



## Gazette du vendredi 13 décembre 2024

● Veuillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés du vendredi 20 décembre à 17h jusqu'au jeudi 2 janvier matin (réouverture à 14h).

### 21/01 : Les Voeux de Mme la Maire de Dijon

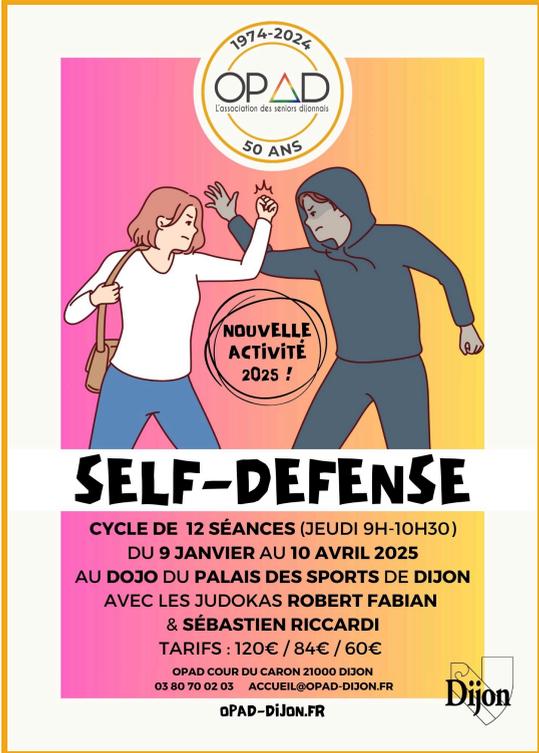


La cérémonie des vœux de Mme Koenders, Maire de Dijon, à l'attention des adhérent(e)s de l'OPAD aura lieu le **mardi 21 janvier 2025 à 14h30** dans la **Salle des Etats** (à l'Hôtel de ville de Dijon). Venez partager un verre de l'amitié et une part de galette des rois pour **fêter la nouvelle année ! Inscription obligatoire**. Merci de nous prévenir de votre participation en cliquant sur le lien ci-dessous ↴

NB : Veuillez noter que les bureaux de l'OPAD seront fermés le mardi 21/01 après-midi.

**Merci de cliquer ICI pour confirmer votre participation**

## Actualités Sport & Bien-être



**SELF-DEFENSE**

CYCLE DE 12 SÉANCES (JEUDI 9H-10H30)  
DU 9 JANVIER AU 10 AVRIL 2025  
AU DOJO DU PALAIS DES SPORTS DE DIJON  
AVEC LES JUDOKAS ROBERT FABIAN  
& SÉBASTIEN RICCARDI  
TARIFS : 120€ / 84€ / 60€  
OPAD COUR DU CARON 21000 DIJON  
03 80 70 02 03 ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR  
OPAD-DIJON.FR

### **Self-Defense à l'OPAD : coup d'envoi en janvier !**

Avec le **Self-Defense** à l'OPAD, apprenez des **techniques simples, efficaces et adaptées à votre condition physique** pour faire face aux **situations imprévues**. Afin de vous sentir plus en sécurité lors de vos sorties, ce cycle vous permettra de développer des **réflexes** et des **stratégies** pour prévenir et répondre à toute menace.

Les **12 séances** se dérouleront les **jeudis de 9h à 10h30, du 9 janvier au 10 avril 2025** au Dojo du Palais des Sports.

Tarifs : 120€ / 84€ / 60€.

**Inscrivez-vous au Self-Defense ICI**

## **Rappel ! Du 16 au 20/12 : fermeture des bassins des piscines de Fontaine d'Ouche et des Grésilles**



Cher(s) adhérent(e)s inscrit(e)s à une activité aquatique à la piscine de la Fontaine d'Ouche ou à celle des Grésilles, nous vous rappelons que la vidange des bassins aura lieu la semaine prochaine. En conséquence, **nous sommes contraints de reporter tous les cours d'aquagym, aquaforme, natation et "Vaincre la peur de l'eau" programmés pendant la semaine du 16 au 20 décembre 2024**. Tous ces cours seront rattrapés en fin de saison. Les calendriers actualisés sont disponibles [sur notre site](#) dans la section Sport et bien-être > Activités aquatiques.

**Demandez le Programme Hiver des Randonnées**



Photo Michel Chaillas

Souvenir de la randonnée du côté de Savigny-le-Sec et Chaignay le 3 décembre 2024.

**Retrouvez le Programme Hiver (Janvier-Mars 2025) des Randonnées ICI**

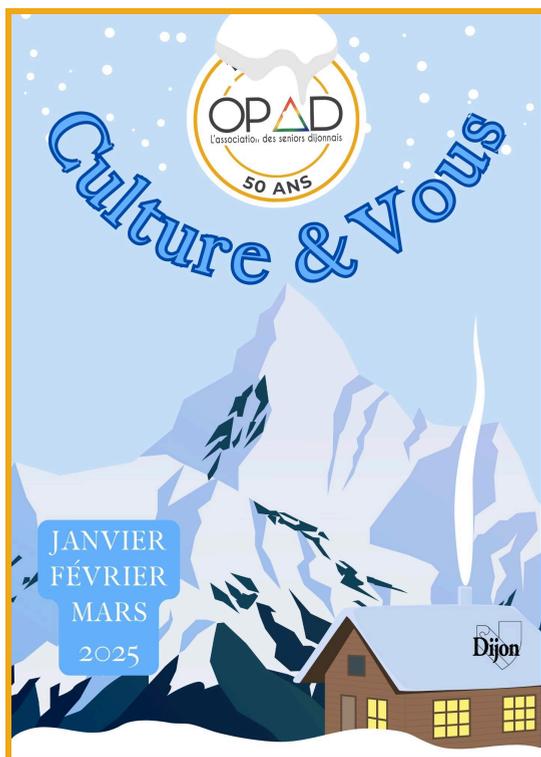
## Actualités Culturelles



**INSCRIVEZ-VOUS DÈS  
MAINTENANT AUX CYCLES 2 !**



Cher(s) adhérent(e)s, il n'est jamais trop tôt pour sécuriser votre place dans les activités qui proposent deux ou trois cycles pour la saison en cours. **Pensez à vous inscrire pour les cycles 2** notamment concernant **les activités artistiques** : techniques du dessin, l'art du portrait, aquarelle débutants, peinture créative et ludique, art graphique, calligraphie latine, atelier terre & sculpture.



### **Janvier-Mars 2025 : Demandez le programme Hiver de Culture & Vous**

Les frimats de saison n'entravent en rien la volonté de nos valeureux bénévoles de **Culture & Vous** : cet hiver encore, ils vont titiller votre **curiosité**, votre soif de **découverte** et votre envie de **convivialité** !

Les inscriptions ont débuté à l'OPAD !

**Découvrez le programme Hiver ICI**

**REPORT DE LA SORTIE CULTURE & VOUS  
SUR LES PAS DE L'OURS POMPON  
A SAULIEU AU 4 AVRIL 2025**

Cette sortie initialement prévue le 22 novembre dernier avait été reportée en raison du verglas. Elle est reprogrammée le 4 avril 2025. Il reste quelques places pour cette sortie. Les places réservées pour novembre dernier restent valables pour la sortie d'avril. L'horaire de départ risque de changer, il sera communiqué ultérieurement.

**LES CONFÉRENCES  
DE L'OPAD**



**SEMAINE DU 16 AU  
20 DÉCEMBRE**

-**Géographie française insolite** sur Pas vraiment égaux... au bonheur des singularités avec Philippe Ménager le 16/12 à 10h Salle Chaudronnerie.

-**Histoire culturelle des chevaux** sur Le cheval, sport et transport (1/2) avec Philippe Ménager le 16/12 à 14h30 Salle Chaudronnerie.

-**Dijon, la ville aux 100 mystères** sur Découverte du logis princier de Philippe Le Bon avec Clément Lassus-Minvielle le 17/12 à 10h Salle de l'Académie.

-**Fabuleux monde végétal** sur Préparons l'hiver avec nos plantes avec Renée Buzy-Debat le 17/12 à 14h30 Salle Chaudronnerie.

-**George Sand et Colette...** sur George Sand : Les Maîtres Sonneurs et Consuelo avec Nicole Desgranges le 18/12 à 14h30 Salle Chaudronnerie.

-**Artistes femmes du XVIIIe au XXe siècle** sur les Impressionnistes : M. Bracquemond, M. Lemaire et autres (2/3) avec Sabrina Perez Genty le 19/12 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.

Pour le début d'année 2025 et le reste de la saison, retrouvez toutes les conférences en cliquant sur l'image ci-dessous :



**Inscrivez-vous aux conférences ICI**

## Dans le rétro : Café franco-allemand spécial Noël



Le 5 décembre dernier notre **volontaire culturelle Nilufar**, accompagnée de **Anna-Sophia** de la **Maison de l'Europe Bourgogne-Franche-Comté**, organisait un **café franco-allemand** sur le thème incontournable de **Noël** ! Entre découverte des traditions et des gourmandises d'Outre-Rhin, les nombreux adhérents présents étaient ravis.

*Découvrez la recette des fameux biscuits de Noël Hildabrötchen [ICI](#)*

---

---

## La vie de l'association

### Bienvenue Céline !



Depuis quelques semaines, l'OPAD accueille **Céline Vallar**, sa **nouvelle responsable comptable**. qui prend la suite d'Anne Amblard, fraîchement partie à la retraite. Toute l'équipe et le conseil d'administration lui souhaitent la bienvenue !

---

---

## Du côté de nos partenaires

### Retour en images sur le petit-déj' des partenaires de l'OPAD

---



Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires qui ont répondu présents à ce **petit-déjeuner des partenaires** organisé ce matin salle Chaudronnerie. L'occasion était parfaite pour **échanger autour de nos collaborations actuelles**, ainsi que pour nous **projeter ensemble** vers l'événement des **50 ans de l'OPAD** prévu le 13 mars 2025. Chaque partenaire a pu partager son **expérience** : **échanges** et **convivialité** ont rythmé ce moment ! *Nous remercions également la boulangerie Pimousse pour les viennoiseries offertes.*

**Tous vos avantages partenaires ICI**



## Du côté de la Maison des Seniors

Le **mardi 17 décembre**, la **Maison des Seniors** vous propose un **escape game** asur le thème du **dépistage du cancer colorectal**.

Rendez-vous à la **Maison des Seniors** (1 rue Mère Javouhey à Dijon) pour des **séances à 9h45, 10h30, 11h15 & 11h45**.

**Entrée libre sur inscription obligatoire** (dans la limite des places disponibles).

MARDI 17 DECEMBRE 2024

Séances à : 9h45 – 10h30 – 11h15 & 11h45 – Maison des Seniors

## ESCAPE GAME

Dans  
**DÉPISTAGE  
DU CANCER  
COLORECTAL**  
seuls les  
mots sont  
compliqués.



Dépistage du cancer colorectal  
Hommes & femmes – de 50 à 74 ans

**Inscription obligatoire (places limitées) et renseignements :**  
Maison des Seniors – 1, rue Mère Javouhey - Dijon  
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 rassemble



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

## Joyeux anniversaire à nos adhérents !

1974-2024  
**OPAD**  
L'association des seniors dijonnais  
Joyeux Anniversaire!  
50 ANS

Margarett B.  
Dominique B.  
Solange G.  
Marie-Louise G.  
Yolande M.  
Jean-Louis P.  
Aline R.  
Henriette S.  
Marie-Claude L.  
Daniel M.  
Maryline D.  
Renée G.  
Bernard P.

Francine O.  
Jean-François R.  
Janine P.  
Isabelle R.  
Brigitte B.  
Françoise C.  
Marie-Claude G.  
Christiane G.  
Danièle L.

Françoise I.  
Véronique L. C.  
Evelyne M.  
Ghyslaine P.  
Emmanuelle F.  
Chantal J.  
Josiane M.  
Liliane M.  
Jean-Georges Z.  
André B.  
Cécile L.  
Michel I.  
Jean-Pierre E.

**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](#)

Envoyé avec

**Brevo**