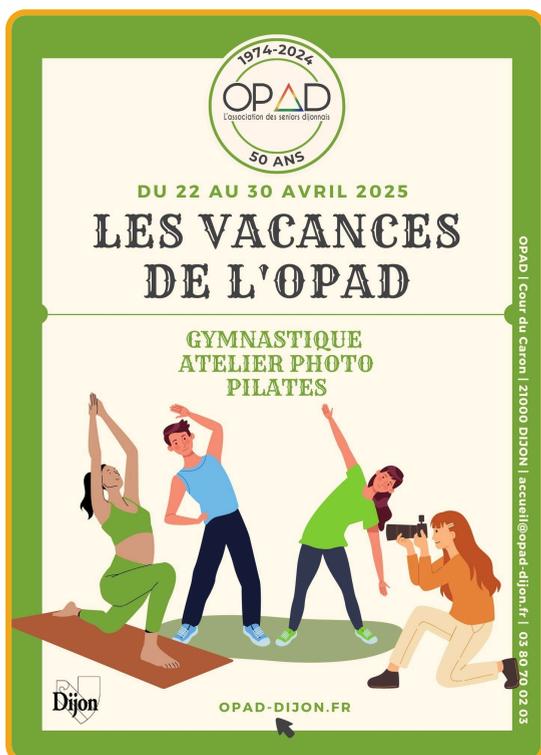




## Gazette du vendredi 04 avril 2025

### Du 22 au 30/04 : Le programme des vacances



Si les activités à l'année se mettent en pause pendant les vacances, l'OPAD vous propose quelques activités pour garder la forme et l'esprit ouvert ! **Pilates** (un créneau "initiation" pour débutants et un autre pour les habitués), **gymnastique** et un **atelier photo** sont au programme à retrouver dans le détail ci-dessous.

**NB : les activités des vacances sont ouvertes aux adhérent(e)s et aux personnes extérieures à l'OPAD.**

[Le programme complet ICI](#)

[Inscriptions en ligne ICI](#)



1974-2024  
**OPAD**  
 50 ANS  
 COORDONNÉES DU SERVICE DESUSP  
**NADINE MICHAUD**  
 INTERVENANTE SPORT & BIEN-ÊTRE 2024/2025

**QUI SUIS-JE ?**

 JE SUIS NÉE LE 6 MARS 1963 À BESANÇON  
 JE SUIS INTERVENANTE À L'OPAD DEPUIS 2021  
 RETROUVEZ-MOI DANS L'ACTIVITÉ :  
 YOGA

**MES COUPS DE COEUR :**

**UN PLAT**    
 LES NOIX DE SAINT-JACQUES  


**UN ANIMAL**    
 LE CHIEN  


**UNE DESTINATION RÊVÉE**    
 LE SRI LANKA  


**UN MUSICIEN**    
 PHILIP GLASS  


## A la rencontre de vos intervenant(e)s

Dans cette rubrique, nous souhaitons vous présenter celles et ceux que vous fréquentez toutes les semaines sans parfois trop les connaître : les intervenant(e)s de vos activités préférées ! Aujourd'hui nous vous présentons par le biais d'un petit CV décalé **Nadine MICHAUD** du pôle sport & bien-être... Vous pouvez la retrouver les mercredis matins salle Chaudronnerie pour ses cours de **YOGA**.

*Cliquez sur l'image ci-contre pour l'agrandir.*

## Pilates en plein air



Les adhérent(e)s Pilates à la salle des Chantalistes ont pu profiter du soleil ce matin grâce à cette session improvisée dans la cour avec leur intervenante Alice Le Ny ! Si vous souhaitez participer au Pilates avant la fin de saison, [retrouvez les places restantes pour chaque créneau disponible ICI](#).

## Actualités Culturelles



# Avril-Juin Retrouvez tous les événements culturels du Printemps

Le pôle culture vous présente son agenda  
pour les mois à venir, pour assouvir votre  
curiosité et soif de découvertes !



[Agenda Printemps ICI](#)

[Inscrivez-vous aux événements  
ICI](#)



**7/4 Focus sur  
une oeuvre  
musicale :  
Maurice Ravel**

[Inscrivez-vous ICI](#)



**15/4 Café  
franco-  
allemand : la  
République de  
Weimar**

[Inscrivez-vous ICI](#)



**17/4 Conférence  
L'Histoire des  
Retraites  
(Jean Vigreux)**

[Inscrivez-vous ICI](#)

[CLIQUEZ ICI](#) pour retrouver la programmation

## Culture & Vous

avril / mai / juin 2025



Pour les semaines à venir, partez à la découverte du **Château de Savigny-lès-Beaune (18/4, [inscrivez-vous ICI](#))** et laissez-vous tenter par une exploration de la **Haute-Saône méconnue (24/4, [inscrivez-vous ICI](#))** !

**LES CONFÉRENCES  
DE L'OPAD**



**SEMAINE DU  
07 AU 11 AVRIL**

**-Nationalisme, racisme, antisémitisme ...**  
avec **Didier Mény** le 7/4 à 10h Salle de l'Académie.

**-Femmes en écho** avec **Aline Reynaud** le 7/4 à 14h30 Salle de l'Académie.

**-Regard sur l'univers** avec **Dominique Mège** le 9/4 à 10h Salle Chaudronnerie.

**-George Sand & Colette...** avec **Nicole Desgranges** le 9/4 à 14h30 (report du 12/2) Salle Chaudronnerie.

**-Une toile dans le détail** avec **Isabelle Bryard** le 10/4 à 10h au Musée de la Vie Bourguignonne.

**-Les civilisations précolombiennes...**  
avec **Gérard Brey** le 11/4 à 14h30 Salle Chaudronnerie.



**Toutes les conférences 2024/2025**  
**ICI**

## Du côté de nos partenaires

### L'apéro des partenaires

Merci à tous nos partenaires présents à cette première édition qui s'est tenue le jeudi 3 avril. L'occasion de les remercier pour leur soutien à notre événement des 50 ans, de faire le point sur nos projets en commun en partageant le verre de l'amitié. Nous remercions tout particulièrement le **Klube** pour son accueil chaleureux au sein de ses locaux à Ahuy !



## Du côté de la Maison des Seniors

JEUDI 10 AVRIL 2025

SÉANCE THÉMATIQUE

## LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR

(Ouvert également aux aidants)

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

# Bien vieillir,

Séance animée par le Docteur Dominique Adelving & Mme Gauthier Marie-Christine, Psychologue

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

Centre de prévention  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

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

Dijon rassemble

Dijon

Le jeudi 10 avril, la Maison des Seniors vous propose une séance thématique sur le thème **"Les clés du bien vieillir"** (ouvert également aux aidants).

Rendez-vous à la **Maison des Seniors** (1 rue mère Javouhey à Dijon) à **14h30** pour assister à la présentation de **Mme Marie-Christine Gauthier (psychologue)** et **M. Dominique Adelving (docteur)**.

**Entrée libre sur inscription obligatoire** (dans la limite des places disponibles) auprès de la Maison des Seniors au **03 80 74 71 71** (événement organisé avec le centre de prévention AGIRC-ARRCO).

## Joyeux anniversaire à nos adhérents !

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

Françoise B.  
Marguerite L.  
Jacqueline M.  
Patrick N.  
Chantal P.  
Richard B.  
Brigitte F.  
Gilles M.  
Marie-Josèphe P.  
Yvonne P.  
Marie-Madelaine D.  
Jacqueline J.  
Jean-Louis K.  
Jean-Michel M.  
Bernadette M.  
Annick P.  
Marie-Françoise A.

Marie-Christine B.  
Monique D.  
Gérald S.  
Daniel T.  
Lionel T.  
Dominique V.  
Claudette B.  
Lydie D.  
Brigitte L.  
Martine P.  
Andrée T.

Chantal B.  
Liliane D.  
Michèle F.  
Christine M.  
Yolaine B.  
Chantal F.  
Nicole-Mathilde F.D.  
André G.  
Etienne G.  
Françoise G.  
Jean-Claude L.L.  
Marie-Thérèse O.  
Monique P.  
Marie R.  
Simone S.  
Maurice U.  
Francis V.

OPAD

Cour du Caron 21000 Dijon

03 80 70 02 03 [accueil@opad-dijon.fr](mailto:accueil@opad-dijon.fr)

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

