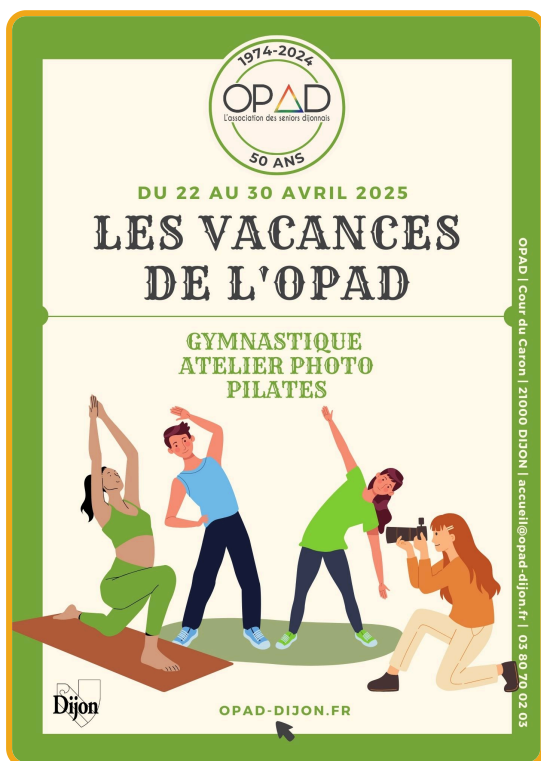




Gazette du vendredi 04 avril 2025

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](#)



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



AGENDA


CULTUREL


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-arco

Tram T1 et T2 – stations <<Godrans Les Halles>> ou <<République>>
Lignes 3 et 6 – arrêt <<République>>
DiviaCity – 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 !

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

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

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

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

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

[Se désinscrire](#)

