

1974-2024

OPAD

L'association des seniors dijonnais

50 ANS

SAISON 2024/2025

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



DÉCOUVREZ

votre bulle sport et bien-être



OFFRE BALNÉO

Tarif spécial adhérents OPAD
(Commandes à effectuer auprès
de l'OPAD)

COFFRETS MASSAGES

Soins du visage
Massage du corps
Soins anti-âge

OFFRE SPORT & ACTIVITÉS

Aquagym, Aquabodybike, Pilates, Badminton...
(activités sur inscriptions auprès de l'OPAD)

Le KLube.

4 rue des fromentaux, 21121 AHUY
à 2min. de la Toison d'Or
03 80 53 07 12

DÉCOUVREZ LES AVANTAGES GROUPAMA GRÂCE À VOTRE ASSOCIATION



3 MOIS OFFERTS*
SUR VOS CONTRATS

**OFFRE SPÉCIALE
“ 50 ANS OPAD ”**



Auto



Garantie accidents de la vie



Habitation

*Offre réservée aux clients et/ou prospects de notre partenaire pour toute affaire nouvelle et durant la 1ère année de cotisation

Pour découvrir et profiter de ces offres privilégiées :



**SCANNEZ
CE
QR CODE**

**PARTENARIAT OFFICIEL
DEPUIS 5 ANS**

OPAD
L'association des seniors dijonnais



Groupama
la vraie vie s'assure ici



Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles du Grand Est - 101 route de Hausbergen CS 30014 Schiltigheim 67012 Strasbourg Cedex 379 906 753 RCS Strasbourg. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 4 place de Budapest CS 92459 75436 Paris Cedex 09 - Document et visuel non contractuels - Crédits photos : © Shutterstock. 03/2024.

groupama.fr



eco-services

PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

- Entretien ménager
- Espaces verts
- Nettoyage vitrerie
- Gestion des déchets
- Travaux spéciaux :

après sinistre, après travaux, après décès



3 rue de la Grande Fin - 21121 Fontaine-lès-Dijon
03 80 30 00 47 - www.eco-services.fr



MonAssistant
Numerique.com
Dijon



Accédez enfin aux outils numériques !

Formation Accompagnement au Numérique à domicile

Assistance, Conseil, Dépannage, Formation, Mise en route
Mac, PC, Smartphone, Tablette, Imprimante, Box, TV



03 73 27 50 47

A domicile sur Dijon et sa région



**BILAN¹
AUDITIF
OFFERT**

**AIDES
AUDITIVES
100%
REMBOURSÉES²**

**30 JOURS
D'ESSAI³
GRATUIT**

Pavillon de l'Audition reconnecte ses patients aux sensations auditives et améliore leur confort de vie

Notre équipe est heureuse de vous accueillir dans leurs centres auditifs de Dijon, au plus proche de vous :

Dijon (sud)
101 rue d'Auxonne
03 80 35 29 85

Dijon (centre)
5 bis rue Marceau
03 80 70 10 10

www.solusons.fr

VENEZ DECOUVRIR LE GOLF POUR SEULEMENT **109€ PAR MOIS** AU LIEU DE 122€*

*sur présentation de la carte OPAD

FORMULE ILLIMITY : Cours collectifs à volonté (1h/j, 7j/7) + passage de la carte verte + accès à volonté au parcours 6 trous + accès 1 fois par semaine au parcours 18 trous après obtention de la carte verte

**1 SAC DE GOLF +
1/2 SERIE
OFFERTS****

**en souscrivant à l'offre Illimity



NORGES
DIJON BOURGOGNE
Country Club



GOLF DIJON BOURGOGNE
NORGES LA VILLE

☎ **03 80 35 71 10**

✉ accueil@golfdijonbourgogne.com

(1) À but non médical (2) Visible uniquement sur les aides auditives et les aides auditives à destination des personnes âgées et dont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation, le marquage CE. (3) Sur prescription médicale. Les aides auditives sont des dispositifs médicaux et doivent être utilisés sous la supervision d'un audioprothésiste.

Centaure

Pour une conduite plus sûre



PREVENTION DES RISQUES ROUTIERS

Stages de conduite destinés aux seniors et conducteurs confirmés

Route de Saint Philibert – 21220 GEVREY-CHAMBERTIN

8, rue de l'arbre Vert – 57370 PHALSBOURG

Tél : 03.80.34.17.77 www.centaure.com

Centaure est le leader de la formation à la sécurité routière

Une démarche qualité NF – Service formation continue hors alternance



BOURGOGNE MEDICAL SERVICES

Votre expert en matériel médical

Votre partenaire
spécialiste en
produits de santé,
bien-être et confort

VENTE et LOCATION
de matériel médical

ESSAIS et
INSTALLATION

Partenariat spécial
OPAD :
Bilan à domicile
OFFERT
- 5% sur vos achats

4 rue des Grandes
Varennes 21121 AHUY

*Parking à disposition
de notre clientèle
(à côté de TROC.COM)*

03 80 23 59 15

contact@bms-dijon.fr

bourgogne-medical-services.fr



midas

-15%⁽¹⁾

Offre spéciale
entreprise

sur la Révision Constructeur,
les pièces et les forfaits
(hors pneus et main d'oeuvre)

Offre réservée aux adhérents de l'OPAD dans le centre Midas Dijon Devosges

(1) offre valable sur présentation de ce coupon du 01/06/2024 au 31/05/2025 exclusivement dans le centre Midas Dijon Devosges. Hors pneus, virement express et main d'oeuvre. Non cumulable avec d'autres promotions en cours ou avantages particuliers (carte Midas...). Voir conditions détaillées dans le centre.

midas
POUR VOUS, ON SE DÉPASSE



**UNE NOUVELLE VISION DE L'EXPERTISE-COMPTABLE
ET DE L'ACCOMPAGNEMENT**

www.capec.fr

SOMMAIRE

10 LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

11 SPORT & BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS GYMNIQUES

- 12 Souplesse et relaxation
- 14 Gymnastique douce
- 16 Gymnastique classique
- 18 Gymnastique tonique

ACTIVITÉS AQUATIQUES

- 20 Aquagym et balnéothérapie (à l'année & en cycle)
- 22 Aquagym tonic et balnéothérapie
- 23 Aquabiking et balnéothérapie
- 24 Aquagym
- 26 Vaincre la peur de l'eau
- 27 Natation
- 28 Aquaforme

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- 29 Marche nordique
- 30 Randonnées pédestres
- 32 Sorties pédestres
- 34 Golf
- 35 Cyclo-découverte

ACTIVITÉS INDOOR

- 36 Tennis de table
- 37 Badminton
- 38 Pétanque
- 39 Billard français **NOUVEAU**

ACTIVITÉS ADAPTÉES ET DE PRÉVENTION

- 40 Equilibre et prévention
- 41 Sport santé sur ordonnance
- 42 Le Tango des Aînés
- 43 Le Sirtaki des aînés **NOUVEAU**

ACTIVITÉS RYTHMIQUES

- 44 Musique et mouvement **NOUVEAU**
- 45 Le plaisir de danser
- 46 Zumba

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

- 47 Pilates
- 48 Pilates et balnéothérapie
- 49 Kinésiologie
- 50 Yoga
- 51 Qi Gong
- 52 Souffle & son

ACTIVITÉS DEPUIS CHEZ SOI

- 53 Le Rendez-vous gym
- 53 Souplesse et relaxation

PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

- 56 Découvrir l'expression créative
- 57 Le plaisir du dessin
- 58 Techniques du dessin
- 59 L'art du portrait
- 60 Aquarelle débutants **NOUVEAU**
- 61 Peinture à l'huile, aquarelle...
- 62 Peinture créative et ludique
- 63 Art graphique
- 64 Peinture sur soie
- 65 Peinture chinoise & calligraphie
- 66 Calligraphie latine
- 67 Atelier terre & sculpture
- 68 La ruche aux contes
- 69 Marionnettes
- 70 Arts de la scène
- 71 Chorale
- 72 Groupe de lecture

LANGUES

- 73 Anglais
- 74 Espagnol
- 75 Italien
- 76 Russe
- 77 Portugais **NOUVEAU**
- 78 Allemand

JEUX

- 79 Jeux de cartes et scrabble

105 LES PLUS DE L'OPAD

110 LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

111 L'ÉQUIPE

112 MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

VISITES GUIDÉES

- 80 Escapade dans les rues de Dijon
- 81 Art et culture à Dijon

CONFÉRENCES

- 82 Dijon, la ville aux 100 mystères
- 83 Femmes en écho
- 84 Les civilisations précolombiennes
- 85 George Sand et Colette
- 86 Nationalisme, racisme, antisémitisme...
- 87 La Syrie, Coeur du Proche-Orient...
- 88 Regard sur l'univers
- 89 Géographie française insolite
- 90 Histoire culturelle des chevaux
- 91 Balzac...
- 92 Femmes de sciences
- 93 Artistes femmes du XVIIIe au XXe siècle
- 94 Fabuleux monde végétal
- 95 L'industrie pharmaceutique
- 96 Du livre au film et inversement
- 97 Paris, capitale artistique...
- 98 Une toile dans le détail
- 99 Où va le monde ?

ATELIERS SPÉCIFIQUES

- 100 Généalogie **NOUVEAU**
- 101 Initiation à l'œnologie et à la dégustation
- 102 Atelier mémoire
- 103 Informatique
- 104 Atelier vidéo et multimédia

114 CONDITIONS DE
REMBOURSEMENTS

116 ADRESSES

118 DEVENIR BÉNÉVOLE

119 INFOS OPAD

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Madame, Monsieur,

50 ans ! L'OPAD fête, cette année, l'anniversaire de sa création en 1974.



Que de chemin parcouru dans la société quant à la place et au regard porté sur les Séniors en cinq décennies. L'OPAD est devenue une association emblématique de notre Ville à ce sujet.

Nous sommes fiers, à travers la programmation de la saison 2024/2025, d'être un des acteurs de cette évolution et vous êtes d'ailleurs de plus en plus nombreux à participer à un programme toujours plus riche, exigeant et varié.

À travers plus de 120 activités, l'équipe s'est attachée à vous proposer une offre culturelle et sportive multiple, adaptée aux besoins et aux souhaits de chacun mais également une ouverture sur de nouveaux thèmes, de nouvelles pratiques et des échanges sur l'évolution du monde contemporain, sans omettre de vous permettre de sortir et de voyager. Il y aura bien sûr des événements spécifiques autour des « 50 ans » que vous pourrez retrouver, au fil des semaines dans notre newsletter *la Gazette* et au siège. Cette année encore, nos propositions d'activités ont été travaillées avec une volonté sociale forte qui permet, par une tarification adaptée, de répondre à la situation de chaque adhérent.

Les relations fortes de confiance entretenues avec la Ville, son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), son Président François REBSAMEN, Maire de Dijon, soutiennent notre travail, financièrement et matériellement et nous permettent de façon constante de développer notre projet associatif. Qu'ils en soient très chaleureusement remerciés !

Je vous souhaite une bonne saison d'activités 2024/2025 !

Très sincèrement



Lydie PFANDER-MENY
Présidente

SPORT ET BIEN-ÊTRE

LES CALENDRIERS ET PROGRAMMES DÉTAILLÉS DE
TOUTES LES ACTIVITÉS *SPORT ET BIEN-ÊTRE* SONT
DISPONIBLES SUR NOTRE SITE OPAD-DIJON.FR



**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR
LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**



ACTIVITÉS GYMNIQUES

SOUPLESSE ET RELAXATION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants :

Véronique CHAFFANGEON, Kévin RUIZ



Les séances de Souplesse et Relaxation sont axées sur l'amélioration de l'amplitude des différentes articulations de notre corps. Ces cours incluent généralement des étirements doux et progressifs visant à soulager les raideurs liées au vieillissement.

Les exercices de respiration profonde et de relaxation musculaire sont également intégrés pour réduire le stress et favoriser la détente du corps.

NB : Apporter son tapis de sol.



SOUPLESSE ET RELAXATION



LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
MJC - CS Montchapet	Mardi	14h à 15h	Véronique CHAFFANGEON
Le Tempo	Mardi	14h à 15h	Kévin RUIZ
MJC - CS Montchapet	Mardi	15h15 à 16h15	Véronique CHAFFANGEON
Le Tempo	Mardi	15h15 à 16h15	Kévin RUIZ
MJC Grésilles	Vendredi	10h30 à 11h30	Véronique CHAFFANGEON

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS GYMNIQUES

GYMNASTIQUE DOUCE

Intervenants :

Véronique CHAFFANGEON, Kévin RUIZ
Philippe VIEUX, Paul VITRÉ

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

La gymnastique douce est le **premier niveau** de gymnastique à l'OPAD pour une entrée en matière en douceur.

Les exercices physiques sont axés sur des mouvements lents, contrôlés et adaptés aux capacités et aux besoins de chacun. La gymnastique douce vise à améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et la coordination, à préserver votre santé tout en réduisant les risques de blessures.

NB : Apporter son tapis de sol.



GYMNASTIQUE DOUCE



LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
Salle François Chambelland	Lundi	10h30 à 11h30	Philippe VIEUX
Salle des Valendons	Lundi	10h30 à 11h30	Paul VITRÉ
Salle des Valendons	Mardi	9h15 à 10h15	Kévin RUIZ
MJC Grésilles	Mardi	10h30 à 11h30	Véronique CHAFFANGEON
Salle des Valendons	Mardi	10h30 à 11h30	Kévin RUIZ
Salle des Chantalistes	Jeudi	9h à 10h	Philippe VIEUX
Salle Chaudronnerie Haut	Jeudi	10h15 à 11h15	Kévin RUIZ
Maison Maladière	Jeudi	10h15 à 11h15	Véronique CHAFFANGEON

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS GYMNIQUES

GYMNASTIQUE CLASSIQUE

Intervenants :

Véronique CHAFFANGEON, Amandine REY,
Lucie RODRIGUES, Kévin RUIZ,
Paul SUILLLOT, Philippe VIEUX, Paul VITRÉ

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

La gymnastique classique est notre **deuxième niveau** de gymnastique à l'OPAD.

Plus dynamique que la gymnastique douce, elle vise à tonifier le corps dans sa globalité et à renforcer les articulations. Apprenez ou réapprenez à maîtriser votre corps par l'intermédiaire des nombreux exercices de renforcement et d'assouplissement qui vous seront proposés.

L'ensemble des exercices est adapté à chacun et votre éducateur veille à la bonne exécution des mouvements.

NB : Apporter son tapis de sol.

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

GYMNASTIQUE CLASSIQUE



LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
Salle des Valendons	Lundi	9h15 à 10h15	Paul VITRÉ
Gymnase des Bourroches	Lundi	10h30 à 11h30	Kévin RUIZ
MJC Grésilles	Mardi	9h15 à 10h15	Véronique CHAFFANGEON
Gymnase Boivin	Mardi	10h15 à 11h15	Amandine REY
Le Tempo	Mardi	10h30 à 11h30	Lucie RODRIGUES
Salle des Chantalistes	Mardi	10h30 à 11h30	Philippe VIEUX
Maison Maladière	Jeudi	9h à 10h	Véronique CHAFFANGEON
Maison Phare	Vendredi	9h à 10h	Paul SUILLLOT
Gymnase Boivin	Vendredi	10h15 à 11h15	Amandine REY

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS GYMNIQUES

GYMNASTIQUE TONIQUE

Intervenants : Amandine REY,
Kévin RUIZ, Philippe VIEUX

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

La gymnastique tonique est notre **troisième niveau** de gymnastique à l'OPAD.

Travaillez votre endurance et tonifiez-vous par l'intermédiaire de mouvements énergiques et dynamiques. Le travail cardiovasculaire vise à renforcer le muscle cardiaque et les poumons mais permet également de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires.

NB : Apporter son tapis de sol.



GYMNASTIQUE TONIQUE



LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
Gymnase des Bourroches	Lundi	9h15 à 10h15	Kévin RUIZ
Salle François Chambelland	Lundi	9h15 à 10h15	Philippe VIEUX
Salle des Chantalistes	Mardi	9h15 à 10h15	Philippe VIEUX
Salle Chaudronnerie Haut	Jeudi	9h à 10h	Kévin RUIZ
Gymnase Boivin	Vendredi	9h à 10h	Amandine REY

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM ET BALNÉOTHÉRAPIE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE
ET EN
CYCLES

Intervenants : les éducateurs diplômés du Klube



Cette gymnastique effectuée dans l'eau, en petit bassin, permet d'entretenir la mobilité articulaire et de se muscler en douceur tout en perdant des calories.

Pour cette activité, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation.

Pensez à vous munir d'un cadenas pour le casier et de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser.



AQUAGYM ET BALNÉOTHÉRAPIE



LIEU	JOUR	HORAIRES
Le Klube	Mercredi	9h30 à 10h15
	Vendredi	11h30 à 12h15
	Vendredi	14h à 14h45

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 158€	TARIF 2 : 111€	TARIF 3 : 79€
-----------------------	-----------------------	----------------------



PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-février) Cycle 2 (février-juillet)	Le Klube	Jeudi	8h30 à 9h15

*20 séances consécutives par cycle incluant les vacances scolaires.
L'activité débute le jeudi 19 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 113€	TARIF 2 : 79€	TARIF 3 : 57€
-----------------------	----------------------	----------------------



ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM TONIC ET BALNÉOTHÉRAPIE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : les éducateurs diplômés du Klube



Activité aquatique accessible à toutes les personnes dynamiques, même celles ne sachant pas nager. Il s'agit d'une variante de l'aquagym, plus tonique. Elle permet d'améliorer efficacement le tonus musculaire, la souplesse et l'endurance sans risque de traumatisme.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation.

Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier et de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Le Klube	Mardi	11h30 à 12h15

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 158€

TARIF 2 : 111€

TARIF 3 : 79€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUABIKE ET BALNÉOTHÉRAPIE

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenants : les éducateurs diplômés du Klube



Profitez d'un entraînement ludique et efficace qui permet de remodeler et d'affiner sa silhouette grâce à la résistance de l'eau, de développer ses capacités cardio-vasculaires et son endurance tout en protégeant ses articulations.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation.

Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier et de chaussons d'aquagym pour l'utilisation du waterbike.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-février) Cycle 2 (février-juin / juillet)	Le Klube	Lundi	11h30 à 12h15
		Mercredi	
		Jeudi	

20 séances consécutives par cycle incluant les vacances scolaires.

L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 113€

TARIF 2 : 79€

TARIF 3 : 57€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants :

Ludovic ANTOINE, Matthieu FERRON,
Myriam METRI, Théo SABOURET



L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente de la piscine aux bienfaits d'une pratique sportive.

Cette activité permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardiovasculaire tout en remodelant la silhouette.

Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.



AQUAGYM



PISCINE	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
Fontaine d'Ouche	Mardi	8h à 8h45	Myriam METRI
	Mercredi	10h30 à 11h15	Matthieu FERRON
		11h15 à 12h	Ludovic ANTOINE
		12h à 12h45	Matthieu FERRON
	Jeudi	8h à 8h45	Myriam METRI
Grésilles	Jeudi	14h30 à 15h15	Myriam METRI
		15h30 à 16h15	
Fontaine d'Ouche	Vendredi	16h à 16h45	Théo SABOURET

Les deux piscines sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

VAINCRE LA PEUR DE L'EAU

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenant : Thomas MANCHIN



Retrouver de la confiance en soi dans cet élément naturel est l'essence même de cette activité. En groupe restreint, vous apprendrez à "apprivoiser" l'eau à votre rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Le but de ces séances est bel et bien de maîtriser et de combattre sa peur de l'eau. Notre intervenant saura vous accompagner de manière progressive et adaptée pour atteindre cet objectif.

Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur le sol humide.

En cours d'année, vous avez la possibilité de basculer sur le créneau "débutant" en NATATION après validation de l'intervenant (voir page ci-contre).

PÉRIODE	PISCINE	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-décembre) Cycle 2 (janvier-avril)	Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h45 à 13h30

*12 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un seul cycle :*

TARIF 1 : 84€

TARIF 2 : 59€

TARIF 3 : 42€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : Ludovic ANTOINE,
Matthieu FERRON, Thomas MANCHIN
**TOUTES LES SEANCES ONT LIEU A LA
PISCINE DE FONTAINE D'OUCHE**



Apprentissage et perfectionnement des différents gestes techniques liés à la natation. Cela va de la familiarisation au milieu aquatique, en passant par l'acquisition d'un savoir minimal sécuritaire jusqu'à la recherche de perfectionnement et l'acquisition de nouvelles nages.

Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser.

JOUR	HORAIRES	NIVEAU	INTERVENANT
Mercredi	10h30 à 11h15	Perfectionnement 3 nages	Ludovic ANTOINE
	10h30 à 11h15	Débutant	Thomas MANCHIN
	11h15 à 12h	Perfectionnement 2 nages	Matthieu FERRON
	11h15 à 12h	Perfectionnement 1 nage	Thomas MANCHIN

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
La saison débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 90€

TARIF 2 : 63€

TARIF 3 : 45€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAFORME

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenant : Thomas MANCHIN



L'aquaforme en grand bassin permet de travailler tous les muscles et de renforcer ses capacités cardiovasculaires tout en diminuant les risques de courbatures et de blessures articulaires. Pour pratiquer cette activité, il est nécessaire de pouvoir maintenir sa flottaison même pendant l'effort.

Bonnet de bain obligatoire. Pensez à vous munir de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser.

PISCINE	JOUR	HORAIRES
Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h à 12h45

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

MARCHE NORDIQUE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenant : Stéphane QUEQUEVILLE



Combinez les bienfaits de la marche avec un renforcement musculaire, notamment au niveau des bras, des épaules et du dos, grâce à l'implication des bâtons.

Apprenez les différentes techniques de marche, améliorez votre équilibre et votre coordination lors de randonnées éducatives autour de Dijon (**parcours variés avec recherche de dénivelé, cadence modérée à soutenue**).

NB : les lieux de rendez-vous vous sont envoyés chaque semaine par mail. Les bâtons de marche vous sont prêtés lors de la première séance.

PÉRIODE	JOUR	HORAIRES
Octobre-avril	Mercredi	9h30 à 11h30

*20 séances incluant les vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 30 octobre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 120€

TARIF 2 : 84€

TARIF 3 : 60€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

RANDONNÉES PÉDESTRES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : bénévoles formés au PSC 1



Activité de groupe en plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire (balisé ou non). C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique facilement accessible et praticable.

Deux jours de sorties (mardi et / ou jeudi) vous sont proposés, avec chacun sa particularité et sa distance, durant toute l'année :

- le **MARDI**, départ entre 9h et 9h30 pour un parcours de **15km** environ avec un dénivelé de 350m en moyenne (pas ou peu de difficultés).

- le **JEUDI**, départ entre 8h30 et 9h, pour un parcours de **20km** environ avec un dénivelé de 500m en moyenne (avec quelques difficultés).

Le programme détaillé des randonnées sera disponible à l'OPAD et sur notre site opad-dijon.fr 15 jours avant la date de la première sortie de chaque trimestre (automne, hiver, printemps, été).



RANDONNÉES PÉDESTRES



LIEU	JOUR	HORAIRES
Selon le programme	Mardi OU Jeudi***	En journée

Environ 40 sorties durant toute l'année (pas de rando en août).

L'activité débute en octobre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour un jour de rando (mardi ou jeudi) pour toute l'année :

TARIF 1 : 44€

TARIF 2 : 31€

TARIF 3 : 22€



DEMANDEZ LE PASS RANDO !

Il vous donne la possibilité de randonner le **mardi ET le jeudi**, selon votre convenance, aux tarifs suivants valables pour toute l'année :

TARIF 1 : 52€

TARIF 2 : 36€

TARIF 3 : 26€

*** En raison des fortes contraintes liées aux jours de chasse (de mi-octobre à fin février), le jour de randonnée du jeudi pourra être déplacé au vendredi certaines semaines.

Il est conseillé d'avoir en sa possession le **document médical du randonneur** lors de chaque sortie (disponible à l'accueil ou sur notre site opad-dijon.fr)



Pensez à prendre votre **licence FFRandonnée** à l'accueil de l'OPAD (30,85€ pour la saison 2024/25) pour avoir droit à de nombreux avantages.

+ d'informations sur **ffrandonnee.fr**



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

SORTIES PÉDESTRES

4 KM - MERCREDI

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenants : bénévoles formés au PSC 1



Ces randonnées douces sans difficulté sont accessibles à tous. Des sorties dont la distance est d'environ 4 km vous sont proposées sur 3 cycles : automne, hiver et printemps (d'octobre 2024 à juin 2025). Le programme détaillé des sorties sera disponible à l'OPAD 15 jours avant la date de la première sortie de chaque cycle. Les inscriptions en cours d'année se feront en fonction des places restantes.

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

Groupe 4 km 🐾 : allure de marche modérée, temps de marche de 1h30 à 2h, dénivelé faible. Le lieu de rendez-vous est défini pour chaque sortie selon le programme. **Le transport A/R est effectué par un minibus et / ou via le réseau Divia. Attention places limitées !**

CYCLE	PARCOURS	JOUR	HORAIRES
Automne, Hiver, Printemps	4 km	Mercredi	14h à 17h

10 sorties par cycle (essentiellement hors vacances scolaires).

Le cycle Automne débute le mercredi 2 octobre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 87€

TARIF 2 : 61€

TARIF 3 : 44€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

SORTIES PÉDESTRES

6 ET 9 KM - LUNDI

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenants : bénévoles formés au PSC 1



Ces randonnées douces avec pas ou peu de difficultés sont accessibles à tous, débutants ou experts. Des sorties de 6 et 9 km vous sont proposées sur 3 cycles : automne, hiver et printemps (de septembre 2024 à juin 2025). Le programme détaillé des sorties sera disponible à l'OPAD 15 jours avant la date de la première sortie de chaque cycle.

Il est conseillé d'avoir en sa possession le document médical du randonneur lors de chaque sortie.

Groupe 6 km 🏃 🏃 : allure de marche modérée, temps de marche de 2h à 2h30, dénivelé faible à modéré.

Groupe 9 km 🏃 🏃 🏃 : allure de marche modérée à soutenue, temps de marche de 2h30 à 2h45, dénivelé modéré.

Le lieu de rendez-vous est défini pour chaque sortie selon le programme.

Le transport A/R est effectué par un bus de tourisme.

Attention places limitées !

CYCLE	PARCOURS	JOUR	HORAIRES
Automne, hiver, printemps	6 & 9 km	Lundi	13h15 à 17h

10 sorties par cycle (essentiellement hors vacances scolaires).

Le cycle automne débute le lundi 30 septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 87€

TARIF 2 : 61€

TARIF 3 : 44€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

GOLF

Intervenant : Émile BERTHIER



**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

Sport de concentration et de maîtrise par excellence, le golf vous permet d'améliorer vos capacités d'attention et votre coordination gestuelle. Cours en comité réduit pour vous permettre une progression optimale.

Matériel mis à disposition sur place.

PÉRIODE	JOUR	HORAIRES	NIVEAU
Cycle 1 (sept.-nov.) Cycle 2 (février-avril)	Jeudi	11h à 12h	Perfectionnement
Cycle 1 (sept.-déc.) Cycle 2 (février-mai)	Vendredi	10h30 à 12h	Initiation

8 séances (perfectionnement) et 10 séances (initiation) par cycle hors vacances scolaires. Les cycles 1 débutent les jeudi 19 et vendredi 20 septembre 2024. Les tarifs suivants sont valables pour un cycle "perfectionnement" (critères d'inscription : avoir réalisé au moins 2 cycles "initiation") :

TARIF 1 : 129€

TARIF 2 : 90€

TARIF 3 : 65€

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle "initiation" :

TARIF 1 : 162€

TARIF 2 : 113€

TARIF 3 : 81€



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

CYCLO-DÉCOUVERTE



Intervenants : les éducateurs des
CYCLO-RANDONNEURS DIJONNAIS



Une activité cyclo encadrée, sécurisée, pour retrouver le plaisir des virées en deux roues, en ville ou à la campagne. Elle se déroule en 2 temps :

- un volet dit "remise en selle" où l'objectif est de se réapproprier le vélo en toute confiance et revoir le code de la route,
- un volet dit "cyclo-découverte", qui permet de partir en toute sécurité sur des balades-plaisir autour de Dijon.

Deux cycles, automne et printemps, vous sont proposés afin de profiter de conditions plus favorables à la pratique.

Equipement nécessaire : vélo (vélo électrique proscrit), gants, casque.

Certificat médical spécifique à l'activité obligatoire (disponible en ligne sur notre site).

PÉRIODE	JOUR	HORAIRES
Septembre-novembre, mars-mai	Mardi	14h à 17h

7 séances par cycle hors vacances scolaires.

Le cycle Automne débute le mardi 17 septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour un cycle (licence FFCT incluse) :

TARIF 1 : 79€

TARIF 2 : 55€

TARIF 3 : 40€



ACTIVITÉS INDOOR

TENNIS DE TABLE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenant : Yann YVRAY



Profitez des conseils de l'éducateur du club DIJON TENNIS DE TABLE pour progresser et développer votre technique à l'aide d'exercices ludiques.

Vous disputerez des matchs dans une bonne ambiance !

Des groupes de différents niveaux seront mis en place par l'éducateur en début d'année.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
octobre-mars	Centre sportif de la Source	Jeudi	14h15 à 15h15

20 séances hors vacances scolaires.

L'activité débute le jeudi 10 octobre 2024 et termine le jeudi 27 mars 2025.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 130€

TARIF 2 : 91€

TARIF 3 : 65€



ACTIVITÉS INDOOR

BADMINTON

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenant : éducateur du KLUBE



L'éducateur du KLUBE sera à vos côtés pour vous aider à progresser et développer votre technique à l'aide d'exercices ludiques.

Vous disputerez des matchs dans une bonne ambiance !

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRE
avril-juin	Le Klube	Jeudi	14h15 à 15h15

*10 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le jeudi 3 avril.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 65€

TARIF 2 : 46€

TARIF 3 : 33€



ACTIVITÉS INDOOR

PÉTANQUE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : les éducateurs fédéraux de
l'ASSOCIATION DIJONNAISE BOULODROME



Dijon reçoit les Championnats du Monde de pétanque en décembre 2024 !* Profitez-en pour venir découvrir cette activité ludique, conviviale et ouverte à tous, quel que soit votre niveau. Vous avez la possibilité, à la fois de vous "initier" à cette pratique, et/ou de vous "perfectionner" pour les plus avertis. Cette activité est proposée en collaboration avec l'Association Dijonnaise Boulodrome. Un encadrement de qualité vous conseillera durant tout ce cycle. Des groupes de niveaux seront mis en place par l'éducateur en début d'année.

Un jeu de boules de pétanque classique est demandé.

***aucune séance ne sera dispensée durant le mois de décembre 2024 en raison des Championnats du Monde.**

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
octobre-février	Boulodrome couvert	Mercredi	14h30 à 16h30

15 séances hors mois de décembre.

L'activité débute le mercredi 9 octobre.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 94€

TARIF 2 : 66€

TARIF 3 : 47€



ACTIVITÉS INDOOR

BILLARD FRANÇAIS

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenant : les éducateurs du
BILLARD CLUB DIJONNAIS



NOUVEAU !

Le billard français, aussi appelé billard carambole, est un type de jeu de billard joué sur une table sans poches (trous).

Pratiqué à deux joueurs avec trois billes, le principe est de percuter avec sa bille les deux autres. Le Billard Club Dijonnais dispose d'un *PoolShot*, système pédagogique qui permet de vidéo-projeter sur le tapis les trajectoires de billes.

Venez vous tester à ce sport mêlant à la fois précision, stratégie et maîtrise de la géométrie.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
octobre-février	Billard Club Dijonnais	Mardi	14h30 à 16h

*15 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 8 octobre.*

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



ACTIVITÉS ADAPTÉES ET DE PRÉVENTION

ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : Anne-Sophie RODRIGUEZ,
Lucie RODRIGUES, Kévin RUIZ & Philippe VIEUX



Améliorez votre équilibre, votre stabilité tout en prévenant les chutes ! Ces cours combinent des exercices d'équilibre et de renforcement des membres inférieurs, du tronc et des muscles stabilisateurs. L'ensemble des exercices vous permettra de reprendre confiance en vous dans vos déplacements et gestuelles du quotidien.

NB : Apporter son tapis de sol.

LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
Maison Maladière	Lundi	10h à 11h	Lucie RODRIGUES
Salle Chaudronnerie Haut	Mercredi	14h15 à 15h15	Kévin RUIZ
Salle des Valendons	Jeudi	10h30 à 11h30	Anne-Sophie RODRIGUEZ
Salle des Chantalistes	Vendredi	14h15 à 15h15	Philippe VIEUX

25 séances minimum hors vacances scolaires.

L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS ADAPTÉES ET DE PRÉVENTION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

Intervenants : Thomas MANCHIN
et les étudiants STAPS



Dans le cadre de la loi prescription d'activité physique par le médecin généraliste, cette offre est proposée conjointement par l'OPAD et l'UFR STAPS de l'Université de Bourgogne. Elle est encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

● PUBLIC :

Cette activité s'adresse aux personnes avançant en âge, ne pouvant plus pratiquer dans de bonnes conditions et/ou porteuses de maladies chroniques (diabète, surpoids/obésité, troubles cardiaques, respiratoires, lombalgiques, ostéoarticulaires, locomoteurs, prothèses, post-cancer...). Pour vous inscrire, demandez à l'OPAD le *livret du participant*.

● ACTIVITÉS PROPOSÉES :

Multi-activités ludiques et adaptées réalisées en groupe permettant de solliciter les capacités musculaires, d'endurance, de souplesse, d'équilibre et de coordination.

LIEU	JOUR	HORAIRES
UFR Staps	Vendredi	16h30 à 18h

1 séance test + 20 séances hors vacances scolaires + 2 bilans.
L'activité débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 160€

TARIF 2 : 112€

TARIF 3 : 80€



ACTIVITÉS ADAPTÉES ET DE PRÉVENTION

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

LE TANGO DES AÎNÉS

Intervenant : Martin LAPLACE



Grâce aux mouvements adaptés, le Tango des aînés permet de faciliter, voire d'améliorer sa mobilité et sa résistance. Il développe l'équilibre et permet d'acquérir une meilleure coordination gestuelle. Danser stimule les sens et booste la mémoire. La musique favorise un climat d'apaisement, de bien-être et de plaisir. Cette activité se pratique seul(e), à deux ou à plusieurs, selon les séances, par le biais d'exercices ludiques dans le cadre magnifique de l'Hôtel Maleteste.

Une activité en collaboration avec ABB REPORTAGES.



PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-décembre) Cycle 2 (à confirmer)	Hôtel Maleteste	Vendredi	14h15 à 15h15

15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



ACTIVITÉS ADAPTÉES ET DE PRÉVENTION

**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

LE SIRTAKI DES AÎNÉS

Intervenants : Martin LAPLACE
(présence de danseurs une fois par mois)



NOUVEAU !

Le sirtaki est une danse traditionnelle grecque, célèbre pour ses mouvements dynamiques et ses rythmes entraînants. Créé dans les années 1960 pour le film *Zorba le grec*, cette danse est un mélange de pas lents et rapides, offrant une expérience à la fois énergique et accessible à tous. Elle aide à améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse. C'est une excellente façon de faire de l'exercice sans y penser.

Venez découvrir cette activité bénéfique pour le corps et l'esprit !

Une activité en collaboration avec ABB REPORTAGES.

Abb.
REPORTAGES

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-décembre) Cycle 2 (à confirmer)	Hôtel Maleteste	Vendredi	15h45 à 16h45

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



ACTIVITÉS RYTHMIQUES

MUSIQUE ET MOUVEMENT

Intervenant : Mohamed MAHI

NOUVEAU !

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE



Les cours « musique et mouvement » vous permettent d'allier exercices physiques de renforcement et chorégraphie, le tout en musique.

Par l'intermédiaire de mouvements simples mais complets, travaillez votre coordination et votre mémoire tout en tonifiant votre corps dans sa globalité.

NB : Apporter son tapis de sol.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Le Tempo	Mardi	9h15 à 10h15

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 86€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



ACTIVITÉS RYTHMIQUES

LE PLAISIR DE DANSER

ACTIVITÉ EN CYCLES

Intervenant : Boussif MANSOURI



Que vous soyez seul(e), en couple ou avec vos ami(e)s, venez découvrir le plaisir de danser. Rien de tel qu'une heure de danse par semaine pour développer la confiance en soi et rencontrer de nouvelles personnes. Votre intervenant vous propose un programme varié, adapté et accessible à tous, quel que soit votre niveau. Plusieurs styles de danses sont au programme : danses de salon (paso, valse, rock), danses latino (salsa, bachata...), danses en ligne ou en solo (charleston, madison...).

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-janvier) Cycle 2 (février-juin)	Maison Maladière	Vendredi	14h à 15h
Pass Perfectionnement			15h à 15h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 83€

TARIF 2 : 58€

TARIF 3 : 42€

Les tarifs suivants sont valables pour le pass perfectionnement pour un cycle :

TARIF 1 : 36€

TARIF 2 : 25€

TARIF 3 : 18€



ACTIVITÉS RYTHMIQUES

ZUMBA

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenante : Angélique VERGUEIRO



La Zumba est une danse fitness accessible à tous et pratiquée le plus souvent sur une musique latine entraînante et festive (comme la salsa, le merengue, la cumbia ou encore le reggaeton).

Dans une atmosphère ludique, gaie et conviviale, vous enchainerez des mouvements faciles et adaptés sur des rythmes variés. La Zumba sollicite le cardio, la tonicité musculaire, la coordination, la synchronisation gestuelle et la mémorisation, le tout orchestré par un intervenant qui saura dynamiser ce cours.

Ambiance garantie !

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-janvier) Cycle 2 (février-juin)	Maison Phare Annexe 2	Jeudi	10h45 à 11h45

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le jeudi 19 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 92€

TARIF 2 : 64€

TARIF 3 : 46€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

PILATES

Intervenants : Véronique CHAFFANGEON,
Anne-Sophie RODRIGUEZ, Kévin RUIZ



Améliorez votre posture, renforcez vos muscles profonds, votre flexibilité et coordination tout en favorisant la conscience corporelle et la respiration. Les cours de Pilates mettent l'accent sur des mouvements lents, contrôlés et de faible impact, adaptés aux besoins individuels et aux éventuelles limitations physiques des pratiquants. *NB : Apporter son tapis de sol.*

LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANTS
Gymnase Boivin	Mardi	14h15 à 15h15	Anne-Sophie RODRIGUEZ
Salle Chantalistes	Mercredi	9h à 10h	
Salle Chaudronnerie Haut		10h15 à 11h15	Kévin RUIZ
Salle Chaudronnerie Haut	Jeudi	15h30 à 16h30	
Salle Chaudronnerie Haut	Jeudi	11h30 à 12h30	Véronique CHAFFANGEON
MJC Grésilles	Vendredi	9h15 à 10h15	

30 séances hors vacances scolaires.

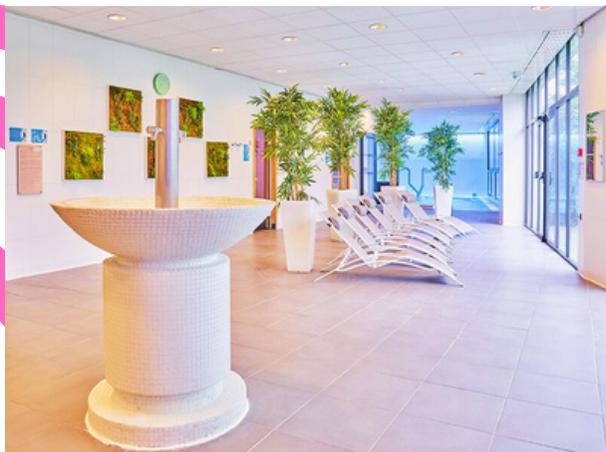
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 140€

TARIF 2 : 98€

TARIF 3 : 70€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

PILATES ET BALNÉOTHÉRAPIE

**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

Intervenants :

les éducateurs diplômés du Klube



Suite au cours de Pilates, profitez de 30 minutes de balnéothérapie incluses durant la période d'activité. Le jacuzzi géant, les 3 saunas, le hammam, les douches sensorielles ou encore la salle de repos saline vous apporteront détente, bien-être et relaxation.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (septembre-janvier) Cycle 2 (février-juin)	Klube	Mercredi	16h à 16h45

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 82€

TARIF 2 : 57€

TARIF 3 : 41€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

KINÉSIOLOGIE

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenante : Christine JOUBERT



La kinésiologie est une méthode douce basée sur les principes de la médecine chinoise.

Elle vise le mieux-être global, la détente, la gestion du stress et aussi l'optimisation de vos capacités (mémoire, concentration, coordination, équilibre, souplesse, vision...).

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRE
Cycle 1 (septembre-janvier) Cycle 2 (février-juin)	Maison Maladière	Mercredi	9h15 à 10h15
			10h30 à 11h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 107€

TARIF 2 : 75€

TARIF 3 : 54€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

YOGA

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenante : Nadine MICHAUD



Le Hatha-Yoga est une discipline qui s'adresse à tout le monde. Il favorise la libération de toutes les tensions accumulées dans les différents systèmes du corps : physique et mental.

Cette activité permet d'améliorer votre souplesse, de renforcer vos muscles de manière générale, de réduire le stress et l'anxiété.

NB : Apporter son tapis de sol.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Haut	Mercredi	9h à 10h15
		10h30 à 11h45
		12h à 13h15

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 214€

TARIF 2 : 150€

TARIF 3 : 107€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

QI GONG

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenants : Alberto RODRIGUEZ,
Christèle STRIKAR



Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. Elle regroupe un ensemble d'exercices destinés à harmoniser les trois éléments : le corps, la respiration et l'esprit.

Cette pratique se caractérise par des mouvements lents, souples et fluides, ainsi qu'une maîtrise de la respiration, du souffle et de l'attention. Elle a pour but de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité, du vieillissement et du stress.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANT
Cycle 1 (septembre-janvier) Cycle 2 (février-juin)	Gymnase Boivin	Mercredi	10h à 11h	Alberto RODRIGUEZ
			11h15 à 12h15	Christèle STRIKAR

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 74€

TARIF 2 : 52€

TARIF 3 : 37€



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SOUFFLE ET SON

**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

Intervenante : Anne BOUZON



Respirer, improviser, chanter ensemble (accompagnés de la guitare), jouer de sa voix avec les chansons, prendre plaisir à tisser des mélodies simples et libres, partager l'aventure avec simplicité, être en harmonie avec soi-même, aimer sa voix : *Souffle & Son* réunit tout cela à la fois.

L'atelier se passe dans un esprit créatif et chaleureux. Assis pour l'apprentissage des chansons et l'improvisation, après un temps d'échauffement debout, nous explorons nos capacités vocales ensemble.

Ce n'est pas un cours de chant, c'est une promenade vocale guidée par des harmonies, des styles et des textes de chansons.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycle 1 (octobre-décembre) Cycle 2 (janvier-mars)	Salle OPAD Haute	Mardi	17h à 18h

*10 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 53€

TARIF 2 : 37€

TARIF 3 : 27€

**POUR TOUTES LES ACTIVITÉS
DEPUIS CHEZ SOI :
1 ACTIVITÉ ACHETÉE = 1 OFFERTE !**

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**



LE RENDEZ-VOUS GYM

Intervenants : Pierre-Charles FLIPO et Kevin RUIZ

Retrouvez votre intervenant pour une heure de renforcement adapté à chacun. Travaillez l'ensemble des muscles de votre corps ainsi que votre système cardiovasculaire dans une ambiance conviviale, même à distance !

SOUPLESSE ET RELAXATION

Intervenant : Kevin RUIZ

A travers un ensemble d'exercices simples et adaptés, améliorez votre souplesse et votre mobilité. Profitez d'une fin de séance axée sur la relaxation du corps.

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRES	INTERVENANT
Le rendez-vous gym	Lundi	15h30 à 16h30	Kevin RUIZ
	Vendredi	9h à 10h	Pierre-Charles FLIPO
Souplesse & Relaxation	Vendredi	10h45 à 11h45	Kevin RUIZ

25 séances minimum hors vacances scolaires.

*Les activités débutent la semaine du lundi 16 au vendredi 20 septembre 2024.
Un lien Google Meet pour suivre les cours en visio, valable toute l'année, vous est envoyé avant le début de l'activité.*

Les tarifs suivants sont valables pour une activité pour l'année complète :

TARIF 1 : 68€

TARIF 2 : 48€

TARIF 3 : 34€

-20% ^{*} de réduction
sur votre
prochain contrôle technique

**ROULEZ
L'ESPRIT
LIBRE**

Utilisez le code promo :
OPAD
pour une prise de
RDV en ligne



* Offre valable jusqu'au **31/12/2024** pour un contrôle technique périodique dans l'un de nos deux centres, hors promotions en cours.

SECURITEST 
CONTROLE TECHNIQUE

*Contrôle technique Catégorie L (cyclomoteurs, motos, scooters, quads, voitures sans permis) obligatoire depuis le 15/04/24

DIJON NORD
31, Rue Général Fauconnet
03 80 70 99 06



DIJON SUD
33, Bd des Bourroches
03 80 58 77 77



CULTURE

LES CALENDRIERS ET PROGRAMMES DÉTAILLÉS DE
TOUTES LES ACTIVITÉS CULTURELLES SONT
DISPONIBLES SUR NOTRE SITE OPAD-DIJON.FR



POUR TOUTES LES **PRATIQUES
ARTISTIQUES**, BÉNÉFICIEZ D'UNE **REMISE
DE 10%** SUR PRÉSENTATION DE VOTRE
CARTE D'ADHÉRENT CHEZ NOTRE
PARTENAIRE : **LE COIN DES ARTS - DALBE**
(20 BD DE LA TRÉMOUILLE - DIJON)



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

DÉCOUVRIR L'EXPRESSION CRÉATIVE

Intervenante : Dominique MARILLEY
(conceptrice-animatrice d'ateliers à méditation artistique)

Cet atelier s'adresse majoritairement à des personnes n'ayant pas ou très peu eu l'occasion d'exprimer la créativité que chacune et chacun a en soi, ou pour expérimenter une nouvelle approche artistique. COLLER, PEINDRE, ASSEMBLER : l'objectif est de s'appuyer sur son imagination, ses ressources intérieures et ses sensations pour créer. Une dynamique de groupe chaleureuse est instaurée, favorisant la confiance en soi et le mieux-être.

NB : Le matériel sera fourni par l'intervenante.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle Chaudronnerie Haut	Mardi	9h15 à 11h45

*8 séances (toutes les 2 semaines) par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 139€

TARIF 2 : 97€

TARIF 3 : 70€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

LE PLAISIR DU DESSIN

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

Intervenante : Bérengère de CRECY
(artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts)

Cet atelier propose une série d'expérimentations ludiques et variées pour aborder les bases du dessin : ombres et lumières, proportions, contraste, composition, perspectives, scènes de vie prises sur le vif, couleur...

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Niki de Saint Phalle	Vendredi	14h à 16h

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 149€

TARIF 2 : 104€

TARIF 3 : 75€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

TECHNIQUES DU DESSIN

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

Cet atelier est destiné aux élèves avancés désireux de perfectionner leur art, explorant diverses techniques telles que le sépia, la sanguine, le fusain, le pastel, le crayon et les techniques mixtes.

Exprimez votre créativité en dessinant des sujets proposés ou en explorant des thèmes imposés comme les paysages, les natures mortes ou les abstractions.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle Tillot 2	Vendredi	14h30 à 16h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 159€

TARIF 2 : 111€

TARIF 3 : 80€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

L'ART DU PORTRAIT

**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

Ce cours s'adresse à des élèves de niveau confirmé, recherchant l'excellence et la motivation.

Explorez les subtilités du sépia, de la sanguine, du fusain et du crayon pour créer des portraits.

Plongez-vous dans l'étude minutieuse de la construction du visage, du nez, des yeux, de la bouche et des lèvres, avec une attention particulière aux bases académiques à partir de photos.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle Tillot 2	Jeudi	14h à 16h

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le jeudi 19 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 159€

TARIF 2 : 111€

TARIF 3 : 80€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

AQUARELLE DÉBUTANTS

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

NOUVEAU !

Cet atelier s'adresse aux débutants, avec pour objectif que chacun avance à son rythme. Les élèves commenceront par maîtriser les techniques de base, comme l'utilisation du pinceau, la dilution des couleurs, les dégradés... Ils s'intéresseront ensuite à des techniques plus avancées.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle Tillot 2	Mercredi	14h30 à 16h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 159€

TARIF 2 : 111€

TARIF 3 : 80€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

PEINTURE À L'HUILE, AQUARELLE ET PASTEL

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : Céline EMORINE (artiste diplômée des Beaux-Arts)
Matthieu LOUVRIER (artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts du collectif Laure et Amon)

Cet atelier offre une grande liberté de sujets à traiter. Il permet de se perfectionner ou de s'initier à plusieurs techniques.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

LIEU	JOUR	HORAIRES	INTERVENANT(E)
Salle Tillot 1	Lundi	9h à 11h30	Matthieu LOUVRIER
	Mardi	13h30 à 16h	
	Jeudi	9h à 11h30	Céline EMORINE
	Vendredi	9h à 11h30	Matthieu LOUVRIER
13h30 à 16h			

30 séances hors vacances scolaires.

L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 149€

TARIF 2 : 104€

TARIF 3 : 75€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

PEINTURE CRÉATIVE ET LUDIQUE

**ACTIVITÉ
EN
CYCLES**

Intervenante : Bérengère de CRECY
(artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts)

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui veulent aborder la peinture avec créativité à l'aide de techniques mixtes : mélanges de peinture, dessin, collage, fusain... Sur différents supports (papier journal, marouflé sur toile ou carton, matériaux naturels ou recyclés...), vous alternez copie de maître et travail personnel, vous créez de la nouveauté et vous vous emparez de l'histoire de l'art avec un brin d'humour et créativité.

NB : la liste de fournitures se décidera avec vous à la rentrée sur une base de peinture acrylique.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle Pierre Bonnard	Mardi	9h à 11h30

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 89€

TARIF 2 : 62€

TARIF 3 : 45€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ART GRAPHIQUE

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenant : Igor MISYATS
(artiste plasticien diplômé des Beaux-Arts)

Dans cet atelier destiné aux élèves de niveau avancé ou confirmé, explorez la peinture moderne avec une approche individualisée, stimulant votre créativité et développant votre imagination. À travers l'acrylique, le collage et les techniques mixtes, vous donnerez vie à des sujets proposés ou explorerez des thèmes imposés avec passion et finesse.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

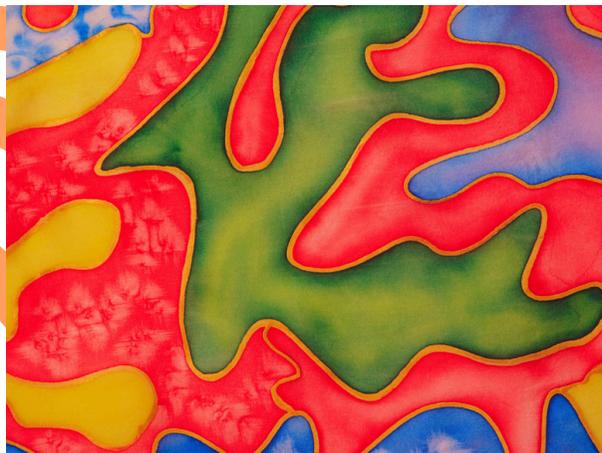
PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle OPAD Haut	Mardi	9h à 11h30
		Jeudi	

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute les mardi 17 et jeudi 19 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 179€

TARIF 2 : 125€

TARIF 3 : 90€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

PEINTURE SUR SOIE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenante : Gye Sung VAISSBAND (diplômée des Beaux-Arts)

Cet art qui s'exerce sur un matériau noble, la soie, permet la réalisation d'ouvrages variés utilisant diverses techniques, des plus simples aux plus sophistiquées : gutta, aquarelle, cire...

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Tillot 2	Mardi	9h à 11h30

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 149€

TARIF 2 : 104€

TARIF 3 : 75€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

PEINTURE CHINOISE ET CALLIGRAPHIE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenante : Gye Sung VAISSBAND (diplômée des Beaux-Arts)

Cet atelier vise à comprendre l'esprit de la beauté, en faisant passer dans la forme écrite une émotion, une sensibilité et une manière d'être. Cette activité propose un « style lettré » qui est la forme la plus directe qui soit. On peint alors sans repère et sans dessin préalable, chaque trait est définitif, trouve sa place d'un seul coup.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle OPAD Haut	Lundi	14h à 16h

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 149€

TARIF 2 : 104€

TARIF 3 : 75€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

CALLIGRAPHIE LATINE ET HISTOIRE DE L'ÉCRITURE

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenante : Laurence REMONGIN (artiste calligraphe)

Apprenez à calligraphier nos écritures anciennes à la plume métallique.

Les **mercredis** seront consacrés aux écritures romaines : Capitales Romaines, Quadrata, Onciale, Rustica, cursive Romaine. Nous réaliserons un livre d'artiste regroupant toutes ces écritures. Les **jeudis** seront consacrés aux écritures gothiques : textura, rotunda, cursive, fraktur...

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle OPAD Haut	Mercredi	14h30 à 16h30
	Salle Tillot 1	Jeudi	

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 105€

TARIF 2 : 74€

TARIF 3 : 53€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ATELIER TERRE ET SCULPTURE

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenante : Bérengère de CRECY
(artiste plasticienne diplômée des Beaux-Arts)

L'atelier terre, c'est l'art de modeler une tête, un visage, des figures et figurines, profils, médaillons, bas-reliefs, scènes de vie, animaux, constructions... Du petit modelage primitif aux notions de sculpture contemporaine.

NB : la liste du matériel sera disponible sur opad-dijon.fr

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	Salle Pierre Bonnard	Lundi	9h à 12h

*15 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 145€

TARIF 2 : 102€

TARIF 3 : 73€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

LA RUCHE AUX CONTES

Une activité en autonomie

**ACTIVITÉ INTER
GÉNÉRATIONNELLE**

Les conteuses et conteurs de l'OPAD continuent leurs représentations dans les écoles maternelles, primaires et les collèges dijonnais.

Venez rejoindre leur petit groupe de bénévoles et découvrez en leur compagnie une passion pour l'univers du merveilleux et un engouement pour cette belle tradition orale. Venez partager de jolis moments, écouter, échanger autour du conte.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Debussy	Lundi	14h30 à 17h

*10 séances minimum.
L'activité débute en octobre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 25€

TARIF 2 : 18€

TARIF 3 : 13€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

LES MARIONNETTES

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

Intervenant(e)s : bénévoles



La petite troupe de marionnettistes de l'OPAD continue ses représentations dans les écoles maternelles et primaires dijonnaises.

Les répétitions se déroulent dans la Salle Chaudronnerie chaque semaine de septembre à janvier... Puis la troupe se déplace dans les écoles à la rencontre des élèves. Les enfants sont ravis, les enseignants aussi : ce sont de beaux moments de partage !

Vous êtes tenté(e) par cette aventure, pour participer à la confection des marionnettes ou à leur animation ?

N'hésitez pas à les rejoindre. Leur joyeuse troupe vous attend !

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie	Mardi	14h-17h

10 séances minimum.

L'activité débute en septembre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 25€

TARIF 2 : 18€

TARIF 3 : 13€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

ARTS DE LA SCÈNE

THÉÂTRE POUR SE DIVERTIR

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

Intervenant : Serge LASCOMBES
(auteur, acteur, metteur en scène de théâtre)

Entrez dans la fabrique de rires et d'émotions qu'est l'activité-théâtre de l'OPAD. Cet atelier se propose d'aborder la pratique théâtrale de façon ludique et s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une expérience de la scène. Le contenu des séances est varié. Initiez-vous aux jeux et exercices traditionnels du théâtre, mais aussi à l'improvisation. Puis différents textes (monologues, dialogues, sketches, scènes comiques ou dramatiques) seront abordés de façon à permettre aux participants de jouer plusieurs rôles ou personnages. Le tout formant la base du projet de saison dans lequel chacun pourra exprimer la pleine mesure de son talent et de sa créativité.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Maison Phare (extension)	Lundi	14h30 à 17h

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 195€

TARIF 2 : 135€

TARIF 3 : 95€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

CHORALE

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

Intervenante : Anne BOUZON
(musicienne, présidente d'ARECIBOW)

La chorale de l'OPAD propose, dans une atmosphère chaleureuse, de venir chanter à deux, trois ou quatre voix, des chansons et des airs tirés du répertoire classique, en fonction de leur niveau.

La chorale offre quelques concerts à la fin de l'année, avec un répertoire d'une quinzaine de chants.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Jardins d'Arcadie	Lundi	14h30 à 16h

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 69€

TARIF 2 : 48€

TARIF 3 : 35€



PRATIQUES ET EXPRESSIONS ARTISTIQUES

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

GROUPE DE LECTURE

Intervenante : Elisabeth LECLAND (bénévole)

Lors de la première rencontre, le groupe établit une liste de livres à lire selon les goûts de chacun.

Puis, une fois par mois, nous nous retrouvons pour échanger sur l'ouvrage choisi.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle OPAD Bas	Jeudi	10h30 à 12h

*10 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le jeudi 19 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 40€

TARIF 2 : 28€

TARIF 3 : 20€



LANGUES

ANGLAIS

COMMUNICATION & CIVILISATION

Intervenants : AMIS'MOTS (formateurs natifs)
Bernadette PALLEGOIX (enseignante d'anglais)



ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

LIEU	JOUR	HORAIRES	NIVEAU	INTERVENANT
Salle OPAD Haut	Mercredi	10h45 à 12h	Expérimenté	Bernadette PALLEGOIX
	Vendredi	10h45 à 12h	Intermédiaire	
Maison des Associations	Vendredi	13h30 à 15h	Intermédiaire	AMIS'MOTS
		15h05 à 16h35	Débutant	
		16h40 à 18h10	Expérimenté	

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mercredi 18 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 175€

TARIF 2 : 123€

TARIF 3 : 88€



LANGUES

ESPAGNOL

COMMUNICATION & CIVILISATION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenante : Nuria TERRADILLOS MENDO
(enseignante d'espagnol)

LIEU	JOUR	HORAIRES	NIVEAU
Maison des Associations	Mardi	10h30 à 12h	Faux débutant

En cas de forte demande, d'autres groupes de niveau peuvent être proposés.

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 175€

TARIF 2 : 123€

TARIF 3 : 88€



LANGUES

ITALIEN

COMMUNICATION & CIVILISATION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenante : Colette WOYCIKOWSKA
(bénévole, agrégée d'italien)

LIEU	JOUR	HORAIRES	NIVEAU
Salle Chaudronnerie Haut	Lundi	10h15 à 11h15	"Paganini" (Expérimenté)
		14h15 à 15h15	"Vivaldi" (Intermédiaire)
		15h30 à 16h30	"Clementi" (Faux débutant)

*25 séances minimum hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 83€

TARIF 2 : 58€

TARIF 3 : 42€



LANGUES

RUSSE

COMMUNICATION & CIVILISATION

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenantes : Annie BARTHÉLÉMY
(bénévole, diplômée en russe)
Colette WOYCIKOWSKA (bénévole)

Ce cycle s'adresse aux personnes ayant participé aux cours de russe de l'année 2023/2024.

Le but est de poursuivre l'apprentissage de la langue et la découverte de la culture russe.

LIEU	JOUR	HORAIRES	NIVEAU
Salle Chaudronnerie Haut	Mardi	14h30 à 16h	Faux débutant

*25 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 83€

TARIF 2 : 58€

TARIF 3 : 42€



LANGUES

PORTUGAIS

COMMUNICATION & CIVILISATION

Intervenante : Maria Edina PATELA (bénévole)

NOUVEAU !

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

LIEU	JOUR	HORAIRES	NIVEAU
Salle OPAD Haut	Vendredi	9h15 à 10h30	Débutant / Faux débutant

En cas de forte demande, d'autres groupes de niveau peuvent être proposés.

*25 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 83€

TARIF 2 : 58€

TARIF 3 : 42€



LANGUES

ALLEMAND

COMMUNICATION & CIVILISATION

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenante : Nilüfar FARHATYAR
(volontaire culturelle franco-allemande)

Cette saison, des ateliers de conversation allemande seront proposés par notre volontaire culturelle Nilüfar.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES	NIVEAU
Cycles 1 & 2	Salle Chaudronnerie Haut	Vendredi	10h à 11h30	Intermédiaire et Avancé

*10 séances par cycle hors vacances scolaires.
Le cycle 1 débute en octobre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 40€

TARIF 2 : 28€

TARIF 3 : 20€



JEUX

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

JEUX DE CARTES, SCRABBLE, SCRABBLE DUPLICATE

Une activité en autonomie

Cette activité libre, sans animateur, est ouverte à tous ceux qui aiment les jeux de cartes (notamment le tarot) et le scrabble. Chacun s'organise pour trouver des partenaires de jeu ! Le scrabble duplicate s'adresse, lui, à des joueurs déjà entraînés. Ici, tous disposent des mêmes lettres et d'un temps donné afin de placer le meilleur mot sur une grille commune.

LIEU	JOUR	HORAIRES	JEUX
Salle OPAD Haut	Mardi	14h à 16h30	Cartes
	Jeudi	14h à 16h30	Scrabble Duplicate
Salle OPAD Haut & Bas	Vendredi	14h à 16h30	Cartes & Scrabble

*30 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le mardi 17 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 37€

TARIF 2 : 26€

TARIF 3 : 19€



VISITES GUIDÉES

ESCAPADE DANS LES RUES DE DIJON

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenant : Clément LASSUS-MINVIELLE
(guide-conférencier, diplômé en archéologie et histoire)

Avec votre guide 100% local, partez à la découverte d'un Dijon que vous aurez du mal à reconnaître. Le Dijon des mystères, des histoires criminelles, des années folles et de la belle époque... Nous parcourons les pavés de l'histoire d'une ville deux fois millénaires. A bientôt pour de nouvelles aventures !

LIEU DE RENDEZ-VOUS	JOUR	HORAIRES
Selon le programme	Lundi	14h30 à 16h
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	

*10 visites (1 par mois) sont prévues durant l'année.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 104€

TARIF 2 : 73€

TARIF 3 : 52€



VISITES GUIDÉES

ART ET CULTURE À DIJON

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants :

les médiatrices et médiateurs des musées dijonnais

Visites à thèmes dans les musées de la ville de Dijon, commentées par un(e) guide-conférencier(e).

LIEU DE RENDEZ-VOUS	JOUR	HORAIRES
Selon le programme	Mercredi	14h à 15h (groupe 1)
		14h à 15h (groupe 2)
		15h30 à 16h30
	Vendredi	14h à 15h
		15h30 à 16h30

*9 visites sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site début septembre.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 99€

TARIF 2 : 69€

TARIF 3 : 50€



CONFÉRENCES

DIJON, LA VILLE AUX 100 MYSTÈRES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Clément LASSUS-MINVIELLE
(guide-conférencier, diplômé en archéologie et histoire)

Embarquez pour une découverte de Dijon grâce à ces conférences très visuelles. A la fois interactives et ludiques, mes conférences vous montreront la face cachée de Dijon puisque, grâce à l'image, vous entrerez dans un maximum d'endroits oubliés et fermés au public.

Les thématiques traitées dans ce cycle de conférences sont en lien avec les visites guidées "Escapade dans les rues de Dijon".

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle de l'Académie	Mardi	10h à 11h30

*10 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 73€

TARIF 2 : 51€

TARIF 3 : 37€



CONFÉRENCES

FEMMES EN ÉCHO

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencière : Aline REYNAUD

(bénévole, conférencière et spécialiste de la mode)

En souriant, nous allons faire connaissance avec des femmes de tête, femmes politiques, femmes frivoles, femmes amoureuses.

Elles ont toutes en commun d'avoir imposé un style, un art de vivre, un féminisme dans des siècles où être une femme puissante n'était pas la norme.

C'est en s'amusant que nous allons explorer les dessous de la grande histoire, un peu à part des manuels scolaires.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle de l'Académie	Lundi	14h30 à 16h

*8 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 58€

TARIF 2 : 41€

TARIF 3 : 29€



CONFÉRENCES

LES CIVILISATIONS PRÉCOLOMBIENNES

MEXIQUE ET AMÉRIQUE CENTRALE

**ACTIVITÉ
À L'ANNÉE**

Conférencier : Gérard BREY

(professeur honoraire de civilisation espagnole)

Au Mexique et en Amérique centrale, à partir de 2500 avant J.C. environ se sont développées plusieurs civilisations d'une grande diversité linguistique, mais partageant de nombreuses similitudes.

Non concomitantes dans le temps, elles ont occupé chacune un territoire plus ou moins vaste et ont eu une durée de vie plus ou moins longue. Celles qui n'avaient pas disparu avant 1492 seront quasiment anéanties par la conquête espagnole.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Vendredi	14h30 à 16h

*7 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 51€

TARIF 2 : 36€

TARIF 3 : 26€



CONFÉRENCES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

GEORGE SAND ET COLETTE

DEUX ÉCRIVAINES LIBRES ET MUSICIENNES

Conférencière : Nicole DESGRANGES

(musicologue et universitaire)

Excellentes musiciennes, elles fréquentèrent les milieux musicaux les plus réputés de l'époque. Sand fut intime avec Chopin et Liszt ; Colette publiera une chronique musicale en 1895 sous le titre *Claudine au concert*, dira dans *Mes apprentissages* son admiration pour Debussy et Fauré, collaborera avec Ravel pour *L'Enfant et les Sortilèges* et côtoya Poulenc, Damase... Toutes deux clamèrent leur vie durant qu'elles avaient manqué leur vocation : composer de la musique. Le 5 mars 1849, George Sand écrivait à son amie Pauline Viardot : « *Je donnerais mon être tout entier à la musique, et c'est dans cette langue-là, la plus parfaite de toutes, que je voudrais exprimer mes sentiments et mes émotions.* » « *Voulez-vous que je vous dise tout, confiait Colette à un journaliste, je n'avais qu'une vocation : celle de la musique* » (article sur Colette du 3 février 1933).

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mercredi	14h30 à 16h

8 conférences sont prévues durant l'année.

Programme détaillé en ligne sur notre site.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 58€

TARIF 2 : 41€

TARIF 3 : 29€



CONFÉRENCES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

NATIONALISME, RACISME, ANTISÉMITISME...

UNE BRÈVE HISTOIRE DU REJET DE L'AUTRE

Conférencier : Didier MENY
(agréé d'histoire et écrivain)

A toutes les époques et sous toutes les latitudes, l'Autre fait peur ou indispose. Le Noir, le Juif, le pauvre ou le riche, le jeune ou le vieux... Le rejet de ceux qui sont différents par leur aspect, leur religion, leur mode de vie ou leurs préférences sexuelles a pris des formes diverses, toujours inquiétantes, parfois dramatiques.

Nous essaierons d'analyser quelques-unes des formes prises par ce phénomène qui ronge encore nos sociétés ; nous tenterons de comprendre les origines de ces haines et d'étudier leurs conséquences.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle de l'Académie	Lundi	10h à 11h30

7 conférences sont prévues durant l'année.

Programme détaillé en ligne sur notre site.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 51€

TARIF 2 : 36€

TARIF 3 : 26€



CONFÉRENCES

LA SYRIE

COEUR DU PROCHE-ORIENT ET BERCEAU DES CIVILISATIONS

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Mansour ALHAJALI

(professeur de français, guide-conférencier, bénévole)

Nous évoquerons l'invention de l'écriture qui constitue le début de l'histoire et de son développement à travers le temps ; mais aussi la méditerranée du passé, quand cette mer était le point de rencontre entre l'Orient et l'Occident et quand les navires des Phéniciens, les habitants de la côte syro-libanaise la sillonnaient, apportant leurs marchandises et créant des comptoirs : Chypre, Sardaigne, Corse et surtout Carthage... Nous verrons comment cette mer est devenue actuellement un cimetière pour les réfugiés. Nous présenterons en photos les chefs-d'œuvre du Moyen Âge : les premières églises, et mosquées et forteresses. Enfin, nous parlerons des Assyriens et des Araméens, les populations de l'ancienne Syrie. Leur langue araméenne, parlée par Jésus, est encore pratiquée.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Vendredi	14h30 à 16h

4 conférences sont prévues durant l'année.

Programme détaillé en ligne sur notre site.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 30€

TARIF 2 : 21€

TARIF 3 : 15€



CONFÉRENCES

REGARD SUR L'UNIVERS

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Dominique MÈGE
(Président de l'association
des Astronomes Amateurs Associés)

C'est à un voyage extraordinaire auquel vous êtes convié, durant lequel vous découvrirez progressivement l'espace : du système solaire jusqu'aux confins de l'Univers.

Les hommes qui l'ont étudié vous guideront. Des scientifiques sans frontières : philosophes polymathes grecs et chercheurs modernes mesurant les secousses de l'Univers vous expliqueront les progrès faits depuis 3000 ans.

A chaque étape une conférence accessible à tous vous permettra de pénétrer et de comprendre ce qu'est le Monde que nous habitons et d'en prendre ainsi la mesure.

Nous sommes des poussières d'étoiles, disait Hubert Reeves. Ces conférences sont une invitation à un voyage, sous et au-delà des étoiles, permettant d'avoir un nouveau regard sur l'Univers dont nous sommes les passagers.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mercredi	10h à 11h30

*8 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.*

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 58€

TARIF 2 : 41€

TARIF 3 : 29€



CONFÉRENCES

GÉOGRAPHIE FRANÇAISE INSOLITE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Philippe MÉNAGER (historien et auteur)

Savez-vous que les eaux de la Loire se jettent dans la Méditerranée, que le mont Blanc n'est pas en France, qu'un pont relie la France au Brésil, que nous avons une frontière commune avec les Pays-Bas, que notre pays continue de s'agrandir, au moins par endroits ? Nous nous replongerons avec bonne humeur et rigueur scientifique dans la géo de notre certificat d'études et découvrirons qu'il y a bien des choses à revoir ou à découvrir.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Lundi	10h à 11h30

*8 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 58€

TARIF 2 : 41€

TARIF 3 : 29€



CONFÉRENCES

HISTOIRE CULTURELLE DES CHEVAUX

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Philippe MÉNAGER (historien et auteur)

Plus belle conquête de l'homme d'après Buffon, le cheval est un animal qui fascina l'homme bien avant que ce dernier ne le domestique.

Il ne s'agira pas d'évoquer les races mais les liens entre les hommes et les chevaux au travers des arts, de la littérature mais aussi de l'emploi qui fut fait des montures, autrefois destinées au travail, aujourd'hui davantage au loisir.

Le tout sera abondamment illustré et évoqué dans une bonne humeur communicative.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Lundi	14h30 à 16h

8 conférences sont prévues durant l'année.

Programme détaillé en ligne sur notre site.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 58€

TARIF 2 : 41€

TARIF 3 : 29€



CONFÉRENCES

BALZAC

QUELQUES ASPECTS MÉCONNUS DU FORÇAT DES LETTRES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Philippe MONNET
(professeur agrégé de lettres modernes,
docteur en littérature)

Ce mini cycle de quatre conférences a pour but de faire (re)découvrir quelques aspects méconnus de l'œuvre de Balzac (Balzac et la peinture ; Balzac et la presse) ; de rappeler l'importance des femmes dans sa vie et dans son œuvre romanesque (Balzac et les femmes) ; enfin, de s'interroger sur la construction de La Comédie humaine (La Comédie humaine, un projet titanesque).

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mercredi	14h30 à 16h

*4 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 30€

TARIF 2 : 21€

TARIF 3 : 15€



CONFÉRENCES

FEMMES DE SCIENCES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Robert FERACHOGLOU
(agrégé de mathématiques et auteur)

Dans le domaine scientifique, toutes les études sérieuses révèlent que les femmes sont aussi capables que les hommes. Elles sont cependant beaucoup moins nombreuses et bien moins connues. En cela, les déterminismes des sociétés et des religions, qui s'estompent pourtant dans la période contemporaine, sont encore bien présents. Ce cycle de conférences jette un éclairage sur des femmes de sciences, de la médecine à la physique et aux mathématiques, et replace l'importance de leurs travaux dans le contexte de leur époque.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	10h à 11h30

*6 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 44€

TARIF 2 : 31€

TARIF 3 : 22€



CONFÉRENCES

ARTISTES FEMMES du XVIIIe au XXe SIÈCLE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencière : Sabrina PEREZ GENTY
(diplômée de l'ICART)

Dès la fin du XVIIIème siècle, les artistes femmes occupent des positions majeures dans l'histoire de l'art. De l'entourage de Catherine II à celui de Marie-Antoinette, en peinture et en sculpture.

Qu'il s'agisse d'Elisabeth Vigée-Lebrun, de Berthe Morisot chez les impressionnistes, ou même de la modernité chez Sonia Delaunay, leur maîtrise technique les conduira sans aucun doute à conquérir leur liberté professionnelle !

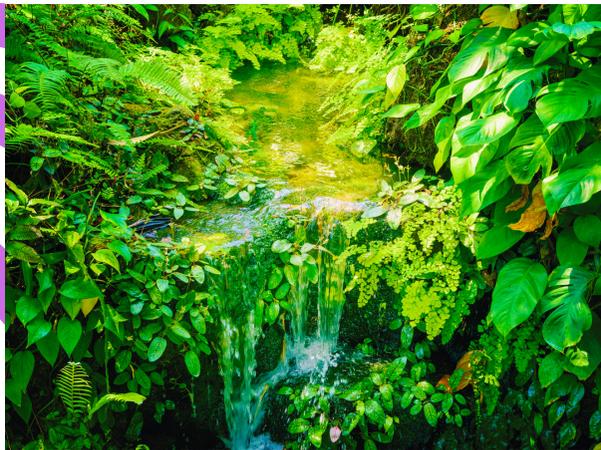
LIEU	JOUR	HORAIRES
Musée de la Vie bourguignonne	Jeudi	10h à 11h30

*9 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 66€

TARIF 2 : 46€

TARIF 3 : 33€



CONFÉRENCES

FABULEUX MONDE VÉGÉTAL

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencière : Renée BUZY-DÉBAT (bénévole)

Le règne végétal est plein de ressources.

Depuis la nuit des temps, l'homme a trouvé dans la nature de quoi se nourrir, se soigner, s'habiller en dehors des peaux de bêtes, teindre des vêtements, écrire sur des supports différents selon les régions...

A une époque où tout va vite, où beaucoup de choses sont remises en question, prenons le temps de redécouvrir ce fabuleux monde végétal au cours de quatre séances.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	14h30 à 16h

*4 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 30€

TARIF 2 : 21€

TARIF 3 : 15€



CONFÉRENCES

L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE

ACTIVITÉ À L'ANNÉE

Conférencière : Marie-Josèphe DURNET-ARCHERAY
(pharmacien, praticien hospitalier émérite, bénévole)

C'est l'industrie pharmaceutique qui crée, fabrique et commercialise le médicament. Le contexte mondial qui l'entoure est en pleine mutation. Actuellement l'Europe doit faire face à une grande pénurie de médicaments mettant en danger la santé de ses habitants.

La recherche pharmaceutique a migré vers les Etats Unis et 80% de la matière première pharmaceutique mondiale est produite en Chine et en Inde.

Cette industrie évolue et sait se montrer très innovante comme elle l'a fait en matière de vaccin contre le Coronavirus. Quelles sont ses contraintes et ses innovations ?

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Mardi	14h à 15h30

*6 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 44€

TARIF 2 : 31€

TARIF 3 : 22€



CONFÉRENCES

DU LIVRE AU FILM ET INVERSEMENT

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencier : Bernard THIÉBAUD
(professeur agrégé de lettres classiques)

Si un film sur cinq est une adaptation de roman, l'adaptation cinématographique d'un récit est un exercice complexe et qui pose de multiples questions. Qu'est-ce qui pousse un lecteur à devenir spectateur, ou un spectateur à devenir lecteur ? Qu'est-ce qui incite un cinéaste à mettre en scène une histoire déjà racontée ? Autant de questions auxquelles nous essaierons de répondre grâce à une filmographie qui puise dans tous les genres.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Bas	Jeudi	14h30 à 16h

*5 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 37€

TARIF 2 : 26€

TARIF 3 : 19€



CONFÉRENCES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

PARIS, CAPITALE ARTISTIQUE : GÉOGRAPHIE DES AVANT-GARDES (1883-1930)

Conférencière : Isabelle BRYARD (intervenante en arts plastiques et conférencière en histoire de l'art)

Berceau de multiples avant-gardes artistiques, Paris s'est affirmée à partir de la fin du XIX^{ème} siècle comme la capitale des arts.

Bouillonnante, cosmopolite et festive, la capitale dynamite formes et conventions et inscrit dans le territoire urbain des foyers artistiques, véritables laboratoires d'expressions nouvelles.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Musée de la Vie bourguignonne	Jeudi	10h à 11h30

*8 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 77€

TARIF 2 : 54€

TARIF 3 : 39€



CONFÉRENCES

UNE TOILE DANS LE DÉTAIL

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférencière : Isabelle BRYARD
(intervenante en arts plastiques
et conférencière en histoire de l'art)

Ce cycle propose de découvrir quelques grandes toiles de l'histoire de l'art (van Eyck, Uccello, Brueghel, Baugin, Vallayer Coster, Degas, Monet, Kandinsky) en s'appuyant sur des analyses plastiques et visuelles.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Musée de la Vie bourguignonne	Jeudi	10h à 11h30

*8 conférences sont prévues durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site début septembre.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 77€

TARIF 2 : 54€

TARIF 3 : 39€



ATELIER PARTICIPATIF

OÙ VA LE MONDE ?

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Conférenciers : Jean-Jacques SUBRENAT
(bénévole, ancien ambassadeur français)
et Bertrand SCHMITT
(bénévole, ancien directeur de recherche)

Rejoignez l'atelier participatif "Où va le monde ?" qui, pour la saison 2024-25, continuera à explorer les défis auxquels notre monde sera confronté au cours du XXI^e siècle, et des stratégies pour y faire face. La séance introductive récapitulera les thématiques développées au cours de la saison précédente. Les participant(e)s seront invité(e)s à choisir, parmi les thèmes proposés, ceux qu'ils ou elles souhaitent traiter au cours des séances suivantes. Chaque sujet sera préparé et présenté par deux ou trois participant(e)s, les co-animateurs se tenant à leur disposition pour la recherche documentaire et la présentation. Face aux défis de notre temps, soyons des participants actifs !

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Chaudronnerie Haut	Jeudi	14h à 15h30

*8 ateliers sont prévus durant l'année.
Programme détaillé en ligne sur notre site début septembre.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 58€

TARIF 2 : 41€

TARIF 3 : 29€



ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

GÉNÉALOGIE

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenante : Elisabeth KING
(bénévole)

NOUVEAU !

L'atelier généalogie vous propose une entraide entre adhérents dans vos recherches familiales afin de créer ou compléter votre arbre généalogique.

Nous sommes tous nés quelque part et grandirons ensemble quelque part.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Debussy	Vendredi	14h30 à 16h30

*15 séances hors vacances scolaires.
L'activité débute le vendredi 20 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :*

TARIF 1 : 40€

TARIF 2 : 28€

TARIF 3 : 20€



ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

INITIATION À L'OENOLOGIE ET À LA DÉGUSTATION

Intervenant : Cyrille TOTA

(fondateur de l'Étoffe des Terroirs, Chevalier du Tastevin)

Cet atelier est une formation à la dégustation des vins par la connaissance des terroirs. Chaque session mensuelle sera l'occasion d'aborder des thématiques fondamentales pour progresser dans sa pratique et s'approprier une méthode de dégustation. A partir des vins des différents terroirs qui nous seront présentés (géographie, géologie, chiffres clés, millésimes, cépages...), nous apprendrons à utiliser et rendre plus performants tous nos sens pour aborder la complexité d'un vin et ses secrets.

NB : Le parcours sera adapté à ceux qui ont suivi l'atelier en 2023/2024 et aux nouveaux inscrits.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle OPAD Haut	Jeudi	16h45 à 18h45

8 séances hors vacances scolaires.

L'activité débute en octobre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 165€

TARIF 2 : 116€

TARIF 3 : 83€



ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

ATELIER MÉMOIRE

ACTIVITÉ
EN
CYCLES

Intervenante : Céline KLEITZ (orthophoniste)

Cet atelier vise à entretenir, stimuler et booster les capacités cognitives et à prévenir les faiblesses de la mémoire dues à l'âge.

C'est un atelier qui se veut ludique et interactif.

PÉRIODE	LIEU	JOUR	HORAIRES
Cycles 1 & 2	OPAD Salle Haut	Lundi	9h à 10h
			10h15 à 11h15
	OPAD Salle Bas	Mercredi	10h à 11h

*8 séances par cycle hors vacances scolaires.
L'activité débute le lundi 16 septembre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour un cycle :*

TARIF 1 : 78€

TARIF 2 : 55€

TARIF 3 : 39€



ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

INFORMATIQUE

ACTIVITÉ
À LA
CARTE

Intervenant : Francis GAGNEPAIN
(bénévole spécialiste de l'informatique)

L'atelier informatique fait peau neuve.

Une fois par mois, une thématique sera abordée pour vous aider à mieux maîtriser les outils numériques.

Les adhérent(e)s doivent s'inscrire pour chaque séance et doivent apporter leur propre ordinateur portable sous Windows 10 ou 11.

LIEU	JOUR	HORAIRES
Salle Debussy	Mardi	14h à 15h30

*1 séance par mois.
L'activité débute en octobre 2024.
Les tarifs suivants sont valables pour une séance :*

TARIF 1 : 10€

TARIF 2 : 7€

TARIF 3 : 5€



ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

ATELIER VIDÉO ET MULTIMÉDIA

ACTIVITÉ
À L'ANNÉE

Intervenants : bénévoles

Apprenez à numériser vos anciens films, à filmer comme un pro, à utiliser les bases d'un logiciel photo et à monter des vidéos captivantes. L'Atelier Vidéo et Multimédia vous permet de :

- ➔ Numériser vos films Super8, VHS, Hi8 et transférez vos cassettes DV
- ➔ Apprendre les techniques de tournage simples pour des vidéos de qualité
- ➔ Monter vos vidéos avec un logiciel performant
- ➔ Traiter le son, ajouter titres, effets, fondus et incrustations

LIEU	JOUR	HORAIRES	LOGICIEL
Salle Debussy	Mercredi	14h à 17h	DaVinci ou Adobe Premiere Pro (PC)
	Jeudi	9h à 12h	Montage avec un logiciel libre (PC)
	Jeudi	14h à 17h	Imovie + Final Cut Pro (Mac)

30 séances hors vacances scolaires.

L'activité débute en octobre 2024.

Les tarifs suivants sont valables pour l'année complète :

TARIF 1 : 85€

TARIF 2 : 60€

TARIF 3 : 43€



**LES PLUS
DE L'OPAD**



LES PLUS DE L'OPAD

L'AGENDA CULTUREL

ENSEMBLE, DÉCODONS L'ACTUALITÉ

Cette série de conférences autour de l'actualité favorise l'interaction avec le public. Un thème choisi dans l'actualité est traité en rapport avec les défis globaux de notre temps. Ces conférences sont animées par Jean-Jacques SUBRENAT (ancien ambassadeur) et Didier MÉNY (agrégé d'histoire et géographie).

FOCUS SUR UNE OEUVRE MUSICALE

Ce cycle tisse des liens avec la programmation de l'Auditorium de Dijon. Ces présentations sont animées par Nicole DESGRANGES (musicologue et universitaire).

VISITES VIRTUELLES DE MUSÉES

Les visites virtuelles représentent une expérience originale et immersive à vivre en direct. Un médiateur du musée sélectionné par l'OPAD vous guide dans une visite à 360°. En collaboration avec la Fondation Louis Vuitton et le Musée Picasso, l'OPAD a déjà proposé des visites virtuelles de la *Collection Morosov*, des expositions *Monet-Mitchell*, *Basquiat-Warhol*, *Picasso* et *Rothko*.

MAIS AUSSI...

L'agenda culturel propose des rencontres interculturelles ou d'autres événements tout au long de l'année. La communication des événements s'effectue tout au long de la saison via notre gazette hebdomadaire, notre site ***opad-dijon.fr*** et notre page Facebook.



LES PLUS DE L'OPAD

LA COMMISSION INTERNATIONALE

La commission internationale a pour but de nouer des liens avec les seniors et les autres générations d'autres pays et cultures.

Elle établit des échanges entre villes, en coopération avec les relations internationales de la ville de Dijon.

Des liens forts ont été tissés avec la ville de York (Angleterre) :

- échanges autour d'un thème en ligne,
- échanges de poèmes,
- séances de dessin en commun (*Crobard'Party*),
- quizz,
- lectures de textes dans les cours de français.

La commission étend ce genre d'échanges avec d'autres villes, comme Reggio Emilia, Mayence... Des séjours dans les villes jumelées sont parfois organisés.

La commission participe également aux manifestations dijonnaises (Printemps de l'Europe, Nuits d'Orient, jumelages...).

Renseignements à l'accueil de l'OPAD.



LES PLUS DE L'OPAD

CULTURE ET VOUS

Le groupe **Culture et Vous** vous propose tout au long de l'année des sorties vous permettant de partir à la rencontre de la Bourgogne et ses alentours au travers de châteaux, musées, jardins et bien d'autres, le tout organisé avec soin par nos fidèles bénévoles.

En journée ou demi-journée, laissez-vous tenter par ces petites escapades vous permettant de découvrir de nouveaux lieux ou les redécouvrir, mais également de faire connaissance avec d'autres adhérent(e)s.

Le programme s'organise par trimestre : automne, hiver, printemps et été. Alors ne passez pas à côté de notre Gazette - afin de ne manquer aucun de ces rendez-vous devenus désormais incontournables.

Chaque programme trimestriel est à retrouver à l'OPAD en format papier, sur notre site internet **opad-dijon.fr** ou bien sur notre page Facebook.



LES PLUS DE L'OPAD

LES SÉJOURS

Le but de ces séjours clé en main est de **favoriser le lien social, lutter contre l'isolement** et **favoriser les activités sportives et culturelles**.

En 2023/2024, des escapades dans le Vercors (pour un séjour sportif spécial randonnée) ou encore en Charente-Maritime ont été organisées. Des aides de l'ANCV peuvent être accordées pour certains séjours (sous conditions de ressources).

La programmation des séjours est communiquée en amont dans notre gazette hebdomadaire, sur notre site **opad-dijon.fr** et notre page Facebook. Restez connectés pour vous tenir au courant de l'actualité !

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRÉSIDENTE

LYDIE PFANDER-MÉNY

*Adjointe au Maire de Dijon
Délégation Seniors, politique de
l'âge & relations internationales
aux villes partenaires*

SECRÉTAIRE

GILLES BAUDRY

*Membre élu,
Cadre dans l'industrie retraité*

TRÉSORIÈRE

ELISABETH LECLAND

Membre élu, Retraitée bancaire

MEMBRE DE DROIT

ANTOINE HOAREAU

*Adjoint au Maire de Dijon
Délégation Solidarités, action
sociale, lutte contre la pauvreté
Vice-président du CCAS*

MEMBRE DE DROIT

RACHEL AWOUNOU

*Trésorière générale
représentant
VYV3 Bourgogne*

PERSONNALITÉ QUALIFIÉE

JEAN-JACQUES SUBRENAT

Ancien Ambassadeur, bénévole

VICE-PRÉSIDENTE

CHRISTIANE GINDRE

*Personnalité qualifiée,
Cadre bancaire retraitée*

SECRÉTAIRE ADJOINTE

CHRISTINE CHARTON

*Membre élu,
Retraitée de la fonction publique*

TRÉSORIER ADJOINT

ALAIN PELLETIER

*Membre élu,
Cadre dans l'industrie retraité*

MEMBRE DE DROIT

Pr PIERRE JOUANNY

*Professeur des Universités,
Praticien Hospitalier au CHU
(Pôle personnes âgées)*

MEMBRE DE DROIT

FLORENT FOUQUE

*Enseignant chercheur à
l'Université de Bourgogne (STAPS)*

PERSONNALITÉ QUALIFIÉE

ANNIE BARTHÉLÉMY

*Cadre de l'éducation nationale
retraitée, bénévole*

L'ÉQUIPE

DIRECTION

DIRECTEUR
VINCENT BUATOIS

DIRECTRICE
ADJOINTE
JULIE CHRÉTIEN

ASSISTANTE DE
DIRECTION
DHURATË JASHARI

PÔLE COMPTABILITÉ

RESPONSABLE
COMPTABLE
ANNE AMBLARD

ASSISTANTE
COMPTABILITÉ
SARAH HEMAIZIA

PÔLE CULTURE

RESPONSABLE DU PÔLE
JULIE CHRÉTIEN

ASSISTANT
PAUL MENY

VOLONTAIRE CULTURELLE
FRANCO-ALLEMANDE
NILÜFAR FARHATYAR

PÔLE SPORT & BIEN-ÊTRE

RESPONSABLE DU PÔLE
PAUL VITRÉ

ASSISTANTE
DHURATË JASHARI

PÔLE **COMMUNICATION**

RESPONSABLE DU PÔLE
AURÉLIEN CLAUSTRE

ALTERNANT EN
COMMUNICATION &
MANAGEMENT
THOMAS MARTHINET

PÔLE **ADMINISTRATION** **& LOGISTIQUE**

ASSISTANTS D'ACCUEIL
SARAH HEMAIZIA
PAUL MENY

RESPONSABLE DE
MAINTENANCE
& LOGISTIQUE
JEAN-MICHEL COLLOT

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

CONDITIONS D'ADHÉSION

Pour adhérer à l'OPAD, il faut :

- Être âgé de 55 ans et plus et résider à Dijon
- S'acquitter d'une cotisation fixée à 22€ pour la saison 2024/2025, non remboursable.

CONDITIONS POUR DEVENIR BÉNÉVOLE

- Être âgé de plus de 18 ans
- S'investir activement dans la vie de l'association
- S'acquitter de la cotisation fixée pour la saison

MODALITÉS PRATIQUES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

- L'adhésion à l'OPAD permet l'inscription à l'ensemble des activités prévues au programme.
- Les inscriptions se font au siège de l'OPAD sur rendez-vous, ou en ligne sur le site Internet *opad-dijon.fr* (voir procédures d'inscription en ligne).
- Les activités figurant dans la plaquette sont proposées en cycle ou à l'année. D'autres activités à l'unité (activités d'été, conférences, sorties et voyages) sont proposées en cours d'année.
- Certificat médical obligatoire dès l'inscription à une activité sportive.
- Pour les activités en cycles, si vous souhaitez assurer votre présence pour les 2 ou 3 cycles qui composent l'année, il faut vous inscrire pour la totalité des cycles dès le début de l'année.

MODALITÉS FINANCIÈRES : TARIFS

- Le paiement des activités proposées par l'OPAD se fait au moment de l'inscription.
- L'inscription aux cycles de conférences est la règle générale. L'OPAD propose également des cartes de 5 conférences nominatives. Ces cartes sont utilisables au choix parmi les cycles proposés. Leur validité n'excède pas la saison au cours de laquelle elles ont été achetées. Elles ne sont ni remboursables, ni échangeables.
- Aucune inscription n'est possible par téléphone.

Pour l'ensemble des activités, des tarifs modulés (-30%, -50%) sont applicables sur conditions de ressources (revenu fiscal de référence) au vu du dernier avis d'imposition.

La présentation de l'avis d'imposition est obligatoire.

TARIF 1 (DE BASE)	TARIF 2 (- 30%)	TARIF 3 (- 50%)
PERSONNE SEULE Revenu fiscal de référence égal ou > à 16501€	PERSONNE SEULE Revenu fiscal de référence compris entre 14401€ et 16500€	PERSONNE SEULE Revenu fiscal de référence < ou égal à 14400€
POUR UN COUPLE Revenu fiscal de référence égal ou > à 26001€	POUR UN COUPLE Revenu fiscal de référence compris entre 23001€ et 26000€	POUR UN COUPLE Revenu fiscal de référence < ou égal à 23000€

FONDS SOCIAL

Un fonds social a été créé par le conseil d'administration du 13 décembre 2019 pour permettre aux adhérents justifiant de faibles ressources de bénéficier d'une aide pour pratiquer des activités. Ces aides sont ponctuelles et n'ont pas - sauf exception - vocation à être reconduites. Leur montant est décidé par une commission sur production d'un dossier à demander à l'accueil.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENTS

L'inscription aux activités annuelles et en cycles est valable pour l'ensemble des séances prévues au programme. L'OPAD peut accorder un avoir ou un remboursement, uniquement par virement, des activités ou cycles non suivis par l'adhérent ou non honorés par l'OPAD.

ATTENTION : l'avoir n'est utilisable que pour une autre activité de la saison en cours (date limite le 31 août 2025).

En cas d'arrêt temporaire par l'adhérent (cure ou autres motifs) aucun avoir ou remboursement ne sera accordé.

Quelque soit la situation, la cotisation annuelle de 22€ reste acquise, également en cas d'annulation par l'OPAD.

Pour tout remboursement ou avoir, une retenue forfaitaire de 15€ est appliquée sur le montant calculé.

Le remboursement ne peut être inférieur à 15 €.

ACTIVITÉS NON SUIVIES PAR L'ADHÉRENT

En cas de force majeure (maladie, hospitalisation ou décès de l'adhérent ou de son conjoint), une demande écrite accompagnée des pièces justificatives (certificat médical, bulletin de situation ou certificat de décès et RIB), doit être faite dans les 30 jours calendaires qui suivent la date de l'événement.

Le calcul du remboursement tient compte du nombre de séances restantes à partir de la date figurant sur le justificatif, dans la limite de 10 séances pour les activités à l'année, 5 pour les activités en cycle.

Pour raisons personnelles, en cas d'arrêt définitif, SEUL un avoir est possible et peut-être reporté sur une autre activité ou une sortie. L'adhérent dispose de 1 mois, à partir de la date de reprise des activités annuelles et/ou en cycle, pour changer d'avis. Le montant de l'avoir est calculé sur le nombre de séances non suivies, à partir de la date de la demande, avec une retenue forfaitaire de 15€.

Si la nouvelle activité choisie est d'un montant supérieur, il conviendra de régler la différence.

ACTIVITÉS NON DISPENSÉES PAR L'OPAD

Le remboursement des séances non dispensées, se fait sur **demande obligatoire de l'adhérent**, avec présentation d'un RIB.

SORTIES CULTURE ET VOUS

- **En cas d'annulation par l'adhérent**,

Ce dernier s'engage à prévenir l'OPAD dans les plus brefs délais.

- **En cas de force majeure**

Une demande écrite accompagnée de pièces justificatives (certificat médical ou bulletin de situation, RIB) doit être faite dans un délai de 1 mois qui suit la sortie.

- **Pour raisons personnelles**

- Si annulation dans un **délai supérieur ou égal à 7 jours** avant le départ, un avoir peut-être accordé avec une retenue de 15€.

- **Moins de 7 jours** avant le départ : pas d'avoir et pas de remboursement.

- **En cas d'annulation de la sortie par l'OPAD**

Remboursement sur présentation d'un RIB ou avoir du montant initial versé sur demande de l'adhérent.

L'adhésion annuelle reste acquise.

VOYAGES ET SÉJOURS

En règle générale, les clauses d'annulation sont précisées dans le contrat du voyageur prestataire de l'OPAD.

Pour les voyages organisés intégralement par l'OPAD, les conditions d'annulation sont celles définies au contrat.

ADRESSES

LIEU	ADRESSE	ACCÈS PMR	DESSERTES DIVIA
OPAD	Cour du Caron		T1 et T2 arrêt <i>République</i> L3, L6, DiviaCity, F40 arrêt <i>République</i> B10 arrêt <i>Cours Fleury</i>
Salle Chaudronnerie Haut	3 r. Chaudronnerie		T1 et T2 arrêt <i>République</i> L6, L8 et DiviaCity arrêt <i>Théâtre</i> L3, L6, F40 arrêt <i>République</i> L9 arrêt <i>Grangier</i> DiviaVélodi station <i>Auguste Comte</i>
Salle Chaudronnerie Bas	3 r. Chaudronnerie		T1 et T2 arrêt <i>République</i> L6, L8 et DiviaCity arrêt <i>Théâtre</i> L3, L6, F40 arrêt <i>République</i> L9 arrêt <i>Grangier</i> DiviaVélodi station <i>Auguste Comte</i>
Piscine Fontaine d'Ouche	All. de Ribeauvillé		L3 et R39 arrêt <i>Piscine</i> Corol arrêt <i>Piscine</i>
Piscine des Grésilles	1 all. Marius Chanteur		L3 et F40 arrêt <i>Dallas CRI</i> Corol arrêt <i>Boutaric</i>
Salle Debussy	14 av. Jean-Baptiste Greuze (Bât. D)		B12 arrêt <i>Parc de la Colombière</i> B18 arrêt <i>La Colombière</i>
Salle de l'Académie	5 r. de l'École de Droit		L6, L8 et DiviaCity arrêt <i>Bibliothèque</i> L5, et B12 arrêt <i>Wilson Sisley</i> DiviaVélodi station <i>Chabot Charny</i>
Musée de la Vie bourguignonne	17 r. Sainte Anne		L5 et B12 arrêt <i>Transvaal</i> R34 arrêt <i>Sainte-Anne</i> DiviaCity arrêt <i>Cordeliers</i>
Salle François Chambelland	r. Olympe de Gouges		T2, Corol arrêt <i>Junot</i> L6, Corol arrêt <i>Theuriet</i> DiviaVélodi station <i>Drapeau-Junot</i>
Salles Pierre Bonnard & Niki de Saint Phalle (Conservatoire)	8 r. Monastir		T1 et F40 arrêt <i>Auditorium</i> DiviaVélodi station <i>Auditorium</i>
Maison des Associations	2 r. des Corroyeurs		T2 arrêt <i>1er mai</i> Corol arrêt <i>1er mai Foyer</i> DiviaCity arrêt <i>Monge CIGV</i>
Hôtel Maleteste	7 r. Hernoux		L6 et L8 arrêt <i>Bibliothèque</i> DiviaCity arrêt <i>Cordeliers</i>
Les Jardins d'Arcadie	146-148 r. de Longvic		L6 arrêt <i>Parc</i>

LIEU	ADRESSE	ACCÈS PMR	DESSERTES DIVIA
Salle des Chantalistes	26 av. Eiffel	✗	L4, Corol, R33, R34, R35 arrêt <i>Sainte-Chantal</i>
Salles Tillot 1 & 2	1 r. du Tillot	✗	T1 et T2 arrêt <i>Darcy</i> DiviaCity arrêt <i>Darcy</i> L9 arrêt <i>Bossuet</i> L3 et B10 arrêt <i>Darcy Devosge</i> B12 et B13 arrêt <i>Square Darcy</i> B18 et R30 arrêt <i>Darcy</i>
Maison Maladière	25 r. Balzac	✗	Corol arrêt <i>Junot</i> T2 arrêt <i>Junot</i> L6 arrêt <i>Theuriet</i>
Maison Phare	1 all. du Roussillon	✗	Corol arrêts <i>Chanoine Kir, Tire-Pesseau</i> L3, R39 arrêt <i>Chanoine Kir</i>
MJC Grésilles	11 r. Castelnau		T1 arrêt <i>Grésilles Trimolet</i> L8, B19, F43 arrêt <i>Castelnau</i> L3 arrêt <i>Seguin</i> Corol arrêt <i>Billardon</i>
MJC CS Montchapet	10 r. Louis Ganne		L9 arrêt <i>Claude Hoin</i>
Le Tempo	21 r. Maurice Ravel	✗	B12 arrêt <i>Ravel</i> / B18 arrêt <i>Verriers</i>
Gymnase des Bourroches	Bd Eugène Fyot	✗	L4, B14 arrêt <i>Fyot</i>
Gymnase Boivin	22 r. de la Côte-d'Or		L9 arrêt <i>Hoin</i> B10 arrêt <i>Houblonnière</i>
Salle des Valendons	40 r. Léonard de Vinci		T2 arrêt <i>Valendons</i> L4 arrêt <i>Léonard de Vinci</i>
UFR Staps	3 All. des Stades Universitaires		T1 arrêt <i>Université</i> L5 arrêt <i>Université</i>
Boulodrome	17 r. Léon Mauris		T1 arrêt <i>Auditorium</i> ou <i>Poincaré</i> F40 arrêt <i>Auditorium</i> ou <i>Poincaré</i>
Centre Sportif La Source	Bd Chanoine Kir		L3, R39, Corol arrêts <i>Chanoine Kir</i> ou <i>Avenue du Lac</i>
Billard Club Français	5 r. Ernest Chaput	✗	F40 arrêt <i>Chaput 2</i>
Le Klube	4 r. des Fromentaux (AHUY)		L9, B17 arrêt <i>Presles</i>
Golf de Norges	All. Jacques Laffite (NORGES)	✗	Transco arrêt <i>Mairie de Norges</i>

POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE À L'OPAD ?

Actuellement une centaine de bénévoles participent aux activités de l'OPAD sous diverses formes comme la préparation des sorties « Culture et Vous », l'encadrement des randonnées pédestres, l'appui logistique pour la communication, l'accueil ou encore l'animation d'ateliers ou de conférences...

Chaque bénévole signe la charte du bénévolat ainsi qu'une convention d'engagement avec l'OPAD. Les bénévoles bénéficient de formations spécifiques comme « prévention et secours civiques ». Une réunion de l'ensemble des bénévoles a lieu chaque année et un comité de pilotage des bénévoles coordonne toutes ces actions.

AGISSEZ POUR LES AUTRES

Vous souhaitez partager votre expérience et votre savoir-faire ? Être au service des autres et vous enrichir humainement dans des actions qui ont du sens ? Devenez bénévole à l'OPAD !

PARTAGEZ VOS COMPÉTENCES

Que vous souhaitiez animer une activité ou être une aide administrative, venez relever le défi de partager vos compétences ou bien d'en apprendre de nouvelles tout en découvrant un nouveau milieu.

FAITES DE NOUVELLES RENCONTRES

Rencontrez des personnes d'horizons différents et liez des amitiés.

DEVENEZ ACTEUR DE LA COMMUNAUTÉ DES SENIORS DIJONNAIS

En devenant bénévole à l'OPAD vous deviendrez un acteur essentiel de la communauté des seniors dijonnais, venez aider votre communauté et votre ville !

POUR DEVENIR BÉNÉVOLE IL EST OBLIGATOIRE D'AVOIR 18 ANS OU +.

Renseignements à l'accueil de l'OPAD.

INFOS PRATIQUES

POUR ACCÉDER À L'OPAD

Adresse : Cour du Caron 21000 DIJON

- **Tramway** : T1 & T2 - arrêt "République"

Bus : L3, L6 & F40 - arrêt "République" ou Liane B10 - arrêt "Cours Fleury"

- **Diviacity** arrêt "République"
- **Station VéloDi & Parking Trémouille** au pied de l'OPAD

ACCUEIL : RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

Horaires d'ouverture au public :

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

POUR NOUS JOINDRE

 03 80 70 02 03

 accueil@opad-dijon.fr

 opad-dijon.fr

 facebook.com/OPAD15

CRÉDITS PHOTOS

Toutes les photos DR / OPAD sauf :

p.10 : © David Vong - Ville de Dijon

p.20 & p.69 : © Emma Benyamine - Ville de Dijon

p.22 & p.48 : © Le Klube

p.23 : © François Weckerle - Ville de Dijon

p. 41 & p.47 : © Vincent Arbelet - Ville de Dijon

p.42 & p.43 : © Margot Dupuis - Ville de Dijon

p.45 : © David Loïodice - *Le Bien Public*

p.81 : © *Le Bien Public*

p.92 : © Marta Zawadzka

Ne pas jeter sur la voie publique.

Communication OPAD / Aurélien Claustre 2024

Impressions : LIG - L'Ingénierie Graphique (Dole)



Financer son vélo, même électrique, à un taux de 0% taeg fixe c'est possible.

Au Crédit Mutuel, c'est naturel de s'engager pour faciliter les mobilités plus douces. C'est pourquoi nous proposons une offre de financement, pour toute la famille, qui rend le vélo plus accessible.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Exemple : pour un "Crédit Vélo"⁽¹⁾ d'un montant de 2500 € et d'une durée de 36 mois, vous remboursez 35 mensualités de 69,45 € et une dernière de 69,25 €. Taux annuel effectif global (TAEG) fixe de 0% (taux débiteur fixe : 0%)⁽²⁾. Montant total dû par l'emprunteur : 2500 €. Pas de frais de dossier. Le montant des mensualités indiquées ci-dessus ne comprend pas l'assurance facultative proposée habituellement : assurance Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie, Incapacité de Travail et Invalidité Permanente, calculée sur le capital restant dû, avec un montant de 1^{re} cotisation mensuelle de 2,91 €, un montant total sur la durée du crédit de 53,79 € et un taux annuel effectif de l'assurance (TAEA) de 1,40 %.

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Crédit  Mutuel

Dijon Darcy

12 place Darcy – 21000 Dijon

(1) Conditions au 01/06/2023.

(2) Les intérêts sont pris en charge par la Banque.

OFFRE DE CRÉDIT AFFECTÉ SOUMISE À CONDITIONS, jusqu'à 6000€ et valable jusqu'au 31/12/2024. Pour les particuliers. Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse de Crédit Mutuel. Délai de rétractation : 14 jours. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur www.creditmutuel.fr.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,9 millions de clients-sociétaires.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° ORIAS : 07 003 758.

N° 1 de la téléassistance
aux séniors

Informations :

N°Cristal 09 69 39 38 38

APPEL NON SURTAXÉ

Pour vous
ou vos
proches



 **Activ'zen**

pour être autonome, mais jamais seul

En cas de besoin,
il suffit d'appuyer
sur la touche du médaillon
ou du bracelet pour être secouru.
Un service disponible 7j/7
et 24h/24 pour sécuriser le quotidien.



Et NE PLUS
JAMAIS
S'INQUIÉTER !

 **Activ'mobil**
pour profiter de sa liberté
en toute sécurité

Chute,
malaise en dehors de chez soi ?
Une touche d'alerte
située sur la balise mobile fournie,
permet d'alerter par géolocalisation
la personne choisie ou les secours.



TÉLÉASSISTANCE AU DOMICILE
www.marque-nf.com



Au service des séniors depuis 1987
présence verte
libres d'être actifs

www.presenceverte.fr

Frais d'installation
DE 60€ OFFERT
aux 20 premiers
abonnements !

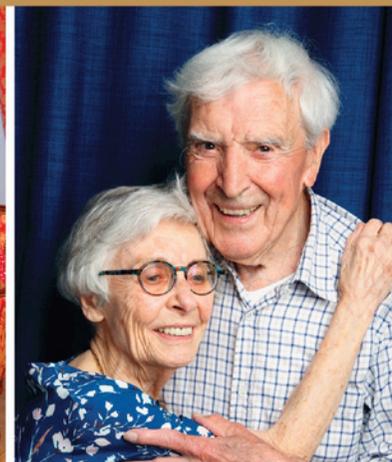


Association
présence verte Confluence
Bourgogne • Essonne • Seine-et-Marne
Bureaux : Auxerre • Dijon • Le Mée-sur-Seine



VILLA MÉDICIS DIJON ~ PETITES ROCHES

RÉSIDENCE SERVICES POUR SÉNIORS AUTONOMES



EN SOLO, EN DUO OU ENTRE AMIS
 NOTRE MISSION : VOUS RENDRE LA VIE PLUS BELLE !

- ◆ Cadre raffiné
- ◆ Appartements privés équipés
- ◆ Restaurant traditionnel
- ◆ Loyers tout inclus (hors restauration)
- ◆ Équipements sportifs
- ◆ Entourage et sécurité jour & nuit- 7 j/7
- ◆ Animations variées
- ◆ Séjours découvertes & suites d'hospitalisation

TOUT EST INCLUS DANS NOS LOYERS !*

*Sauf la restauration




VILLA MÉDICIS
 Résidence Services
 Dijon ~ Petites Roches

03 80 35 23 40 ~ 20, chemin des Petites Roches ~ 21000 Dijon

www.residences-villamedicis.com

MUTUELLE SANTÉ

Sûrement un
adhérent de
chez Radiance

...

... qui bénéficie d'une participation
sur ses activités sportives

Votre agence à Dijon

5 place de la République - 03 80 28 29 25

 **Radiance
mutuelle**
groupe malakoff humanis

radiance.fr

On aime vous voir sourire



365 jours
par an
7j/7

• SOLUTION MOBILE

La solution mobile vous accompagne partout dans vos sorties quotidiennes. Le bouton d'appel géolocalisable vous permet de contacter vos proches ou nos équipes où que vous soyez.

✓ GPS INTÉGRÉ

✓ CARTE SIM MULTI OPÉRATEUR INCLUSE

✓ ACCÈS 24H/24 & 7J/7 À NOTRE PLATEFORME D'ÉCOUTE



• JARDINAGE

Entretien régulier et ponctuel de votre jardin

PROFITEZ DE VOTRE JARDIN,
GRÂCE À UN ENTRETIEN TOUTE L'ANNÉE.

Un contrat d'entretien annuel et personnalisé en fonction de votre jardin et de vos besoins vous est proposé. Contrat annuel ou intervention ponctuelle, sans abonnement.



• PETIT BRICOLAGE

BESOIN D'AIDE OU MANQUE DE CONNAISSANCE
POUR RÉALISER CERTAINS PETITS TRAVAUX ?

✓ Travaux d'intérieur

(poses murales, montage de meubles, application de peinture sur de petites surfaces, nettoyage de baies vitrées, etc.)

✓ Petits travaux d'électricité ou de plomberie

(remplacement de luminaire, de chasse-d'eau, etc.)

✓ Travaux d'extérieur

(peinture de portails, volets, pose de main-courante, etc.)



POUR NOUS CONTACTER :
email : vyvdomicile.dijon.agglo@vyv3.fr

03 80 58 39 00



bourgogne.vyv3.fr/vyvdomicile

Les agences VYV Domicile sont des structures privées à but non lucratif, gérées par l'union mutualiste VYV 3 Bourgogne.