



L'association des seniors dijonnais



Durant cette période d'inscription (forte affluence téléphonique et physique), le personnel de l'OPAD fera le maximum pour répondre à toutes les demandes. Cependant, nous vous invitons à nous contacter sur la boîte mail de l'accueil : [accueil@opad-dijon.fr](mailto:accueil@opad-dijon.fr); celle-ci sera quotidiennement consultée.

## Gazette du vendredi 14 juin 2024

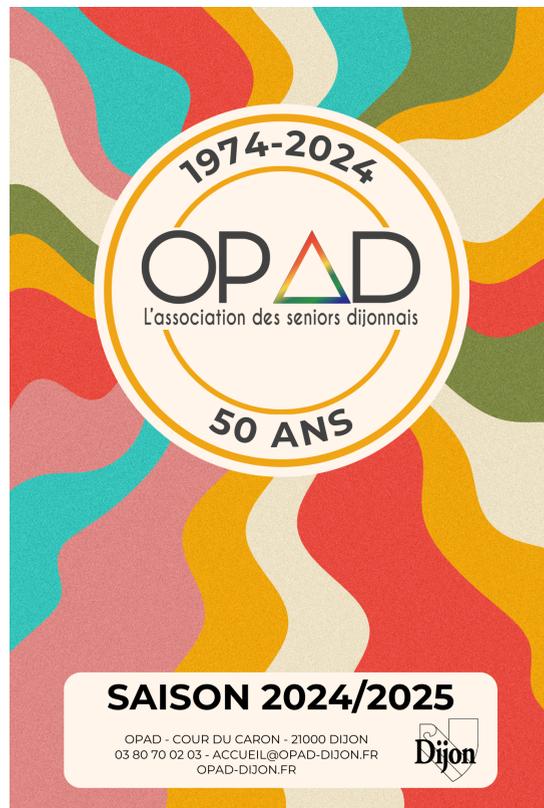
### Inscriptions saison 2024/25

➔ Les inscriptions pour la saison 2024/2025 débuteront le **mercredi 19 juin 2024 à 14h** à l'OPAD. Deux possibilités s'offriront à vous :

- **En présentiel** dès le mercredi 19 juin à 14h, sur rendez-vous exclusivement : **via l'unique lien ci-dessous** [ATTENTION : le lien Reservio des années précédentes ne fonctionnera pas pour cette saison, ne vous y inscrivez pas]. Vous pouvez dorénavant réserver un créneau par téléphone auprès de l'accueil.
- **En ligne** directement depuis notre site [opad-dijon.fr](http://opad-dijon.fr) dès le jeudi 20 juin à 9h.

Cliquez sur le lien ci-dessous pour réserver un créneau en ligne

**Lien pour la réservation de créneau**



Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir la nouvelle plaquette d'activités

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

Le **règlement en 3 fois des activités** sera possible. Les espèces ne sont pas acceptées pour les inscriptions.

➔ Prévoir d'apporter votre **avis d'imposition** 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**.

## Programme d'été



Retrouvez le programme complet ci-dessous

## "Le vélo, un moyen de locomotion à exploiter" Étape 1 : Remise en Selle - 9/07/2024

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.

OPAD  
L'association des seniors dijonnais

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

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

DIVIA  
mobilités

BOURGOGNE  
MEDICAL SERVICES  
Votre expert en matériel médical

OPAD  
L'association des seniors dijonnais

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 (DijiaVelo, 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 des 9h15 à la piste municipale de sécurité routière (Rue Jean Baptiste Peincède 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

DIVIA  
mobilités

BOURGOGNE  
MEDICAL SERVICES  
Votre expert en matériel médical

## Dans le rétro : Journée Portes Ouvertes

### Coup d'envoi de la saison 2024/2025 - spéciale 50 ans

Les portes ouvertes de l'OPAD se sont déroulées ce mercredi 12 juin à la Salle Devosge.

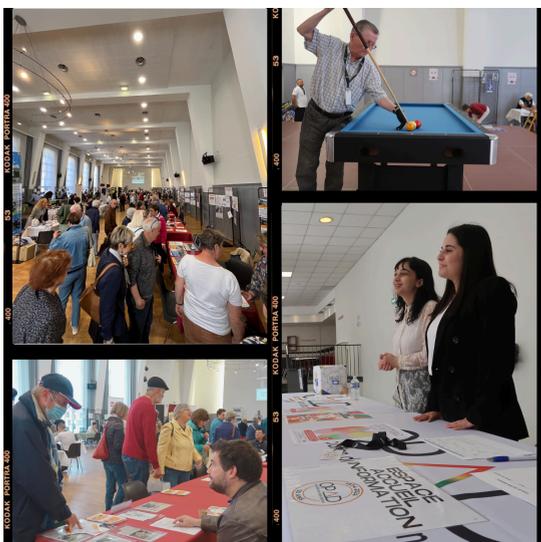
Une édition 2024 anniversaire, puisque l'OPAD célébrera ses 50 ans d'existence.

Cet évènement a rencontré un large succès avec plus de 1200 visiteurs sur l'ensemble de la journée.

Toute l'équipe de l'OPAD tient à exprimer ses sincères remerciements à l'ensemble des intervenants, bénévoles et partenaires pour leur précieuse contribution durant toute cette journée.

Un lien vous sera transmis prochainement vers un album photos spécialement créé pour l'occasion.

La semaine prochaine vous seront dévoilés les gagnants du pass 4 jours pour les



championnats du monde de pétanque et de l'adhésion 2024/2025 à l'OPAD.



## Du côté de nos partenaires

De nouveaux partenaires nous rejoignent !



Nous sommes heureux d'accueillir la **Capec**, le **Pavillon de l'audition**, **Éco Services** et **Midas** parmi les nouveaux partenaires pour la saison 2024/2025.

## Actualités Culturelles

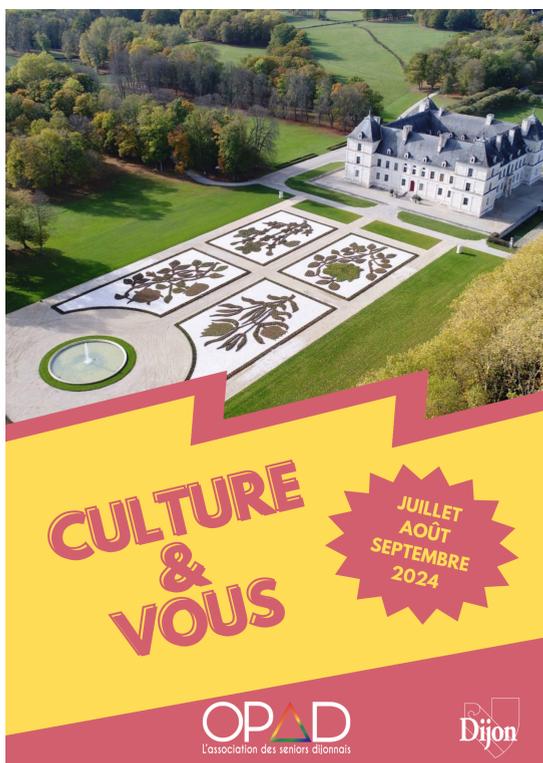
### Exposition Artistique des adhérents du 18 au 23/06

Nos adhérent(e)s ont du talent !

Art graphique, portraits, aquarelle, pastel, sculpture, calligraphie, peinture sur soie...

Retrouvez les **œuvres** de tous nos **adhérent(e)s des pratiques artistiques** pour cette exposition au **Cellier de Clairvaux** du **18 au 23 juin**.

*NB : attention la salle haute du Cellier de Clairvaux n'est pas accessible aux PMR.*



### Nouveau ! Programme estival *Culture & Vous* Juillet à Septembre 2024.

Nos bénévoles vous proposent un programme d'été riche et diversifié.

*NB : Les inscriptions débutent le lundi 3 juin à l'OPAD.*

**Programme complet ICI**

## Les conférences du 17 au 21/06

La dernière conférence *Contact avec l'Univers* de la saison de **Dominique Mège**, le **19/06** à **9h30** aura lieu exceptionnellement au **Planetarium**. Le visionnage du film "l'eau" sera suivi d'une discussion avec le conférencier dans les Jardins de l'Arquebuse. *Rendez-vous devant le Planetarium à 9h15. Ce dernier rendez-vous est ouvert à tous nos adhérent(e)s y compris les personnes non inscrites à la conférence de Dominique Mège.*

## PROGRAMME DES CONFÉRENCES



Découvrez le programme 2024/25  
ICI

## Actualités Sport & Bien-être

### Prêt pour les Jeux Populaires de Quartiers ?

« Le plus important aux **Jeux Populaires de Quartiers** n'est pas de gagner mais de s'amuser, car l'important dans la vie ce n'est pas la victoire mais la participation ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir triomphé mais de s'être rencontré ».

Chers adhérents, vous **avez jusqu'au 21 juin pour constituer une équipe** qui représentera l'**OPAD** et vous inscrire aux épreuves des jeux populaires de quartiers.

*Renseignements auprès du responsable du pôle sport & bien-être de l'OPAD Paul Vitré : [paulvitre@opad-dijon.fr](mailto:paulvitre@opad-dijon.fr)*

**Programme des Jeux Pop**

ÉDITION 2024  
LES JEUX POPULAIRES DE QUARTIERS  
Du 3 au 19 juillet 2024  
PROGRAMME ICI  
INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS  
06 98 36 06 70  
(du 11 mars au 21 juin)



**2 activités phares évoluent la saison prochaine !**

Dès la rentrée de septembre, vos activités Yoga et Pilates deviennent des activités annuelles. Vous vous inscrirez dorénavant pour 30 séances de septembre à juin. Ce changement permettra à vos intervenants de vous proposer une progression optimale tout au long de l'année. (Cela ne concerne pas l'activité Pilates et Balnéothérapie au KLUBE)

## Séjour à Ronce-les Bains du 28/09 au 05/10

**Les séjours de l'OPAD**



**UN VOYAGE REPOSSANT 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

**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

OPAD  
MATRICULE  
BARRIS  
D'ATOUT  
FRANCE 0203  
LE N°  
MAG020003

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

Dijon

**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

ancv  
chéque-vacances

**PAIEMENTS EN CHÈQUES VACANCES ACCEPTÉS**

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

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

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

OPAD  
MATRICULE  
BARRIS  
D'ATOUT  
FRANCE 0203  
LE N°  
MAG020003

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

Dijon

Beauté des îles, patrimoine historique, gastronomie : laissez-vous séduire par les mille et un visages de la **Charente-Maritime**. Entre nature et océan, découvrez l'environnement apaisant du Village Club du soleil, face à l'Île d'Oléron.

Séjour complet !

*Programme complet du séjour*

## Du côté de la Maison des séniors

Le mardi 18 juin, la Maison des Seniors vous propose une séance thématique intitulée **"Les points d'accès aux droits, le service social"** animée par Nathalie Chauvin et Océane Morizot, travailleuses sociales au service gérontologie du CCAS.

Rendez-vous à la **Maison des Seniors** (1 rue mère Javouhey à Dijon) dès **14h30**.

**Entrée libre** dans la limite des places disponibles.

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

**MARDI 18 JUIN 2024**

A 14h30 – Maison des Seniors – 1, rue Mère Javouhey

SÉANCE THÉMATIQUE

**LES POINTS D'ACCÈS AUX DROITS  
LE SERVICE SOCIAL**



Séance animée par Mme Chauvin Nathalie et Mme Morizot Océane  
Travailleurs sociaux au service gérontologie du CCAS

Inscription obligatoire et renseignements  
(dans la limite des places disponibles)  
Maison des Seniors – 03 80 74 71 71

Tram T1 et T2 – stations <<Godrans Les Halles>> ou <<République>>  
Lianes 3 et 6 - arrêt <<République>>  
DiviaCity - arrêt <<Trémouille>>

dijon.fr



## Joyeux anniversaire à nos adhérents !



*Françoise M.  
Sylvain B.  
Christine C.  
Martine B.  
Claudine V.  
Marie-Claude A.  
Jean-Jacques S.  
Thanh N. V. Z.  
Raymond C.  
Dominique M.  
Giles F.  
Marie-Annick C.  
Nicole M.  
Serge R. E.  
Catherine S.  
Clément C.*

*François F.  
Jean-Louis F.  
Jean-Pierre B.  
Odile F.  
Nelly F.  
Anne-Marie D.  
Marie-Alice G.  
Colette D.L.  
Roger F.  
Marie-Odile R.  
Brigitte N.  
Monique B.  
Danielle D.  
Claudette B.  
Mireille S.  
Rolande D.*

*Michèle T.  
Jean-Pierre G.  
Anne-Marie T.  
Hélène G.  
Bertrand Q.  
Caroline C.  
Simone D.  
Christiane C.  
Martine L.  
Marie-Claude D. S.  
Jean-Claude S.  
Philippe G.  
Annie M.  
Michel C.  
Claudie M.  
Nicole C.*

**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](#)

