHANTER  
L'ITALIE !**  
ET SON RAYONNEMENT

SALLE CHAUDRONNERIE À DIJON  
AVEC COLETTE WOYCIKOWSKA

TARIF : 5€

OPAD-DIJON.FR

Infos & inscriptions :  
OPAD  
COUR DU CARON  
21000 DIJON  
03 80 70 02 03

Dijon

## 25/7: Conférence sur le sport dans l'art



Pour fêter cette année olympique, retrouvez **Sabrina Perez Genty** pour une 2e conférence exceptionnelle sur **le sport dans l'art** intitulée *Pratiques sportives entre divertissement et spectacle*.

Rendez-vous le 25 juillet à 10h salle Chaudronnerie. Tarif : 6€ la conférence.

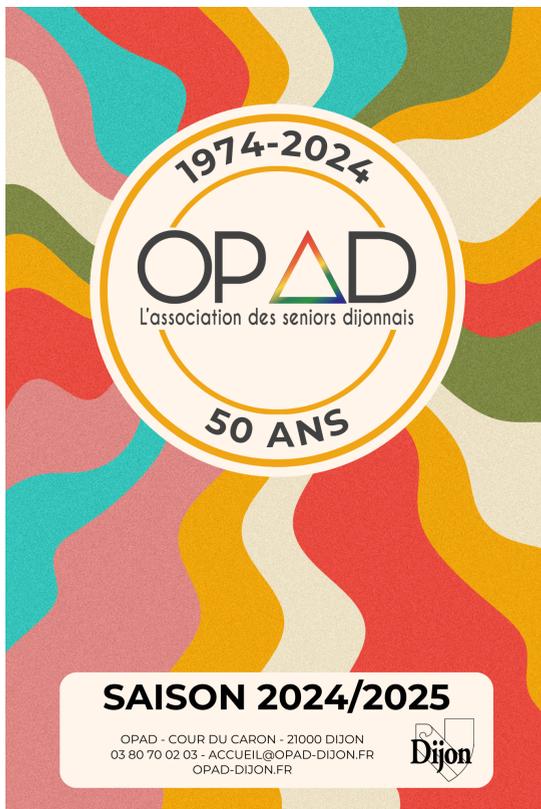
Attention l'atelier **prise en main des tablettes numériques** organisé par notre partenaire **Mon Assistant Numérique** le jeudi 18 juillet est **COMPLET**.



*Retrouvez le programme complet de l'été ICI*

*Inscrivez-vous pour nos activités d'été ICI*

**Inscriptions saison 2024/2025**



Pour les **inscriptions** aux activités 2024/2025, deux possibilités s'offrent à vous :

- **En présentiel**, sur rendez-vous :  
**via le lien ci-dessous** ou directement par téléphone au 03 80 70 02 03.
- **En ligne** **via le lien ci-dessous**  
**Soyez vigilants** : il vous faudra recréer un nouveau compte car nous utilisons un nouveau logiciel.

**Lien pour réserver votre RDV inscription**

**Inscrivez-vous en ligne aux activités ICI**

**Plaquette d'activités 2024-2025**

**+ d'informations sur les inscriptions ICI**

---

---

## Actualités Culturelles

### Focus sur deux conférences de la saison 2024/2025

Chaque semaine nous mettons à l'honneur deux conférences au programme de notre saison 2024/2025. Aujourd'hui, pleins feux sur nos conférenciers **Gérard Brey** et **Nicole Desgranges** et leurs nouvelles propositions.

**Inscrivez-vous pour les conférences en ligne [ICI](#) ou à l'OPAD !**

*(cliquez sur les images ci-dessous pour les agrandir et découvrir le programme).*

## LES CIVILISATIONS PRÉCOLOMBIENNES

### MEXIQUE ET AMÉRIQUE CENTRALE

Gérard BREY - Vendredi de 14h30 à 16h  
Salle Chaudronnerie Bas - Tarifs : 51€ / 36€ / 26€



11 octobre : Les Olmèques (env. -1600 à -400)  
8 novembre : Teotihuacan, « la cité des dieux »  
(env. -300 à +650)  
29 novembre : Les Mayas (1/2)  
10 janvier : Les Mayas (2/2)  
14 février : Zapotèques, Mixtèques et Toltèques  
21 mars : Les Mexicas ou Aztèques, de 1325 à 1521 (1/2)  
11 avril : Les Mexicas ou Aztèques, de 1325 à 1521 (2/2)

## GEORGE SAND ET COLETTE

### DEUX ÉCRIVAINES LIBRES ET MUSICIENNES

Nicole DESGRANGES - Mercredi de 14h30 à 16h  
Salle Chaudronnerie Bas - Tarifs : 58€ / 41€ / 29€



16 octobre : George Sand et Chopin, leur voyage à Majorque  
13 novembre : George Sand et Chopin, Nohant et Paris  
18 décembre : George Sand : *Les Maîtres Sonneurs* et  
*Consuelo*  
15 janvier : Colette : sous l'influence de Willy (*L'Ouvreuse au  
Cirque d'Été*), elle est critique musicale  
12 février : Colette : Ses chroniques musicales (sous le titre  
*Claudine au concert*), comparaison avec Claude Debussy  
(sous le titre : *Monsieur Croche*)  
12 mars : Colette : *L'envers du Music Hall* et *La Vagabonde*  
16 avril : Colette : le livret de l'opéra de Ravel *L'Enfant et les  
sortilèges*  
7 mai : Les mélodies sur des textes de Colette

**Attention**, en raison de travaux, certaines conférences initialement programmées au Musée de la Vie Bourguignonne pour la saison 2024/2025 auront finalement lieu à la NEF - Bibliothèque Colette en début de saison entre le 19 septembre et le 21 novembre 2024. Dès le mois de décembre, ces conférences se tiendront au Musée de la Vie Bourguignonne.

Les conférences suivantes auront lieu à la NEF - Bibliothèque Colette :

- *Une Toile dans le Détail* par Isabelle Bryard les jeudis 19/09 & 14/11 à 10h
- *Artistes femmes du XVIIIe au XXe siècle* par Sabrina Perez Genty les jeudis 26/9, 10/10 & 21/11 à 10h
- *Paris, capitale artistique : Géographie des avant-gardes (1883-1930)* par Isabelle Bryard les jeudis 17/10 & 07/11 à 10h

**Retrouvez le programme complet des conférences 2024/2025 ICI**

**Retour en images sur les sorties *Culture & Vous***



**CULTURE & VOUS**

*Programme complet C&V été 2024 ICI*

## **Retour en images sur la fin de saison du groupe de lecture et de l'atelier multimédia (vidéo mac)**



**Actualités Sport & Bien-être**

**Gym douce : l'OPAD est réactive !**

Après un mois d'inscriptions, tous nos cours de **gymnastique douce** sont déjà **complets** !

Afin de **pallier à cette forte demande**, nous avons le plaisir d'ouvrir un **nouveau créneau** salle **Chambelland** les **vendredis de 9h45 à 10h45** en compagnie de notre nouvelle intervenante **Sanaë Lehec**.

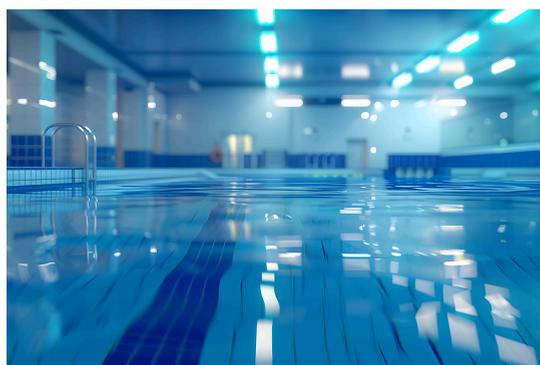


***Réservez votre nouveau créneau Gymnastique Douce ICI***

---

---

## Comme des poissons dans l'eau !



**Pourquoi choisir la natation la saison prochaine ?** La natation avec l'OPAD est une activité alliant **douceur** et **efficacité** ! Cette activité à faible impact **protège vos articulations** tout en **renforçant vos muscles et votre cœur**. En nageant, **stimulez** votre **circulation**, **améliorez** votre **respiration** et **réduisez** votre **stress**.

L'OPAD vous propose de choisir entre 4 cours afin d'apprendre ou bien vous perfectionner en nage :

- *Les mercredis de 10h30 à 11h15 : **Natation débutant** (apprentissage) ou **Natation perfectionnement 3 nages**.*
- *Les mercredis de 11h15 à 12h : **Natation perfectionnement 1 nage** ou **Natation perfectionnement 2 nages**.*

L'ensemble de ces cours est proposé à la **piscine de Fontaine d'Ouche** avec notre équipe d'intervenants aquatiques diplômés.

Et si pour vous, l'eau est une source d'inquiétude, nous proposons également des séances pour **Vaincre la peur de l'eau**. Venez découvrir les joies de l'eau sans crainte dans un environnement sécurisé et bienveillant à la piscine de la fontaine d'Ouche les mercredis de 12h45 à 13h30. Après avoir repris progressivement confiance, vous aurez même la possibilité de basculer en Natation débutant !

***Réservez vos activités Natation ICI***

---

---

# Séjour à Ronce-les-Bains

## Les séjours de l'OPAD



UN VOYAGE REPOasant POUR SE RESSOURCER DANS CETTE BELLE VILLE BALNÉAIRE



VILLAGE CLUB AU CŒUR D'UNE PINÈDE À L'ENVIRONNEMENT APAISANT, FACE À L'ÎLE D'OLÉRON.

DE BELLES EXCURSIONS POUR DÉCOUVRIR LA RÉGION

UNE PISCINE EXTÉRIEURE CHAUFFÉE + VILLAGE À 400M DE LA PLAGE

PENSION COMPLÈTE

SÉJOUR ANCV AU VILLAGE CLUB DU SOLEIL DE RONCE-LES-BAINS (CHARENTE-MARITIME)

DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

TARIF : 795€ / PERS. SUR LA BASE D'UNE CHAMBRE DOUBLE

INFOS : OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)  
03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR



## Les séjours de l'OPAD



### VILLAGE CLUB RONCE-LES-BAINS (CHARENTE-MARITIME)

DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

LE PROGRAMME

#### LE TARIF COMPREND :

- HÉBERGEMENT EN CHAMBRES DOUBLES OU TWIN, D'UNE SALLE D'EAU PRIVATIVE ET D'UNE TV

- PENSION COMPLÈTE

- ASSURANCE MULTIRISQUE INCLUSE

#### UN SÉJOUR DANS UN CADRE UNIQUE :

- UNE DIVERSITÉ DE PAYSAGES OÙ UNE FAUNE ET UNE FLORE EXCEPTIONNELLES ONT ÉLU DOMICILE

- UN PROGRAMME VARIÉ D'EXCURSIONS DONT UNE VISITE DE L'ÎLE DE RÉ.

- LE SAVOIR-FAIRE DE L'ENCADREMENT DE L'OPAD !

À VOTRE DISPOSITION AU VILLAGE CLUB

- UNE PISCINE EXTÉRIEURE CHAUFFÉE



PAIEMENTS EN CHÈQUES VACANCES ACCEPTÉS

TARIF : 795€ / PERS. SUR LA BASE D'UNE CHAMBRE DOUBLE

\*ACOMPTE DE 30% À LA RÉSERVATION ET SOLDE 45J AVANT DÉPART

\*\*AIDE POSSIBLE DE 202€ DE L'ANCV (SOUS CONDITIONS DE RESSOURCES)



INFOS : OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)  
03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR



Suite à la forte demande pour ce séjour ANCV à Ronce-les-Bains, nous avons pu obtenir quelques places supplémentaires. Il reste trois places. N'hésitez plus ! Infos et inscriptions à l'accueil de l'OPAD et en cliquant sur les images ci-dessus.

## Dans le rétro

### La Commission internationale en voyage à York (3-7/6)



"Dans les cadre des échanges avec la ville jumelée de York, nos amis anglais qui nous avaient rendu visite en septembre nous ont accueillis du 3 au 7 Juin pour un programme très animé : présentation et visite de la ville et de la cathédrale la plus grande d'Europe, visite du musée des Vikings dont il a été trouvé des traces à York, réception à la mairie par la Sheriff en grande tenue (Officier municipal chargé de différentes fonctions de police et de justice), commémorations du 6 Juin 1944 au musée de la base d'Elvington d'où partaient les bombardiers pour l'Europe, soirée musicale, avec bien d'autres découvertes,

## Joyeux anniversaire à nos adhérents !



**OPAD**  
L'association des seniors dijonnais

*Joyeux anniversaire !*

*Chantal S.  
Michèle B.  
Colette J.  
Geneviève B.  
Maria G. B. M.  
Evelyne B.  
Siv Teang Wj.  
Berise F.  
Madeleine P.  
Quen F.  
Jacqueline G.  
Catherine C.  
Eliane G.  
Nazira Z.  
Patricia R.  
Elisabeth H.*

*Joësta S.  
Anne-Marie F.  
Mario T.  
Anne-Marie C.  
Colette B.  
Evelyne Z.  
Martine C.  
Danielle B.  
Jacques G.  
Marie H.  
Tina U.  
Marie-Paule R.  
Roland R.  
Gilles C.  
Colette J.  
Chantal P.  
Jeannine Z.  
Marie-Claude O.*

*Anne-Marie F.  
Chantal E.  
Dominique Z.  
Maryline N.  
Pascaline M.  
Denis A.  
Monique R.  
Jacotte R.  
France B. M. D. J.  
Josette F.  
Marie-Christine Z.  
Claudine F.  
Mireille I.  
Françoise P.  
Elisabeth F.  
Michèle G.*

**OPAD**

**Cour du Caron 21000 Dijon**

**03 80 70 02 03 [accueil@opad-dijon.fr](mailto: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](#)

