



Gazette du vendredi 31 mai 2024

12/06 : Journée Portes Ouvertes de l'OPAD

La **Journée Portes Ouvertes** édition **2024** se déroulera le **mercredi 12 juin** prochain de 9h30 à 16h30 à la **Salle Devosge**.

3 bonnes raisons de ne pas rater ce rendez-vous incontournable :

- Venez découvrir ou redécouvrir les activités proposées par l'OPAD
- Rencontrez les intervenants et bénévoles des différentes activités (programme complet ci-dessous)
- Découvrez la nouvelle plaquette d'activités spéciale 50 ans

Programme complet de la JPO



Inscriptions saison 2024/25

➔ Les **inscriptions** pour la saison 2024/2025 débuteront le **mercredi 19 juin 2024 à 14h** à l'**OPAD**. Deux possibilités s'offriront à vous :

- **En présentiel dès le mercredi 19 juin à 14h, sur rendez-vous exclusivement** (les liens pour réserver votre créneau vous seront transmis dans notre newsletter "la gazette" du mercredi 12 juin, vous pourrez également réserver un créneau par téléphone dès le jeudi 13 juin à 9h en nous appelant. Aucune possibilité de réservation avant cette date)
- **En ligne directement depuis notre site opad-dijon.fr** (les démarches vous seront communiquées dans la gazette du 12 juin) dès le **jeudi 20 juin à 9h**.

➔ L'adhésion à l'association est de **22€**, **obligatoire et non-remboursable**.

Le **règlement en 3 fois des activités** sera possible. Les espèces ne sont pas acceptées pour les inscriptions.

➔ Prévoir d'apporter votre **avis d'imposition** si vous pouvez bénéficier d'un **tarif 2 ou 3** (se référer à la rubrique "inscriptions" de notre plaquette).

➔ Pensez à vous munir d'un **CERTIFICAT MÉDICAL** pour vos activités Sport & Bien-être ! **AUCUNE INSCRIPTION** ne sera possible **sans celui-ci** (pensez à faire mentionner les activités choisies sur votre certificat) !

Vous pouvez retrouver les raisons de la demande d'un certificat médical via ce lien : [bcc835_0c49087c6a3a4f26b0fec9276be4fbb0.pdf \(opad-dijon.fr\)](https://www.opad-dijon.fr/bcc835_0c49087c6a3a4f26b0fec9276be4fbb0.pdf).

➔ Les **avoirs** délivrés lors de la **saison 2023/2024** sont à utiliser jusqu'au 31 août 2024 et **NE SONT PAS valables pour la prochaine saison 2024/2025**.

Comme promis, voici une deuxième surprise de ces Journées Portes Ouvertes :

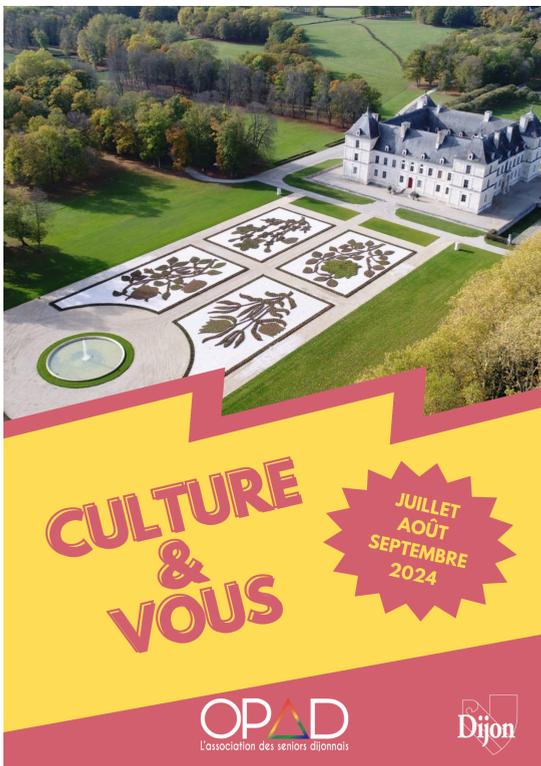
Les Zacrob'artistes en démonstration !



Découvrez une démonstration de *Main à Main Acrobatique* avec Delphin et Estelle des [Zacrob'Artistes](#). Cette troupe a pour objectif d'organiser et de promouvoir l'animation et la représentation des arts vivants (dances, arts du cirque, acrobaties).

Retrouvez-les sur la scène de la Salle Devosge dès 14h30 !

Actualités Culturelles



Nouveau !
Programme estival
Culture & Vous
Juillet à Septembre
2024.

Nos bénévoles vous proposent un programme d'été riche et diversifié.

NB : Les inscriptions débutent le lundi 3 juin à l'OPAD.

Programme complet ICI

Exposition Artistique
des adhérents du 18 au
23/06

Nos adhérent(e)s ont du talent !

Art graphique, portraits, aquarelle, pastel, sculpture, calligraphie, peinture sur soie...

Retrouvez les **oeuvres** de tous nos **adhérent(e)s des pratiques artistiques** pour cette exposition au **Cellier de Clairvaux** du **18 au 23 juin**.

NB : attention la salle haute du Cellier de Clairvaux n'est pas accessible aux PMR.

01/06 et 02/06 : Représentation Théâtrale
de la troupe de l'OPAD à la MJC Montchapet

La dernière conférence *Contact avec l'Univers* de la saison de **Dominique Mège**, le **19/06** à **10h30** aura lieu exceptionnellement au **Planetarium**. Le visionnage du film "l'eau" sera suivi d'une discussion avec le conférencier dans les Jardins de l'Arquebuse. *Rendez-vous devant le Planetarium à 10h15. Ce dernier rendez-vous est ouvert à tous nos adhérent(e)s y compris les personnes non inscrites à la conférence de Dominique Mège.*

Actualités Sport & Bien-être

Retour du Tango et arrivée du Sirtaki en 24/25 !

Après le succès du **Tango des aînés** cette saison, nous avons le plaisir de renouveler l'activité la saison prochaine. Afin de faire évoluer notre offre et de vous proposer une nouvelle activité, un cycle de **danse grecque Sirtaki** débutera en **septembre**. Martin Laplace animera ces deux cours dansés qui s'enchaîneront à l'hôtel Maleteste les vendredis après-midi. Ces deux activités sont en collaboration avec **ABB REPORTAGES**.

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.

Les vendredis de 14h15 à 15h15.



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 !

Les vendredis de 15h45 à 16h45.

Séjour à Ronce-les Bains du 28/09 au 05/10

Les séjours de l'OPAD



UN VOYAGE REPOSANT POUR SE RESSOURCER DANS CETTE BELLE VILLE BALNÉAIRE

VILLAGE CLUB AU CŒUR D'UNE PINÈDE À L'ENVIRONNEMENT APAISANT, FACE À L'ÎLE D'OLÉRON.

DE BELLES EXCURSIONS POUR DÉCOUVRIR LA RÉGION

UNE PISCINE EXTÉRIEURE CHAUFFÉE + VILLAGE À 400M DE LA PLAGE

SÉJOUR ANCV AU VILLAGE CLUB DU SOLEIL DE RONCE-LES-BAINS (CHARENTE-MARITIME)

DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

TARIF : 795€ / PERS. SUR LA BASE D'UNE CHAMBRE DOUBLE

INFOS : OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)
03 80 70 02 03 • ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

Dijon

Les séjours de l'OPAD



VILLAGE CLUB RONCE-LES-BAINS (CHARENTE-MARITIME)

DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

LE PROGRAMME

LE TARIF COMPREND :

- Hébergement en chambres doubles ou twin, d'une salle d'eau privative et d'une TV
- Pension complète
- Assurance multirisque incluse

UN SÉJOUR DANS UN CADRE UNIQUE :

- Une diversité de paysages où une faune et une flore exceptionnelles ont élu domicile
- Un programme varié d'excursions dont une visite de l'île de Ré.
- Le savoir-faire de l'encadrement de l'OPAD !

À VOTRE DISPOSITION AU VILLAGE CLUB

- Une piscine extérieure chauffée

PAIEMENTS EN CHÈQUES VACANCES ACCEPTÉS

TARIF : 795€ / PERS. SUR LA BASE D'UNE CHAMBRE DOUBLE

*ACOMPTE DE 30% À LA RÉSERVATION ET SOLDE 45J AVANT DÉPART

****AIDE POSSIBLE DE 202€ DE L'ANCV (SOUS CONDITIONS DE RESSOURCES)**

OPAD

INFOS : OPAD (COUR DU CARON 21000 DIJON)
03 80 70 02 03 • ACCUEIL@OPAD-DIJON.FR

Dijon

Beauté des îles, patrimoine historique, gastronomie : laissez-vous séduire par les mille et un visages de la **Charente-Maritime**. Entre nature et océan, découvrez l'environnement apaisant du Village Club du soleil, face à l'Île d'Oléron.

Dernières places disponibles à l'OPAD.

Programme complet du séjour

Dans le rétro

Les Marionnettes de l'OPAD à l'école des Valendons



Merci à notre **troupe de marionnettistes** qui était en joyeuse représentation auprès des **enfants de l'école des Valendons** cette semaine.

Nouveau membre au Conseil d'Administration



Bienvenue à **Rachel Awounou**, nouveau membre de droit de notre conseil d'administration. Notre Présidente **Lydie Pfander-Meny** a pu l'accueillir à l'occasion du dernier conseil d'administration qui s'est réuni vendredi 24 mai. Madame Awounou est trésorière générale bénévole à **VYV 3 Bourgogne**.

L'occasion était belle de prendre la pose afin de **célébrer le renouvellement de notre partenariat avec VYV 3 Bourgogne**. Vous pourrez venir à la rencontre de notre partenaire lors de notre journée **portes ouvertes le 12 juin prochain**.

Du côté de la Maison des séniors

Le **mardi 4 juin**, la **Maison des Seniors** vous propose une séance thématique intitulée **"D'où vient l'eau à Dijon ? Enjeux et perspectives sur notre ressource en eau"** animée par **M. Antoine Hoareau**, adjoint délégué aux solidarités, à l'action sociale et à la lutte contre la pauvreté, vice-président de Dijon Métropole et Président d'Odivéa.

Rendez-vous à la **Maison des Seniors** (1 rue mère Javouhey à Dijon) dès **14h30**. **Entrée libre** dans la limite des places disponibles. Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de la Maison des Seniors au 03 80 74 71 71.

MARDI 4 JUIN 2024

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

SÉANCE THÉMATIQUE

**"D'Où vient l'eau à Dijon ?
Enjeux et perspectives sur notre ressource
en eau"**



Séance animée par Mr HOAREAU Antoine
Adjoint délégué aux solidarités, à l'action sociale et
à la lutte contre la pauvreté
Vice-président de Dijon Métropole



Renseignements et inscription
(obligatoire, dans la limite des places disponibles)
Maison des Seniors – 03 80 74 71 71

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

dijon.fr



Joyeux anniversaire à nos adhérents !

OPAD
L'association des seniors dijonnais

Joyeux anniversaire !

*Isabelle P.
Jacques G.
Catherine J.
Pascale V.
Isabelle C.
Corinne T.
Catherine J.
Jacqueline L.
Bernadette P.
Marguerite C.
Anne T.
Monique G-R.
Catherine M.
Jean-Bernard A.
Martine D.
Annie H.
Gerard C.*

*Nadine S.
Maria L.
Christine G.
Jacqueline G.
François-Paul C.
Nelly A.
Jacqueline D.
Catherine F.
Roselyne B.
Jean D.
Jacques R.
Annie E.
Evelyne V.
Christine M.
Francine V.
Michèle D.
Marie-Claude L.*

*Jeannine B.
Marie-Rose M.
Jeannine B.
Marie-Odile D. S R.
Monique G.
Anne C.
Michèle M.
Martine P.
Alfred R.
Geneviève R.
Evelyne R.
Jean-Michel C. D. G.
Jacquyes R.
Richard B.
Jocelyne A.
Joël P.
Chantal R.
Muriel 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](#)

