



Gazette du vendredi 6 septembre 2024

Retour en images sur l'action Vélo

A vos guidons avec vos bidons

Ce jeudi 5 septembre, adhérent(e)s de l'OPAD et public de la **Maison des Seniors** se sont retrouvés malgré les conditions météo défavorables. L'objectif était de rejoindre **Bretenière** à vélo dans le cadre de la 2e étape de l'action* "**le vélo, un moyen de locomotion à exploiter**".

Ils étaient joyeusement encadrés par l'association des **cyclo-randonneurs dijonnais**, **Fabrice Schoutith** de la **Maison des Seniors**, ainsi que par notre **Directeur Vincent Buatois**. A noter la présence de notre **Présidente Lydie Pfander-Meny** et d'**Elodie Bontemps**, Responsable de la prévention de la perte d'autonomie et du handicap à **Dijon Métropole**.

Nous remercions également **M. le Maire de Bretenière Nicolas Schoutith**, **Agri'Self** et la **Brasserie des Trois**



Fontaines pour leur accueil tout au long de cette journée, ainsi que notre partenaire **Crédit Mutuel** et **Florent Gallet** du service mobilités de **Dijon Métropole** qui ont récompensé les participants avec des cadeaux.

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

Pleins feux sur la *Semaine Bleue*

L'OPAD s'investit pour la **Semaine Bleue** entre le **30 septembre** et le **6 octobre 2024**. Cette année, **deux événements** sont proposés : une **conférence sur l'histoire de l'art (03/10)** et une **balade à vélo intergénérationnelle (04/10)**. Cette programmation est **gratuite sur inscription obligatoire** et **accessible à tou(te)s les Dijonnais(e)s**. *Toutes les informations en cliquant sur les images ci-dessous :*

1974-2024
OPAD
L'association des seniors dijonnais
50 ANS

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

JEUDI 3 OCTOBRE 2024 À 10H
BIBLIOTHÈQUE COLETTE À DIJON

CONFÉRENCE
**L'IMPRESSIONNISME :
NAISSANCE, RAYONNEMENT
ET HÉRITAGE**
PAR ISABELLE BRYARD



"Il y a 150 ans à Paris, de jeunes artistes novateurs et modernes organiseront une exposition de peinture qui scella la naissance de l'impressionnisme. Cette conférence propose d'examiner les caractéristiques de cet impressionnisme naissant, ses acteurs et ses enjeux mais aussi son héritage direct ou indirect dans l'histoire de l'art." - Isabelle Bryard, intervenante en arts plastiques et conférencière en histoire de l'art.

ENTRÉE LIBRE SUR INSCRIPTION*

*Infos & inscriptions :
OPAD Cour du Caron 21000 DIJON
accueil@opad-dijon.fr / 03 80 70 02 03
opad-dijon.fr

Dijon

1974-2024
OPAD
L'association des seniors dijonnais
50 ANS

La Maison des seniors

VENDREDI 4 OCTOBRE 2024 DE 14H À 17H15
MAISON DES SENIORS À DIJON

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

ACTION RÉALISÉE AVEC LE FINANCEMENT DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DÉPARTEMENTALE-METROPOLITAINE DE LA CÔTE-D'OR

**RAYON BLEU
BALADE À VÉLO
INTERGÉNÉRATIONNELLE
DANS DIJON**



RAYON BLEU EST LA 3^È ÉTAPE D'UNE ACTION INTITULÉE LE VÉLO, UN MOYEN DE LOCOMOTION À EXPLOITER. CE PROJET EST CONSTRUIT AVEC LA MAISON DES SENIORS, L'OPAD, DIJON METROPOLIS, DIVIA MOBILITES, LE BTS TOURISME DU LYCEE SAINT-BÉNIGNE, LE CLUB DES CYCLO-RANDONNEURS DIJONNAIS, LA POLICE MUNICIPALE & LE CREDIT MUTUEL.

GRATUIT SUR INSCRIPTION*

*Inscriptions à partir du 09/09 :
MAISON DES SENIORS
(rue Mere Javouhey à Dijon) 03 80 74 71 71
maisondesseiors@ccas-dijon.fr

Dijon

Dijon DIVIA MOBILITES CGFL CREDIT MUTUEL

Octobre Rose : progrès et innovation

8/10 : Conférence Cancer Innovation

Dans le cadre d'Octobre Rose, l'OPAD, en partenariat avec le Centre Georges-François Leclerc vous propose une conférence exceptionnelle du Professeur Coutant, Directeur Général du CGFL. Il viendra présenter les perspectives innovantes dans la prise en charge des cancers en 2024 le mardi 8 octobre à 14h30 à la Bibliothèque Colette.

Entrée libre. Inscription obligatoire à l'OPAD, à la Maison des Seniors ou en ligne.

Cet événement s'inscrit dans le cadre de la programmation exceptionnelle des 50 ans de l'OPAD à retrouver en fil rouge toute la saison !

DANS LE CADRE D'OCTOBRE ROSE 2024

CONFÉRENCE
CANCERINNOVATION

LA PRISE EN CHARGE DES CANCERS EN 2024 :
DES PERSPECTIVES INNOVANTES
Pr. COUTANT - DIRECTEUR GÉNÉRAL ET CHIRURGIEN SÉNÉOLOGUE
CENTRE GEORGES FRANÇOIS LECLERC - DIJON

8 OCTOBRE 2024
À PARTIR DE 14H30 - BIBLIOTHÈQUE COLETTE

ENTRÉE LIBRE

INSCRIPTIONS À L'OPAD - 03 80 70 02 03
INSCRIPTIONS À LA MAISON DES SENIORS - 03 80 74 71 71



OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON
03 80 70 02 03 - ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR
MAISON DES SENIORS
0380747171 - MAISONDESSEIORS@CCAS-DIJON.FR

OPAD 50 ANS LA MAISON DES SENIORS CGFL CREDIT MUTUEL

Inscrivez-vous en ligne ICI

Actualités Sport & Bien-être

Cyclo-découverte

Cette activité **cyclo sécurisée** et **encadrée** par les **Cyclo-randonneurs dijonnais** vise à retrouver le **plaisir** des virées en deux roues. Elle se déroule en deux temps : un volet dit "*remise en selle*" où l'objectif est de se **réapproprier le vélo en toute confiance** et un volet dit "*cyclo-découverte*" qui permet de **partir en toute sécurité** pour des **balades plaisir** autour de Dijon.

[+ d'infos ICI](#)

[Inscrivez-vous au cyclo-découverte ICI](#)

 L'OPAD et le Club des Cyclo-randonneurs dijonnais vous proposent 

CYCLO-DÉCOUVERTE



Une activité **ENCADRÉE, SECURISÉE**, pour retrouver le **PLAISIR** des virées en deux roues, en ville ou à la campagne !

Activité répartie sur deux cycles (automne et hiver) qui s'articulent en 7 séances chacune le mardi de 14h à 17h. Le groupe composé de 8 cyclistes maximum est accompagné par deux animateurs du club des Cyclo-randonneurs de Dijon.

Équipement requis : vélo (VTC, éventuellement vélo pour démarrer...), casque & gants
Tarifs : 79€ / 55€ / 40€ (licence FFCT incluse / obligatoire pour l'assurance + possibilité de participer à des sorties et voyages avec le CRD et des réductions de 10% dans les magasins partenaires Dijon Cycles & Cycles Dutrion) / Certificat médical de moins de 3 mois demandé
Infos & inscriptions : OPAD (Cour du Caron à Dijon) / accueil@opad-dijon.fr / 03 80 70 02 03



CYCLE AUTOMNE 2024
4 KM

OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

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



Sorties pédestres 4km : le programme d'automne

Ces randonnées douces et sans difficulté sont accessibles à tou(te)s.

Découvrez les **10 sorties** au programme de cet automne concocté par nos bénévoles encadrants.

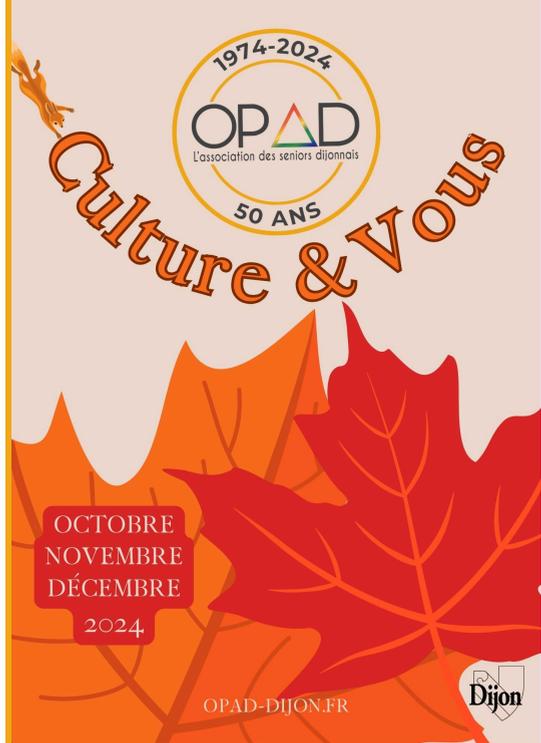
RAPPEL : il est conseillé d'avoir en sa possession le formulaire médical du randonneur lors de chaque sortie.

[Retrouvez le programme complet ICI](#)

Actualités Culturelles

Culture & Vous : **demandez le** **programme de** **l'automne**

Entre visites de musées insolites, découvertes de splendeurs architecturales



et patrimoniales et vagabondages féériques, découvrez le tout nouveau programme *Culture & Vous* pour cet automne.

Inscriptions possibles à partir de ce lundi 9 septembre à l'OPAD.

Programme *Culture & Vous* Automne ICI

***Culture & Vous* : il reste des places pour la sortie à l'Abbaye de Tournus et au Village de Brancion (18/9)**

Visite guidée de l'Abbaye Saint-Philibert de Tournus, déjeuner au restaurant **Le Kolibri** et visite guidée du château et site médiéval de Brancion sont au programme de cette journée ! Inscriptions à l'OPAD ou en ligne en cliquant sur le lien ci-dessous.
(tous les détails de la sortie ci-contre)

***Inscrivez-vous pour la sortie à
Tournus ICI***

MERCREDI 18 SEPTEMBRE
**L'ABBAYE DE TOURNUS ET
LE VILLAGE DE BRANCIION**

**HEURE DE RDV :
9H (DERRIERE
L'AGENCE DIVIA)
HEURE DE
RETOUR : 18H30**

Visite n°1 : Visite guidée de l'Abbaye Saint-Philibert de Tournus
Chef d'œuvre de l'art roman des XIe et XIIe siècles, cette haute silhouette entourée de remparts surplombe la ville ancienne. L'église abbatiale avec sa nef, sa crypte et sa chapelle haute, le cloître, la salle capitulaire, le réfectoire et le cellier constituent un des seuls ensembles monastiques du XIe siècle conservés en Europe.

Repas au restaurant Le Kolibri
(rue Georges Mazoyer, 71700 Tournus)

Visite n°2 : Visite guidée du château et site médiéval de Brancion
Perché sur un éperon rocheux, Brancion vous emmène à la découverte d'un Moyen-Âge rêvé. Vous admirerez entre autres : porte fortifiée, donjon dominant le village et l'église romane, panoramas exceptionnels et flâneries dans un site entièrement piéton.

88€ **62€** **44€**

Particularités & Equipements → Visite 1 Temps debout : 1h30 - Sièges à disposition
Visite 2 Temps debout : 2h - Escaliers au château - Pavés au village
Prévoir bouteille d'eau, chaussures et tenue adaptées en fonction de la saison. **10**

Reprise imminente de la saison des conférences



La saison reprend en ce mois de septembre avec les trois conférences suivantes :

- *Dijon, la ville aux 100 mystères* avec **Clément Lassus-Minvielle** le **17/09** à 10h, **Salle de l'Académie**
- *Une Toile dans le détail* avec **Isabelle Bryard** le **19/09** à 10h à la **Bibliothèque Colette***
- *Artistes femmes du XVIIIe au XXe siècle* avec **Sabrina Perez Genty** le **26/9** à 10h à la **Bibliothèque Colette***

***RAPPEL** : ces conférences initialement prévues au **Musée de la Vie Bouguignonne** auront bien lieu à la **Bibliothèque Colette** (lieu de repli provisoire).

Demandez votre carte conférences !

Pour 42 euros, la **carte conférences** vous donne **accès à 5 conférences** au choix* ! Ces cartes sont en vente à l'accueil de l'OPAD.

**à l'exception des deux conférences d'Isabelle Bryard Une Toile dans le Détail et Paris capitale artistique. NB : l'adhésion à l'OPAD est requise pour assister aux conférences.*

Comme chaque semaine nous mettons également à **l'honneur deux conférences** au programme de notre **saison 2024/2025**. Aujourd'hui, pleins feux sur nos conférenciers **Renée Buzy-Debat** et **Marie-Josèphe Durnet-Archeray** et leurs nouvelles propositions. Cliquez sur les images ci-dessous pour les agrandir et découvrir le programme).

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

FABULEUX ● MONDE ● VÉGÉTAL

Renée BUZY-DEBAT - Mardi de 14h30 à 16h
Salle Chaudronnerie Bas - Tarifs : 30€ / 21€ / 15€



26 novembre : Une plante célèbre qui nous nourrit : la pomme de terre
17 décembre : Préparons l'hiver avec nos plantes
28 janvier : Les plantes nous habillent
18 février : Parcours du papyrus au papier au fil des siècles

L'INDUSTRIE ● PHARMACEUTIQUE ●

Marie-Josèphe DURNET-ARCHERAY - Mardi de 14h à 15h30
Salle Chaudronnerie Bas - Tarifs : 44€ / 31€ / 22€



1er octobre : L'industrie pharmaceutique
5 novembre : Les médicaments
3 décembre : Contraintes et évolution mondiale de l'industrie pharmaceutique
7 janvier : Le marketing du médicament
4 février : L'innovation pharmaceutique : biotechnologie et génie génétique
18 mars : L'innovation thérapeutique : nanotechnologie et intelligence artificielle

Apprenez l'anglais avec l'OPAD

Quel que soit votre niveau (**débutant**, **intermédiaire** ou **expérimenté**) apprenez l'anglais avec notre intervenante **Bernadette Pallegoix** ou les formateurs d'AMIS'MOTS.

Rendez-vous le **mercredi** à **10h45** ou le **vendredi** à **10h45** à l'OPAD ou le **vendredi** à **13h30**, **15h05** ou **16h40** à la **Maison des Associations**.

[Inscrivez-vous à l'anglais ICI](#)

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



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



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

À la rencontre de vos intervenant(e)s

Dans cette nouvelle rubrique, nous souhaitons vous **présenter** celles et ceux que vous fréquentez toutes les semaines sans parfois trop les connaître : les **intervenant(e)s de vos activités préférées** ! Chaque semaine, nous vous présenterons par le biais d'un petit CV décalé un(e) intervenant(e) du pôle culture et un(e) autre du pôle sport & bien-être.

Cliquez sur les images ci-dessous pour les agrandir.

 **AMANDINE REY**
INTERVENANTE SPORT & BIEN-ÊTRE 2024/2025

QUI SUIS-JE ?

 JE SUIS NÉE LE 22 OCTOBRE 1980 À DIJON
MON SURNOM : **MOOH**

JE SUIS INTERVENANTE À L'OPAD DEPUIS 2020

RETROUVEZ-MOI DANS LES ACTIVITÉS :
GYMNASTIQUE CLASSIQUE
GYMNASTIQUE TONIQUE

MES COUPS DE COEUR :

UNE DEVISE
VIVRE AU JOUR LE JOUR,
PROFITER DE CHAQUE INSTANT


UNE CHANSON
DANIEL BALAYOINE
LA VIE NE M'APPREND RIEN


UNE DESTINATION RÉVÉE
LES ÎLES MARQUISES


UN ANIMAL
L'ÉCUREUIL


 **CÉLINE EMORINE**
INTERVENANTE CULTURE 2024/2025

QUI SUIS-JE ?

 JE SUIS NÉE LE 2 MAI 1976 À SAINT-RÉMY

JE SUIS INTERVENANTE À L'OPAD DEPUIS 2024

RETROUVEZ-MOI DANS L'ACTIVITÉ :
PEINTURE À L'HUILE, AQUARELLE & PASTEL

MES COUPS DE COEUR :

UN FILM (EN FAIT, DEUX)
UNE HISTOIRE VRAIE
DEAD MAN


UNE CHANSON
DANIEL DARC
PSAUME 23


UNE DESTINATION RÉVÉE
EN FINLANDE OU EN SUÈDE
POUR LES AURORES BORÉALES


UN ANIMAL
MON CHAT


Restez autonome et en sécurité chez vous



"Saviez-vous que rester autonome et en sécurité chez soi, c'est possible grâce à l'ergothérapie ? Il n'est jamais trop tôt pour penser à votre bien-être futur et prendre des mesures simples qui vous permettront de profiter de votre maison le plus longtemps possible, dans le confort et la sérénité.

Dijon Métropole vous propose une visite à domicile GRATUITE de ce professionnel de santé qui analyse votre domicile et vous propose des aménagements pratiques, que ce soit pour **améliorer votre sécurité, faciliter vos déplacements ou simplifier vos activités quotidiennes**. L'ergothérapeute vous accompagne pour que votre logement reste un cocon sûr et fonctionnel, même si vos capacités changent avec le temps.

En anticipant les petits changements, vous évitez les grands tracas. Par exemple, un ergothérapeute peut vous conseiller sur des équipements comme des barres d'appui dans la salle de bain, des tapis antidérapants ou encore l'optimisation de l'éclairage. Des ajustements qui peuvent paraître anodins, mais qui feront toute la différence au quotidien. Si vous souhaitez bénéficier de cette visite gratuite (limitée en nombre et dans le temps), merci d'envoyer un mail à **Élodie BONTEMPS** sur ebontemps@ccas-dijon.fr avec vos coordonnées complètes afin que l'on puisse vous recontacter.

Faites le choix de rester autonome, actif et serein chez vous. Votre futur vous dira merci !"

Du côté de la Maison des Seniors

MARDI 17 SEPTEMBRE 2024

ATELIER CRÉATIF
Création d'un marque page en Art Journal

A 14h30

MAISON-PHARE
2, allée de Grenoble



Renseignements et inscription obligatoire
Maison des Seniors – 03 80 74 71 71

Corol arrêt - "Tire-Pesseau"
Liane 3 arrêt - "avenue du Lac"

dijon.fr



Le **mardi 17 septembre**, la Maison des Seniors vous propose un **atelier créatif** : créez vous-même votre marque page en art journal.

Rendez-vous à la **Maison Phare** (2 allée de Grenoble 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**.

Joyeux anniversaire à nos adhérents !



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](#)

