



---

---

**Gazette du vendredi 29 juin 2024**

*⚠ Attention nos locaux seront fermés au public ce mardi 2 juillet de 14h à 17h en raison de l'organisation de notre après-midi spécial bénévoles.*

---

---

**Découvrez le programme de l'été**



La saison des activités se termine... Mais pas de déprime ! Nos pôles **Culture** et **Sport & Bien-Être** vous ont préparé un **programme parfait** pour patienter avant la reprise de septembre. De la **gymnastique**, des **sorties culturelles**, des **randonnées**, des **conférences** et **visites guidées**, un **petit déjeuner "vitalité"**, des **événements exceptionnels** autour des **JO** ou du **vélo** (voir ci-dessous)... **Le programme d'été débute la semaine prochaine !**

**Programme complet de l'été de l'OPAD**

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

## **12/7 : Relai de la flamme olympique à Dijon avec l'OPAD**

**!**

Avant son arrivée à Paris, la **flamme olympique** passe par **Dijon** et sa **Cité de la Gastronomie** le **12 juillet**. A cette occasion, retrouvez nous sur **notre stand** cour de la Chapelle des Climats de **16h à 19h** où vous pourrez assister à quelques **animations sportives** ! Ce **moment festif** nous permet de faire un clin d'oeil à **Roman Fuchs**, qualifié pour les JO de Paris dans la **catégorie 200m nage libre** et fils de **Francis Fuchs**, adhérent en gymnastique à l'OPAD. **Bravo à lui !**



## **Le vélo, un moyen de locomotion à exploiter Étape 1 le 9/7 : Remise en Selle**

Cette action est la première étape du projet "**le vélo, un moyen de locomotion à exploiter**", porté en collaboration avec la **Maison des Seniors** et soutenu financièrement par la **Conférence des Financeurs**.

Deux autres actions viendront compléter cette initiative autour de la mobilité douce.

**Il ne reste plus que quelques places, les inscriptions restent possibles pour la pratique du matin ou seulement pour la thématique de l'après-midi (au choix) à la Maison des Seniors au 03 80 74 71 71.**

1974-2024  
OPAD  
50 ANS

La Maison des seniors

**LE VÉLO, UN MOYEN DE LOCOMOTION À EXPLOITER**

# REMISE EN SELLE

ETAPE 1 :  
SENSIBILISER, RASSURER ET MOTIVER  
LES SENIORS À L'APPROCHE DU VÉLO

**MARDI 9 JUILLET 2024**  
de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30  
GRATUIT  
SUR INSCRIPTION

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, KEOLIS,  
DIJON MÉTROPOLE (SERVICE MOBILITÉ),  
LA POLICE MUNICIPALE, LA POLICE NATIONALE  
ET BOURGOGNE MEDICAL SERVICES

INSCRIPTIONS :  
MAISON DES SENIORS  
(RUE MÈRE JAVOUHEY)  
03 80 74 71 71  
maisondesseiors@ccas-dijon.fr  
NOMBRE DE PARTICIPANTS  
LIMITÉ !



Dijon

DIJON métropole

DIVIA mobilités

BOURGOGNE Médical Services  
Votre expert en matériel médical

1974-2024  
OPAD  
50 ANS

La Maison des seniors

**LE VÉLO, UN MOYEN DE LOCOMOTION À EXPLOITER**

# REMISE EN SELLE

ETAPE 1 :  
SENSIBILISER, RASSURER ET MOTIVER  
LES SENIORS À L'APPROCHE DU VÉLO

**MARDI 9 JUILLET 2024**  
de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30  
GRATUIT  
SUR INSCRIPTION

LE PROGRAMME

→ PRATIQUE de 9h30 à 12h00 sur la piste de sécurité routière,  
remise en selle avec vélo approprié aux seniors (DijonVélo,  
tricycle via notre partenaire associé) sous la directive de la Police  
Municipale et partenaires associés ; adaptation possible en fonction  
des conditions météo (chaleur). **16 participants possibles.**  
NB : Rendez-vous dès 9h15 à la piste municipale de sécurité  
routière (Rue Jean Baptiste Peircède à Dijon)

→ THÉORIE de 14h00 à 16h30 en salle (Maison des Seniors et  
OPAD) autour de la thématique "code de la route spécifique au  
vélo", dispensée par la Police Nationale. Puis un pot de l'amitié sera  
proposé afin de permettre la poursuite des échanges avec les  
professionnels présents.  
**30 participants possibles dont les 16 du matin.**

INSCRIPTIONS :  
MAISON DES SENIORS (RUE MÈRE JAVOUHEY)  
03 80 74 71 71 maisondesseiors@ccas-dijon.fr



Dijon

DIJON métropole

DIVIA mobilités

BOURGOGNE Médical Services  
Votre expert en matériel médical

**10/7 : Café**  - 

**17/7 : Chanter  
l'Italie !**



Mercredi 10 juillet 2024 à 15h (Salle Chaudronnerie)

"Dans ce dernier café franco-allemand on va se dire au revoir en explorant la ville de Munich et les Alpes. Vous allez découvrir les merveilleux chants de yodel. Plongez-vous dans les coutumes parfois étranges de la région des Alpes allemandes et vous trouverez de l'inspiration pour votre prochain voyage en Allemagne du sud. Comme toujours, vous allez profiter de la dégustation d'un gâteau bavarois gourmand. On a hâte de vous revoir pour la dernière fois! Passons un incroyable après-midi ensemble!"

- Filimon, votre volontaire allemand & Fiona de la



Petits-enfants bienvenus ! Inscriptions à l'OPAD Tarif : 3€  
OPAD Cour du Caron 21000 DIJON  
03 80 70 02 03 filimondittrich@opad-dijon.fr

1974-2024  
OPAD  
50 ANS

**MER. 17/07/24 À 14H**

# CHANTER L'ITALIE !

ET SON RAYONNEMENT



SALLE CHAUDRONNERIE À DIJON  
AVEC COLETTE WOYCIKOWSKA

TARIF : 5€

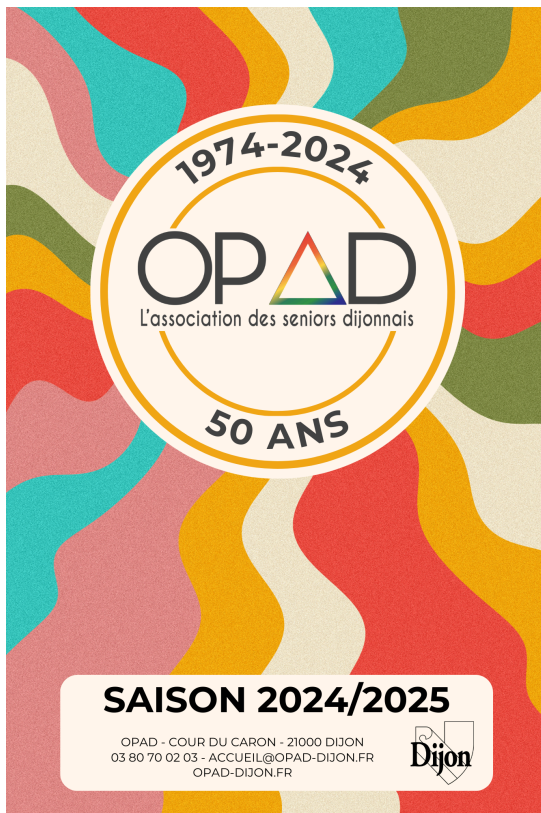
OPAD-DIJON.FR

DIJON

INFOS & INSCRIPTIONS :  
OPAD  
COUR DU CARON  
21000 DIJON  
03 80 70 02 03

NB : Colette Woycikowska organise un voyage à Turin, ville royale, du 8 au 11 octobre 2024. Il y a encore 2 chambres de 2 personnes disponibles. Pour les personnes intéressées, contactez Colette par mail : colette.woycikowska@orange.fr

**Inscriptions saison 2024/25**



Pour les inscriptions aux activités 2024/2025, 2 possibilités s'offrent à vous :

- **En présentiel**, sur rendez-vous exclusivement : **via l'unique lien ci-dessous** ou directement par téléphone auprès de l'accueil.
- **En ligne** directement depuis notre site **OPAD (goasso.org)**. **Soyez vigilants** : il vous faudra recréer un nouveau compte car nous utilisons un nouveau logiciel.

**Lien pour la réservation de créneau**

**Plaquette d'activités 2024-2025**

➔ L'adhésion à l'association est de **22€**, obligatoire et non-remboursable.

Le règlement en 3 fois des activités (uniquement en chèque sur place et uniquement en CB en ligne) est possible. Les espèces ne sont pas acceptées pour les inscriptions.

➔ Prévoir d'apporter votre avis d'imposition (N-1) si vous pouvez bénéficier d'un tarif 2 ou 3 (se référer à la rubrique "inscriptions" de notre plaquette).

➔ Pensez à vous munir d'un **CERTIFICAT MÉDICAL** pour vos activités Sport & Bien-être ! **AUCUNE INSCRIPTION** ne sera possible sans celui-ci (pensez à faire mentionner les activités choisies sur votre certificat) !

Vous pouvez retrouver les raisons de la demande d'un certificat médical via ce lien : [bcc835\\_0c49087c6a3a4f26b0fec9276be4fbb0.pdf \(opad-dijon.fr\)](https://www.opad-dijon.fr/bcc835_0c49087c6a3a4f26b0fec9276be4fbb0.pdf)

➔ Les avoirs délivrés lors de la saison 2023/2024 sont à utiliser jusqu'au 31 août 2024 et **NE SONT PAS** valables pour la prochaine saison 2024/2025.

## Actualités Culturelles

**Programme des  
conférences saison  
24/25**

**Programme estival  
Culture & Vous**

# PROGRAMME DES CONFÉRENCES



opad-dijon.fr

**SAISON**  
**2024/2025**



**Programme des conférences 2024/25  
ICI**

Il reste des places pour la première sortie de l'été, une excursion bucolique du côté de **Tonnerre** et du magnifique **château d'Ancy-le-Franc** le vendredi 5 juillet.

Le déjeuner au restaurant le midi est inclus dans le tarif.

Retrouvez tous les détails sur cette sortie en cliquant sur l'image ci-contre.

Inscriptions à l'OPAD ou en cliquant sur le lien ci-dessous.

**Inscrivez-vous pour cette sortie ICI**



**Programme C&V été 2024 ICI**



#### Visite n°1 : Visite guidée de Tonnerre

Laissez-vous surprendre par la qualité de l'architecture, témoin du passé de cette ville plusieurs fois détruite et reconstruite depuis le Moyen-Age. Les eaux profondes de la Fosse Dionne gardent ses légendes, l'Hôtel-Dieu et ses jardins invitent à la découverte



Repas au restaurant **Le Bar du Château**  
(12 place Clermont-Tonnerre, 89160 Ancy-le-Franc)

#### Visite n°2 : Visite guidée du château d'Ancy-le-Franc

Cet étonnant palais de la renaissance, est le chef d'œuvre de Serlio, architecte italien de François Ier. Bâti au cœur d'un vaste parc au bord du canal, il abrite l'une des plus grandes collections de peintures murales de l'époque. Nous découvrirons des appartements richement décorés, qui nous feront voyager à travers plusieurs siècles d'histoire.

106€

74€

53€

Particularités & équipements

Visite 1 Temps debout : 2h - Escaliers

Visite 2 Temps debout : 2h - Escaliers - Sièges à disposition

Prévoir bouteille d'eau, chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison.

3

**Retour en images sur Culture & Vous**



1 LE CREUSOT



2 ESSOYES

CULTURE & VOUS



3 QUARRÉ-LES-TOMBES



4 GUÉDELON

Actualités Sport & Bien-être

Offre spéciale *Balnéo* avec notre partenaire *Le Klube*

Offre spéciale *Activités depuis chez soi*

**OFFRE SPÉCIALE SAISON 2024/25 BALNÉO**  
RÉSERVÉE AUX ADHÉRENTS DE L'OPAD AVEC NOTRE PARTENAIRE LE KLUBE

DANS LE CADRE DE CETTE OFFRE SPÉCIALE, LE BRACELET BALNÉO-KLUBE EST RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS DE L'OPAD. IL EST NOMINATIF ET DONNE DROIT À UN NOMBRE D'HEURES (CHOISI EN AMONT, LORS DE LA PRÉ-COMMANDE).

CE BRACELET DONNE UNIQUEMENT UN ACCÈS À L'ESPACE BALNÉOTHÉRAPIE : JACUZZI GÉANT, SAUNAS FINLANDAIS ET INFRA-ROUGE, HAMMAM, BAIN FROID, SALLE DE REPOS ET SOLARIUM.

POUR EN BÉNÉFICIER, C'EST SIMPLE :

- 1) VOUS EFFECTUEZ VOTRE PRÉ-COMMANDE AUPRÈS DE L'OPAD (INDIQUEZ NOM, PRÉNOM ET BRACELET SOUHAITÉ - NOMBRE D'HEURES SOIT PAR MAIL SUR [ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR](mailto:ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR) SOIT PAR TÉLÉPHONE AU 03 80 70 02 03).
- 2) À PARTIR DU 1ER LUNDI DU MOIS SUIVANT, VOUS ALLEZ CHERCHER VOTRE BRACELET ET VOUS RÉGLEZ DIRECTEMENT AU KLUBE (BRACELET VALABLE 1 AN).
- 3) LES TARIFS SPÉCIAUX ADHÉRENTS DE L'OPAD :  
BRACELET 5 HEURES = 59 € AU LIEU DE 69 € (PRIX PUBLIC)  
BRACELET 10 HEURES = 99 € AU LIEU DE 119 € (PRIX PUBLIC)  
BRACELET 20 HEURES = 189 € AU LIEU DE 219 € (PRIX PUBLIC)  
BRACELET 50 HEURES = 379 € AU LIEU DE 449 € (PRIX PUBLIC)

OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON / OPAD-DIJON.FR  
LE KLUBE 4 RUE DES FROMENTAUX 21121 AHUY / LEKLUBE.COM

Les activités GYM de l'OPAD c'est possible depuis chez soi !

**Offre exceptionnelle saison 2024/25 !**

1 activité en numérique choisie = les 2 autres activités en numérique offertes !\*

L'OPAD vous propose 1, 2 ou 3 activités au choix (à suivre via google meet depuis chez soi) :

**SOUPLESSE & RELAXATION**  
Les vendredis de 10h45 à 11h45.

**LE RENDEZ-VOUS GYM**  
Les lundis de 15h30 à 16h30 et les vendredis de 9h à 10h.

\*tarifs pour le pack 3 activités

TARIF 1 :	TARIF 2 :	TARIF 3 :
68 €	48 €	34 €

OPAD DIJON logo

Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financiers Départementale-Métropolitaine de la Côte-d'Or

Plus d'infos ICI

Plus d'infos ICI

Fin de saison Aquagym



Fin de saison gourmande pour nos adhérentes **Aquagym** à la **piscine de Fontaine d'Ouche**.

Une collation méritée après une **saison sportive** bien remplie sous la houlette de **Myriam Metri**.

**Pensez à vous réinscrire** pour la saison 2024/2025 car les places partent vite !

---

## Retour en images sur le séjour rando dans le Vercors



Après une semaine mémorable à Annecy l'an passé, le **séjour randonnée de l'OPAD** a cette fois-ci emmené nos adhérent(s) dans le **Vercors** du 22 au 26 juin pour une expérience entre **sport et nature** dans un **environnement à couper le souffle** ! Nous remercions chaleureusement **Eric Meletta**, accompagnateur bénévole des randonnées et référent OPAD sur ce séjour pour la bonne coordination du groupe.

*NB : Un séjour randonnée sera organisé chaque année sur la période printemps / début d'été et sera proposé à la réservation au moins quatre mois avant pour vous permettre de vous organiser au mieux.*

---

## Du côté de nos partenaires

**3 mois offerts sur vos contrats avec Groupama**





## Félicitations aux mariés !



Les membres du bureau et l'équipe de l'OPAD souhaitent tous leurs vœux de bonheur à Aurélien (notre monsieur gazette) et à sa femme Isaline, jeunes mariés le 15 juin. L'union a été célébrée par Lydie Pfander-Meny, élue à la ville de Dijon.

## Joyeux anniversaire à nos adhérents !



**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](#)

