



Gazette du vendredi 05 juillet 2024

L'été de l'OPAD se poursuit !

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 !

A colorful poster for the event. At the top, it says "PARIS 2024" and "VENDREDI 12 JUILLET 2024". The main text reads "FÊTEZ LE SPORT AVEC L'OPAD!". Below that, it says "RELAI DE LA FLAMME OLYMPIQUE À LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN". The poster features a woman in a purple top and pink leggings running while holding a torch. There are various sports-related icons in the background. At the bottom, it says "ENTRÉE LIBRE", "VENEZ NOMBREUX SUR LE STAND DE L'OPAD !", "ANIMATIONS SPORTIVES", and "16H-19H COUR DE LA CHAPELLE DES CLIMATS (CIGV - DIJON)". Logos for "Dijon" and "CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN" are also present.

11 & 25/7 : Conférences sur le sport dans l'art



Pour fêter cette année olympique, retrouvez **Sabrina Perez Genty** pour une conférence exceptionnelle en deux parties sur **le sport dans l'art**.

Rendez-vous les 11 et 25 juillet à 10h salle Chaudronnerie. Tarif : 6€ la conférence.

11 juillet : *Du renouveau de l'Olympisme aux pratiques sportives modernes*

Lorsqu'Athènes accueillit, en avril 1896, les premiers jeux olympiques de l'ère moderne, l'on était loin de se douter de leurs succès futurs.

Les différentes pratiques sportives deviendront une composante incontournable de la vie sociale, qu'illustreront bientôt les artistes peintres modernes.

25 juillet : *Pratiques sportives entre divertissement et spectacle*

Devenu une activité familière, le sport suscite de nouveaux lieux, pour sa pratique autant que pour sa représentation: piscines, manèges, vélodrome, hippodrome, salles de gymnastique, etc... se multiplient et deviennent de nouveaux lieux de sociabilité où se mêlent bien-être corporel et joie de vivre. Autant de moments et de lieux croqués par les artistes et les photographes !

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



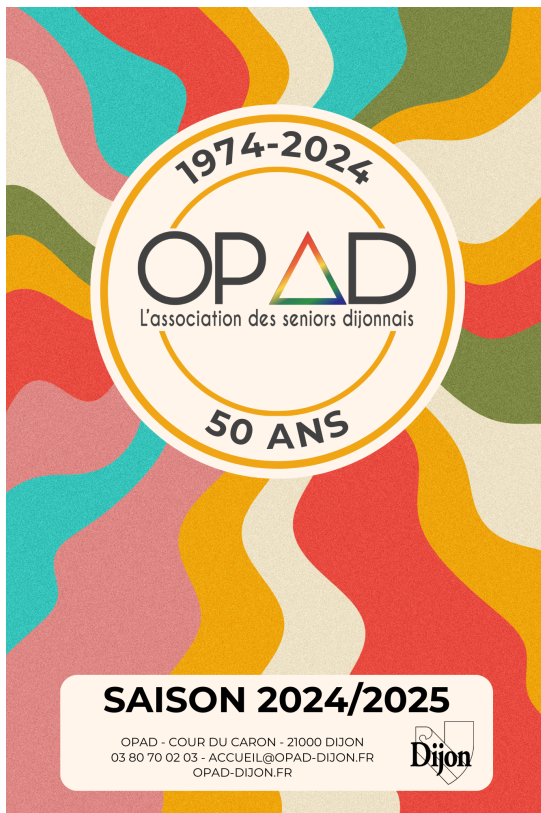
Petits-enfants bienvenus ! Inscriptions à l'OPAD Tarif : 3€
OPAD Cour du Caron 21000 DIJON
03 80 70 02 03 filimondittrich@opad-dijon.fr



Attention le petit-déjeuner vitalité organisé par notre partenaire Radiance Mutuelle le mardi 16 juillet dans nos locaux est **COMPLET**.



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

Focus sur deux conférences de la saison 2024/2025

Clément LASSUS-MINVIELLE - Mardi de 10h à 11h30
Salle de l'Académie - Tarifs : 73€ / 51€ / 37€



17 septembre : À la recherche du Dijon médiéval
15 octobre : Dijon, entre crimes et châtements
19 novembre : Notre-Dame, cette église bourgeoise
17 décembre : Découverte du logis princier de Philippe Le Bon
14 janvier : Au cœur de l'ancienne abbaye Saint-Bénigne
18 février : Découverte de l'ancien Parlement de Bourgogne
18 mars : Les petits détails cachés et méconnus de Dijon
15 avril : Les étuves et autres bordelages
13 mai : Le Dijon de la Belle Époque et des années folles
17 juin : Sur les traces des cinémas perdus de Dijon

Aline REYNAUD - Lundi de 14h30 à 16h
Salle de l'Académie - Tarifs : 58€ / 41€ / 29€



7 octobre : Catherine de Médicis : Une dauphine pleine de ressources
4 novembre : Catherine de Médicis : Madame la Serpente pas si austère que ça
2 décembre : Diane de Poitiers : Politique et séduction
13 janvier : La Palatine : Un reporter à la cour de Louis XIV
3 février : Madame de Montespan : Du paradis à l'enfer
17 mars : Marie Antoinette : Une dauphine frivole
7 avril : Marie Antoinette : Une reine fashion victime
12 mai : Adorable Joséphine : La fidèle infidèle

Chaque semaine nous mettons à l'honneur deux conférences au programme de notre saison 2024/2025. Aujourd'hui, pleins feux sur nos conférenciers Clément Lassus-Minvielle et Aline Reynaud et leurs nouvelles propositions.

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

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

Retrouvez le programme complet des conférences 2024/2025 ICI

Programme estival Culture & Vous

Attention, les deux prochaines sorties à Troyes (16/07) et à bord du Coni'Fer (29/07) sont **COMPLETES** !

En revanche, il reste des places pour la journée découverte dans le Morvan (20/08).

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

**Programme complet C&V été 2024
ICI**



Visite n°1 : Visite guidée du musée de la Résistance à Saint-Brisson

Le musée entièrement rénové permet de comprendre le rôle et l'importance de la Résistance dans la région durant la Seconde Guerre mondiale. Le visiteur est plongé dans la vie quotidienne des maquis, actions, campement, rôle du chef, la faim, la peur, le courage.

Visite n°2 : Promenade commentée sur le lac des Settons

Nous découvrirons l'histoire du lac, du flottage du bois et de l'activité du Parc Naturel du Morvan.



Repas au restaurant Les Terrasses
(rive droite, 58230 Monssauche-les-Settons)

Visite n°3 : Visite libre du musée des nourrices et des enfants de l'assistance publique

Lieu de mémoire et d'expression à partir d'archives historiques, le musée évoque les destinées des enfants placés dans le Morvan, des familles qui les ont accueillis et des femmes parties "nourrices sur lieux".

92€

64€

46€

Visite 1 Temps debout : 1h30 - Sièges à disposition - Ascenseur

Visite 3 Temps debout : 1h30 - Sièges à disposition

Prévoir bouteille d'eau, vêtements chauds et chaussures fermées pour la visite 2. ⁶

Particularités & équipements

**Retour en images sur la visite de l'exposition
Paris 1874 Inventer l'impressionnisme au Musée**

d'Orsay à Paris



Actualités Sport & Bien-être


RETROUVER LA CONFIANCE EN SOI
"APPRIVOISER" L'EAU À SON RYTHME

UN TRAVAIL PROGRESSIF SUR LES
TECHNIQUES DE RESPIRATION,
IMMERSION ET FLOTTAISON...

TOUS LES MERCREDIS DE 12H45 À 13H30

Vaincre LA PEUR DE l'eau

SAISON 2024/2025



Dijon

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

Vaincre la peur de l'eau

Retrouvez la confiance en vous, apprivoisez l'eau à votre rythme. Notre activité **Vaincre la peur de l'eau** reprend à la rentrée !

Un travail progressif est réalisé sur les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison...

Retrouvez cette activité le mercredi à 12h45 à la Piscine de Fontaine d'Ouche.

Inscriptions à l'OPAD ou en ligne ↓

**Réservez votre activité
Vaincre la peur de l'eau ICI**

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

**Offre spéciale
Activités depuis chez
soi**

1974-2024
OPAD
Association des seniors dijonnais
50 ANS

KLube

**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 BALNEO-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 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

1974-2024
OPAD
Association des seniors dijonnais
50 ANS

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 €

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](#)

Dans le rétro

2/7 : Retour en images sur notre après-midi bénévoles



Ce mardi 2 juillet nous avons convié à la Salle des Chantalistes la **grande famille des bénévoles de l'OPAD** pour un repas partagé et un après-midi convivial et animé avec des quizz, jeux et discussions. L'occasion était belle pour solliciter leur avis au sujet de la grande saison anniversaire qui nous attend, et surtout pour les **remercier** de leur **engagement** à nos côtés !

Appel à témoignages sur la Libération à Dijon

Le service communication de la **Ville de Dijon** travaille sur un **projet de podcast** sur la **Libération à Dijon**. Ce service est à la recherche de **Dijonnais et Dijonnaises de 85 ans et plus, qui ont vécu et se souviennent de cet événement pour témoigner**. Il s'agit d'un enregistrement audio des paroles et souvenirs en lien avec la Libération à Dijon.

Pour toutes les personnes intéressées, vous pouvez contacter **Margot Dupuis** à la Ville de Dijon : **03 80 74 50 25 / 07 61 92 01 68**.

Du côté de la Maison des séniors

Le **mardi 9 juillet**, la Maison des Seniors vous propose un **spectacle folklorique** de 4 pays différents pour les **Fêtes de la Vigne**.

Rendez-vous au **Théâtre des Feuillants** (9 rue Condorcet à Dijon) dès **14h30**.

Entrée libre dans la limite des places disponibles. **Enfants et petits-enfants bienvenus**.

Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de la **Maison des Seniors** au **03 80 74 71 71**.

MARDI 9 JUILLET 2024

À 14h30

FÊTES DE LA VIGNE

Spectacle folklorique de 4 pays différents
*Sous réserve de modifications liées à des impératifs d'organisation

Les petits-enfants et enfants sont les bienvenus

Théâtre des feuillants
9, rue Condorcet

Renseignements et inscription à la Maison des Seniors
03 80 74 71 71

Liane 9 arrêt « Zola »
DiviaCity arrêt « Zola »

dijon.fr



Joyeux anniversaire à nos adhérents !



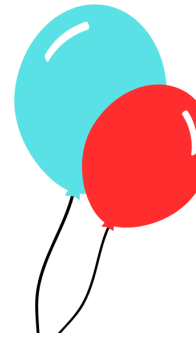
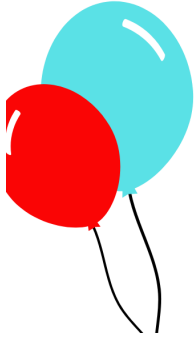
L'association des seniors dijonnais

Joyeux anniversaire !

Colette C.
Ghislaine H.
Jean-Marie B.
Anelle B.
Jacques L.
Françoise M.
Pierre B.
Rose-Marie R.
Alain G.
Monique N.
Colette S.
Josette R.
Marie-Armande F.
Joelle T.
Gisele C.
Anne-Marie B.
Martine E.

Jacqueline G.
Renée B.
Odette N.
Marie-Odile B.
Lucienne M.
Martine B.
Elisabeth C.
Jeannette-Josette S.
Annie D.
Michèle R.
André B.
Sonia M.
Josiane R.
Brigitte C.
Marie-Hélène U.
Dominique V.
Paulette M.
Annie F G.
Annie S.

Aleth M.
Françoise C.
Annie V.
Monique P.
Catherine D. L.
Sylviane P.
Françoise C.
Annie V.
Monique P.
Catherine D. L.
Sylviane P.
Françoise C.
Pascale B.
Maryse F.
Sylviane F.
Hubert B. C.
Anne-Eise T.
Bertrand S.
Aline 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](#)

