

SAISON

2020
2021

Plus de
100
activités



OPAD
L'association des seniors dijonnais



BÉNÉFICIEZ DE VOTRE **BILAN** **SÉNIOR** EN AGENCE



Mot de la Présidente

3

Madame, Monsieur,

Notre programmation 2020/21 prend un relief particulier. En effet, elle marque, après un long temps de confinement, ce printemps, le retour aux activités partagées en groupe, à la reprise des relations amicales et à celle du plaisir des échanges directs entre adhérents.

C'est le visage qu'offre notre nouveau programme d'activités qui a été conçu par l'équipe de l'OPAD que je remercie. Elle entend répondre à vos attentes et vous offrir dans chacun des quatre pôles : Art et patrimoine, Bien vivre au quotidien, Connaissances - expression et Loisirs sportifs, des nouveautés tout en confortant les activités qui ont eu un vif succès l'an passé. Vous y trouverez vos coups de cœur !

L'OPAD c'est aussi le lien entretenu en permanence avec les adhérents par plusieurs moyens : notre newsletter hebdomadaire La Gazette qui informe au fil de l'année des nouveautés ou événements qui peuvent avoir lieu mais aussi l'accueil des adhérents, au siège Cour du Caron qui permet échanges, informations et rencontre avec l'équipe sans oublier la chaîne de contacts établie par les bénévoles.

L'OPAD, c'est, en effet, plus qu'une association proposant des loisirs épanouissants aux seniors dijonnais à partir de 55 ans. L'OPAD, c'est un lien fort de solidarité et de citoyenneté qui lie entre eux les membres d'une communauté, forte de 2450 adhérents et de 150 bénévoles, accueillante aux retraités.

Le sens de notre projet associatif c'est celui de l'accompagnement de l'âge en bonne santé qui permet le maintien de l'autonomie mais également le souci des personnes seules et isolées.

A ce titre, une offre de loisirs dématérialisée ou en ligne pourra être proposée, quand les activités le permettront, à tout adhérent éloigné par la maladie, la convalescence ou les difficultés de déplacement.

Nous avons montré collectivement, en ce printemps 2020, une capacité d'adaptation et de renouvellement qui rend notre association plus forte encore.

La constance de ce lien est permise par les relations de confiance entretenues avec la Ville de Dijon et son Maire François Rebsamen, président du CCAS. Ces deux collectivités encouragent notre projet et le soutiennent financièrement et matériellement ceci afin d'accompagner l'évolution de notre projet dans le cadre de la Ville de Dijon. Qu'elles en soient très chaleureusement remerciées.

Je vous souhaite une bonne saison d'activités 2020/21

Très sincèrement

Lydie Pfander-Meny, Présidente de l'OPAD

DÉCOUVREZ TOUTES NOS SOLUTIONS SIMPLES ET INNOVANTES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



TÉLÉASSISTANCE

Des solutions de protection innovantes à l'intérieur et à l'extérieur de votre domicile.



COMPLEMENTAIRE SANTÉ

Les bonnes garanties, pas plus, pas moins dans les domaines suivants : médecine de proximité, optique / dentaire / appareils auditifs, et hospitalisation.



DÉPENDANCE

Chacun d'entre nous peut être concerné par la perte d'autonomie. L'anticiper permet d'être plus serein et de préserver son patrimoine.

OBSÈQUES

Une assurance pour anticiper le financement de vos obsèques et choisir la tranquillité pour vous et vos proches.



Groupama
la vraie vie s'assure ici

Agence Groupama **Dijon Champagne**
30 Bd de Champagne - 21000 Dijon | **03 80 78 32 61**

Agence Groupama **Dijon Grangier**
3 Place Grangier - 21000 Dijon | **03 80 44 91 10**

4

EQUIPE



LYDIE PFANDER-MENY

Présidente

PIERRE PERTUS

Directeur



JEAN-FRANCOIS ROGER

Responsable financier, administratif
et ressources humaines

PHILIPP SCHWAN

Coordonateur
& référent d'activités - loisirs sportifs



MARYANNICK PORCHERAY

Référente d'activités
Art et patrimoine culturel
& assistante de direction

5

EQUIPE



MATHILDE VILLENEUVE

Référente d'activités
connaissances et expression



VERONIQUE VEILLE

Référente d'activités
Bien vivre au quotidien



ANNE-CHARLOTTE BERNHARDT

Chargée de communication



EVELYNE CHEZE

Assistante d'accueil



RACHIDA KESKES

Assistante d'accueil



CARLOS BATISTA

Responsable maintenance
& logistique



INFORMATIONS

Conditions d'adhésion (décisions du Conseil d'Administration)

- Habiter Dijon & être âgé de plus de 55 ans
- Pour le bénévolat, l'âge minimum requis est 18 ans

Modalités d'inscriptions

- La cotisation 2020/2021 s'élève à 21€
- Le paiement des activités se fait au moment de l'inscription

TARIF DE BASE	TARIF - 10%	TARIF - 30%	TARIF - 50%
personne seule	personne seule	personne seule	personne seule
revenu fiscal de référence > à 10 045 €	revenu fiscal de référence compris entre 8 232 € et 10 045 €	revenu fiscal de référence compris entre 7 500 € et 8 231 €	revenu fiscal de référence < à 7 500 €
pour un couple	pour un couple	pour un couple	pour un couple
revenu fiscal de référence > à 17 385 €	revenu fiscal de référence compris entre 13 925 € et 17 385 €	revenu fiscal de référence compris entre 12 600 € et 13 924 €	revenu fiscal de référence < à 12 600 €



Réductions Tarifaires OPAD

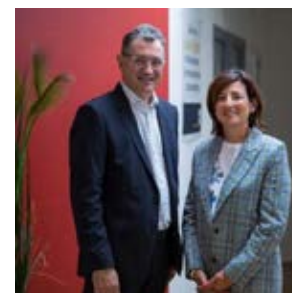
Auto

Habitation

Complémentaire
Santé



Votre assureur de proximité à Dijon



Assurances RIGAL - Nathalie et Philippe RIGAL

Agents généraux Gan Assurances

10 avenue Foch 21000 Dijon



03.80.50.15.15

dijon-ouest@gan.fr - www.assurances-rigal.com

Orias 07034753 - 08046408



Sommaire

Art et
patrimoine culturel

Pages 15 à 25



Bien vivre
au quotidien

Pages 27 à 41



Connaissances
& expression

Pages 43 à 76



Sports

Pages 78 à 113



Amplifon, premier réseau français de l'audition

À DIJON

8 CENTRES AUDITIFS

17 EXPERTS DE L'AUDITION

À VOTRE ÉCOUTE



- Bilan auditif⁽¹⁾ et 30 jours d'essai⁽²⁾ gratuits
- Large choix d'aides auditives, adapté à tous les besoins
- Prise en charge des acouphènes
- Partenariats mutuelles

Prenez rendez-vous au 03 80 33 00 00
ou sur amplifon.fr.

Nous vous recevons en toute sécurité.

(1) Test à but non médical.
(2) Sur prescription médicale. Prêt gratuit pendant 30 jours et sans engagement moyennant le versement d'un dépôt de garantie restituable au terme du prêt. Cette offre résulte d'une obligation légale.

amplifon
Solutions auditives

10

Tarifs à l'heure

Art et patrimoine culturel



Activité	Tarif à l'heure
Art graphique	4,00€
Atelier Terre sculpture	2,67€
Calligraphie et peinture chinoises	2,00€
Huile, aquarelle, pastel	1,60€
Peinture sur soie	1,60€
Plaisir du dessin	2,00€
L'art du Pop-up	7,50€
Imagin'art	5,00€
Le geste du peintre	2,00€
Art et patrimoine dijonnais	6,25€
Art et culture	9,38€

Tarifs à l'heure

11

Bien vivre au quotidien



Activité	Tarif à l'heure
Couture	1,71€
Tricot	1,71€
Méditation	8,50€
Kinésiologie	6,67€
Qi Gong	3,33€
Sophrologie	6,67€
Yoga	6,67€
Brain Ball	6,67€
Taï Chi Chuan	3,00€
Jeux	0,34€
Scrabble duplicate	0,68€
Informatique	5,33€
Initiation tablettes	4,00€
Multimédia	0,89€

12

Tarifs à l'heure

Connaissances & expression



Activité	Tarif à l'heure
Conférence	4,00€
Initiation à l'archéologie	9,50€
Chorale	1,33€
Cours collectif de chansons	2,40€
Comité de lecture	1,94€
Contes	0,47€
Souffle et son	4,00€
Marionnettes	0,58€
Théâtre	2,06€
Ecriture	4,67€
Ecrire son histoire	3,89€
Allemand	3,33€
Anglais	3,33€
Italien	2,50€

13

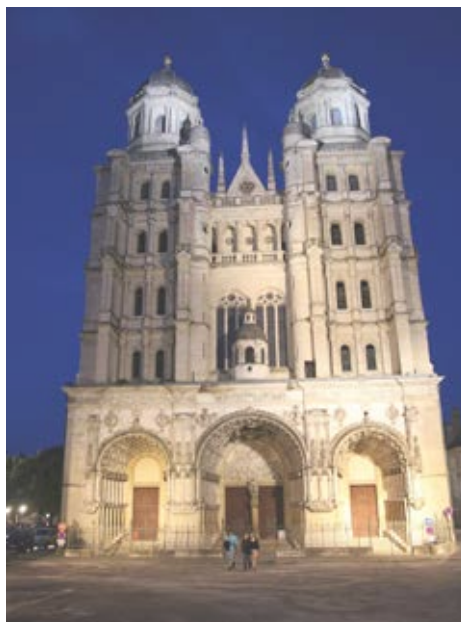
Tarifs à l'heure

Sports



Activité	Tarif à l'heure
Auto-défense	6,00€
Badminton	5,73€
Golf	11,67€
Equilibre	4,67€
Aquaforme	3,73€
Aquadynamic & balnéothérapie	7,20€
Aquagym (piscines municipales)	3,73€
Aqua-pilates	11,20€
Atelier danse	5,00€
Natation	4,27€
Gymnastique (douce, classique & tonique) / étirements relaxation	2,80€
Marche nordique/ Musclons notre santé	5,33€
Pilates	4,00€
Musique et mouvement	3,20€
Zumba	6,80€
Tir sportif	10,75€
Randonnées pédestres	0,40€
Sorties pédestres	1,94€

Art & patrimoine culturel



Art Graphique à tendance contemporaine

15

Cet atelier propose des cours de peinture moderne avec une méthode individualisée propice à la création personnelle. Elle s'appuie sur des techniques variées (acrylique, huile, collage, techniques mixtes).



TARIF 1

TARIF 2

TARIF 3

TARIF 4

150€

135€

105€

75€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Salle Niki de Saint Phalle	Mardi	9h à 11h30	Igor Misyats
Cycle 1	OPAD ou Salle Monastir	Jeudi	9h à 11h30	Igor Misyats
Cycle 2	Salle Niki de Saint Phalle	Mardi	9h à 11h30	Igor Misyats
Cycle 2	OPAD ou Salle Monastir	Jeudi	9h à 11h30	Igor Misyats



Cycle 1 : reprise la semaine du 14 septembre 2020



Cycle 2 : reprise la semaine du 22 février 2021



Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

16

Atelier terre Sculpture

L'atelier Terre sculpture 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.

Techniques variées : Modelage, colombins, assemblage de plaques, découpe dans la masse...



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
120€	108€	84€	60€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle 1	Salle Pierre Bonnard	Lundi	9h à 12h	Béregère de Crécy
Cycle 2	Salle Pierre Bonnard	Lundi	9h à 12h	Béregère de Crécy

-  Cycle 1 : reprise lundi 21 septembre 2020
-  Cycle 2 : reprise lundi 22 février 2021
-  Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

Calligraphie et peinture chinoises

17

Dans cet atelier, il s'agit de comprendre l'esprit de la beauté, en faisant passer dans la forme écrite une émotion, une sensibilité et une manière d'être.

Cet atelier 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, a sa place d'un seul coup.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
120€	108€	84€	60€

Niveau	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Perfectionnement 3 ^{ème} année et plus	Salle Tillot 2	Lundi	14h à 16h	Gye Sung Vaissband
Perfectionnement 3 ^{ème} année et plus	Salle Tillot 2	Lundi	16h à 18h	Gye Sung Vaissband
Débutants et initiés	Salle Tillot 2	Jeu	9h à 11h	Gye Sung Vaissband

-  Reprise la semaine du 14 septembre 2020
-  Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

18

Huile, aquarelle, pastel

Atelier d'aquarelle, peinture à l'huile et pastel. D'une formule très souple, cet atelier offre une grande liberté de sujets à traiter. Il permet de s'initier à plusieurs techniques. Chaque participant apporte son propre projet et sera guidé par des conseils personnalisés.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
120€	108€	84€	60€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Tillot 1	Lundi	9h à 11h30	Christian Marcq
Salle Tillot 1	Mardi	13h30 à 16h	Christian Marcq
Salle Tillot 1	Jeudi	9h à 11h30	Christian Marcq
Salle Tillot 1	Vendredi	9h à 11h30	Christian Marcq
Salle Tillot 1	Vendredi	13h30 à 16h	Christian Marcq



Reprise la semaine du 14 septembre 2020



Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

Peinture sur soie

19

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...



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
120€	108€	84€	60€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Tillot 2	Lundi	9h à 11h30	Gye Sung Vaissband
Salle Tillot 2	Mardi	9h à 11h30	Gye Sung Vaissband
Salle Tillot 2	Mercredi	9h à 11h30	Gye Sung Vaissband



Reprise la semaine du 14 septembre 2020



Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

20

Plaisir du dessin

L'art de regarder et de traduire sa vision du monde au crayon, au fusain, à la mine de plomb...

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

Les cours auront lieu en atelier mais également en extérieur.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
120€	108€	84€	60€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Niki de Saint-Phalle	Vendredi	14h à 16h	Béregère de Crécy

- Reprise vendredi 18 septembre 2020
- Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

L'art du Pop-Up

21

NOUVEAU

Les pop-up, cartes ou livres animés en 3D, constituent un vaste terrain de création alliant art du papier, système d'animation et expression plastique. Très simples ou grandement complexes, ils se jouent des effets de surprise. A partir de photos, de papier de couleur ou de vos propres illustrations, l'atelier vous propose pas à pas de créer vos pop-up et de découvrir ainsi les secrets de ces étonnantes cartes-objets.



TARIF 1

150€

TARIF 2

135€

TARIF 3

105€

TARIF 4

75€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle 1	Salle Tillot 2	Jeudi	16h30 à 18h30	Isabelle Bryard
Cycle 2	Salle Tillot 2	Jeudi	16h30 à 18h30	Isabelle Bryard
Cycle 3	Salle Tillot 2	Jeudi	16h30 à 18h30	Isabelle Bryard

- Cycle 1 : reprise le jeudi 24 septembre 2020
 - Cycle 2 : reprise le jeudi 7 janvier 2021
 - Cycle 3 : reprise le jeudi 14 avril 2021
 - Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020
 - Prix du papier inclus dans le tarif de l'activité
- En cycle : 10 séances hors vacances scolaires**

22

Imagin'art

NOUVEAU

Cet atelier vous propose de déployer votre créativité par les lignes, les formes et les couleurs ; basé sur une pédagogie active et à partir d'incitations plastiques, il s'agit, à travers de nombreuses possibilités techniques, de constituer son propre univers artistique.

Découvrir, expérimenter, ressentir, imaginer et créer sont les maîtres-mots de cet atelier.



TARIF 1

150€

TARIF 2

135€

TARIF 3

105€

TARIF 4

75€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle 1	Salle Tillot 2	Jeudi	14h à 16h	Isabelle Bryard
Cycle 2	Salle Tillot 2	Jeudi	14h à 16h	Isabelle Bryard

🎨 Cycle 1 : reprise jeudi 24 septembre 2020

🎨 Cycle 2 : reprise jeudi 25 février 2021

🎨 Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

Le geste du peintre 23

Apprécier la peinture, son geste, copier les maîtres. Traduire son regard et sa vision du monde sous forme de création, en s'inspirant de l'histoire de l'art de l'origine jusqu'à nos jours - de l'art primitif... jusqu'à l'art contemporain - .



TARIF 1

150€

TARIF 2

135€

TARIF 3

105€

TARIF 4

75€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenante

Salle Pierre Bonnard

Mardi

9h à 11h30

**Bérangère
de Crécy**



Reprise mardi 22 septembre 2020



Calendrier et liste des fournitures disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

Dijon est une ville remarquable de bien des manières et un sujet, en particulier, attire l'attention de chaque personne qui la visite un jour : son patrimoine médiéval. Au cours de cette nouvelle aventure urbaine, l'accent sera mis sur les constructions dites domestiques, tout en évoquant quelques sites sacrés.

La symbolique ornementale sera lue ensemble pour mieux comprendre l'état d'esprit des artistes d'alors. En marchant dans les rues de la ville, il est plus aisé de visualiser les façades de ces structures et que diriez-vous d'en voir un peu plus ?



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
75€	68€	53€	38€

	Jour	Horaires	Intervenant
Groupe 1	Lundi	14h30 à 16h	Clément Lassus Minvielle
Groupe 2	Mercredi	14h30 à 16h	Clément Lassus Minvielle
Groupe 3	Jeudi	14h30 à 16h	Clément Lassus Minvielle
Groupe 4	Vendredi	14h30 à 16h	Clément Lassus Minvielle

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 5 octobre 2020 **A l'année : 8 visites**

Vous avez soif de plus de connaissances à ce sujet ?

Suivez le cycle de conférences de Clément Lassus programmé page 44

Visites à thèmes dans les musées de la ville de Dijon, commentées par une guide-conférencière. Une séance par mois, d'octobre à mai, pour découvrir la richesse des collections permanentes des musées gérés par la ville de Dijon.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
75€	68€	53€	38€

Jour	Horaires
Mercredi	14h à 15h
Mercredi	15h30 à 16h30
Mercredi bis	14h à 15h
Mercredi bis	15h30 à 16h30
Vendredi	14h à 15h
Vendredi	15h30 à 16h30

📅 Calendrier et programme disponibles à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Les séances sont assurées par les médiatrices des musées

A l'année : 8 visites

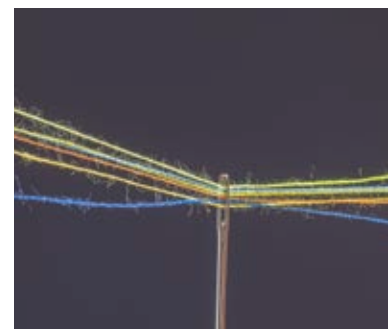
Bien vivre au quotidien



Couture

27

Cet atelier convient idéalement aux personnes aimant manier fils et aiguilles et pratiquer une couture facile pour soi et la maison.



TARIF 1

30€

TARIF 2

27€

TARIF 3

21€

TARIF 4

15€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle 1	La Maison Maladière	Mardi	14h à 16h30	Chantal Basset
Cycle 2	La Maison Maladière	Mardi	14h à 16h30	Chantal Basset
Cycle 3	La Maison Maladière	Mardi	14h à 16h30	Chantal Basset

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise mardi 29 septembre 2020

📅 Cycle 2 : reprise mardi 1 décembre 2020

📅 Cycle 3 : reprise mardi 2 février 2021

📅 Matériel fourni sur place (hors tissu)

En cycle : 7 séances hors vacances scolaires

Vous souhaitez démarrer en tricot. Cet atelier est l'occasion de travailler ensemble sur vos premiers modèles et vous mettre le pied à l'étrier !



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
30€	27€	21€	15€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle 1	OPAD	Vendredi	9h à 11h30	Françoise Dall'o
Cycle 2	OPAD	Vendredi	9h à 11h30	Françoise Dall'o
Cycle 3	OPAD	Vendredi	9h à 11h30	Françoise Dall'o

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise vendredi 9 octobre 2020

📅 Cycle 2 : reprise vendredi 11 décembre 2020

📅 Cycle 3 : reprise vendredi 26 février 2021

En cycle : 7 séances hors vacances scolaires

Cette activité permet de renforcer les capacités de mémorisation, de concentration, et d'acquérir plus de sérénité.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
85€	77€	60€	43€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Cycle 1	Gymnase Chambelland	Jeudi	9h30 à 10h30	Emilie Ancet
Cycle 2	Gymnase Chambelland	Jeudi	9h30 à 10h30	Emilie Ancet

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise jeudi 1er octobre 2020

📅 Cycle 2 : reprise jeudi 7 janvier 2021

En cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Cette activité vous permet de prendre soin de vous, de vous libérer de votre stress et d'optimiser vos capacités.



TARIF 1

100€

TARIF 2

90€

TARIF 3

70€

TARIF 4

50€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante	Période
La Maison Maladière	Lundi	10h à 11h	Christine Joubert	Cycle 1
La Maison Maladière	Mercredi	9h15 à 10h15	Christine Joubert	Cycle 1
La Maison Maladière	Mercredi	10h30 à 11h30	Christine Joubert	Cycle 1
Salle des Chantalistes	Vendredi	9h15 à 10h15	Christine Joubert	Cycle 1
Salle des Chantalistes	Vendredi	10h30 à 11h30	Christine Joubert	Cycle 1
La Maison Maladière	Lundi	10h à 11h	Christine Joubert	Cycle 2
La Maison Maladière	Mercredi	10h30 à 11h30	Christine Joubert	Cycle 2
Salle des Chantalistes	Vendredi	10h à 11h	Christine Joubert	Cycle 2
La Maison Maladière	Mercredi	9h15 à 10h15	Christine Joubert	Cycle 2

Cycle 1 : reprise lundi 21 septembre 2020

Cycle 2 : reprise lundi 22 février 2021

Le Qi Gong est un ensemble d'exercices destiné à harmoniser les 3 éléments : le corps, la respiration & l'esprit. Le Qi-Gong a pour but de sentir, de maîtriser l'énergie vitale (Chi ou Qi) qui circule dans tout le corps, et de la renforcer par des mouvements effectués dans un corps détendu, en utilisant respiration et concentration. Ces mouvements sont faciles à exécuter et le QI GONG peut ainsi être pratiqué à tout âge.



TARIF 1

100€

TARIF 2

90€

TARIF 3

70€

TARIF 4

50€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
OPAD - Salle Haute	Mercredi	9h30 à 10h30	Alberto Rodriguez
Gymnase Chambelland	Mercredi	10h15 à 11h15	Jean-François de Taillandier
OPAD - Salle Haute	Mercredi	10h45 à 11h45	Jean-François de Taillandier

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

Rentrée mercredi 23 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

32

Sophrologie

NOUVEAU

Venez vous dynamiser et renforcer vos ressources grâce à la pratique ludique de la sophrologie, science de la sérénité de l'esprit ! Partagez un moment convivial en toute conscience en sophro-balade dans un parc dijonnais. Puis la sophro-sensorialité vous emmènera en voyage au pays des sens à travers un travail conscient corporel et mental.

Enfin, l'alliance de l'acupression et de la sophrologie contribuera à améliorer votre climat intérieur et votre vitalité. La pratique régulière de la sophrologie développera votre présence à vous-même, aux autres, à votre environnement en contribuant à votre bien-être.



TARIF 1

100€

TARIF 2

90€

TARIF 3

70€

TARIF 4

50€

Période

Lieu

Jour

Horaires

Intervenante

Cycle

Salle
Chaudronnerie

Mardi

10h à 11h

Florence
Bernard

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

Cycle 1 : mardi 22 septembre 2020

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

Yoga

un rendez-vous avec soi

33

La pratique de postures et le travail respiratoire associés à une attention guidée au corps et au souffle permettent une conscience plus fine de son corps et de son fonctionnement. Ce travail de conscience se répercute sur le mental qui s'apaise.

Une pratique, progressive et régulière, en dynamique et en statique, en position allongée, debout ou assise entretient et améliore la souplesse, l'équilibre, l'autonomie, la confiance et le bien-être.



TARIF 1

125€

TARIF 2

113€

TARIF 3

88€

TARIF 4

63€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenante

Période

Salle
Chaudronnerie

Mercredi

10h à 11h15

Catherine
Jacotot

Cycle 1

Salle
Chaudronnerie

Mercredi

10h à 11h15

Catherine
Jacotot

Cycle 2

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

Cycle 1 : reprise mercredi 23 septembre 2020

Cycle 2 : reprise mercredi 24 février 2021

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

34

Brain Ball

Brain Ball est une activité ludique et conviviale qui favorise la concentration, la coordination, la confiance en soi et la coopération. Elle se pratique avec des petits sacs de sable, des balles de rebond, des petits ballons ou des anneaux, mis en mouvement de façon rythmée, seul(e), en binôme ou en groupe. Les nombreux exercices proposés stimulent les fonctions cognitives en permettant la création de nouvelles connexions neuronales et mobilisent à la fois la vision, l'audition, l'équilibre, la préhension, la dextérité et la proprioception.



TARIF 1

100€

TARIF 2

90€

TARIF 3

70€

TARIF 4

50€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenante

La Maison Maladière

Mardi

14h15 à 15h15

Christine Joubert

Salle des Chantalistes

Jeudi

14h30 à 15h30

Christine Joubert

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 21 septembre 2020

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

Taï Chi Chuan

35

Le Taï Chi Chuan est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur des enchaînements lents. Elle demande précision, fluidité, et concentration. Le Taï Chi Chuan permet d'agir en profondeur sur les tensions corporelles ainsi que les déséquilibres énergétiques.



TARIF 1

90€

TARIF 2

81€

TARIF 3

63€

TARIF 4

45€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenant

Salle
Chaudronnerie

Mercredi

15h à 16h

Jean-François de
Taillandier

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Reprise mercredi 23 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

Activité libre ouverte à tous ceux qui aiment les jeux de cartes : tarot, scrabble, belote....Il n'y a pas d'animateur dans cette activité, chacun s'organisant pour trouver ses partenaires de jeux.



TARIF 1

30€

TARIF 2

27€

TARIF 3

21€

TARIF 4

15€

Lieu	Jour	Horaires	type de jeux
Salle Chaudronnerie	Mardi	14h à 16h45	Jeux de cartes/scrabble
OPAD	Mardi	14h à 16h45	Jeux de cartes
OPAD (salle haute)	Vendredi	14h à 16h45	Jeux de cartes/scrabble
OPAD (salle sous-sol)	Vendredi	14h à 16h45	Jeux de cartes/scrabble

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

A l'année : 32 séances hors vacances scolaires

Scrabble du mercredi

Ce jeu s'adresse à des joueurs déjà entraînés. Le scrabble duplicate consiste à ce que tous les joueurs disposent de mêmes lettres et d'un temps donné, afin de placer le meilleur mot sur une grille commune.

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
OPAD Salle Haute	Mercredi tous les 15 jours	14h00 à 16h45	Anne-Marie Bianchi

Scrabble du jeudi

Sur le même principe que le scrabble duplicate du mercredi. Ce créneau-là est ouvert à tous (débutants comme expérimentés). Il n'y a pas de notion de compétition.

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant(es)
OPAD Salle 1er étage	Jeudi	14h00 à 16h45	Bénévoles



TARIF 1

30€

TARIF 2

27€

TARIF 3

21€

TARIF 4

15€

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Scrabble du mercredi : reprise le mercredi 16 septembre 2020

📅 Scrabble du jeudi : reprise le jeudi 17 septembre 2020

Informatique

Généralités

Ce module est destiné aux personnes ayant **déjà** utilisé un ordinateur :

- Utilisation du système d'exploitation Windows 10
- Créer et classer des dossiers et des fichiers
- Traitement de texte et tableur (microsoft office et libre Office)
- Télécharger, enregistrer, transférer, sauvegarder (documents, photos ...)



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
80€	72€	56€	40€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Salle Debussy	Mardi	16h à 17h30	Michel Gérin
Cycle 2	Salle Debussy	Mardi	16h à 17h30	Michel Gérin

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise mardi 15 septembre

📅 Cycle 2 : reprise mardi 12 janvier 2021

En cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Informatique

Internet au quotidien

Ce module est destiné aux personnes ayant **déjà** utilisé un ordinateur. La mise en pratique se fera sur votre ordinateur portable.

Objectifs :

- Naviguer en toute sécurité
- Apprendre à trouver des informations, les télécharger, les sauvegarder.
- Utiliser et gérer une messagerie.
- Configurer un navigateur.
- Comment protéger votre vie numérique



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
80€	72€	56€	40€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Salle Debussy	Mardi	14h à 15h30	Francis Gagnepain
Cycle 2	Salle Debussy	Mardi	14h à 15h30	Francis Gagnepain

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août

📅 Cycle 1 : reprise mardi 15 septembre

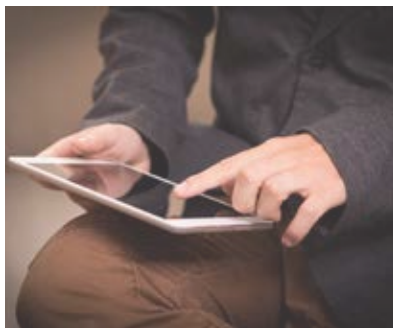
📅 Cycle 2 : reprise mardi 12 janvier 2021

En cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Ce module est destiné aux personnes n'ayant jamais utilisé une tablette. La mise en pratique de ce module se fera sur votre tablette (travail individualisé).

Objectifs :

- Se familiariser avec la tablette
- S'initier à l'environnement ANDROID
- Maîtriser l'écran
- Découvrir les applications et usages
- Comment protéger votre vie numérique



TARIF 1

80€

TARIF 2

72€

TARIF 3

56€

TARIF 4

40€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Salle Debussy	Mardi	9h30 à 11h30	Francis Gagnepain
Cycle 2	Salle Debussy	Mardi	9h30 à 11h30	Francis Gagnepain

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise mardi 15 septembre 2020

📅 Cycle 2 : reprise mardi 12 janvier 2021

En cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Cette activité propose une initiation ou un perfectionnement aux techniques de prise de vue, de sonorisation et de montage numérique. Une séance hebdomadaire permet de travailler sur ordinateur (PC ou Mac) en petit groupe. Une séance plénière (toutes les 4 semaines) permet à l'ensemble des adhérents de l'activité de se retrouver, d'aborder des questions techniques et de visionner des montages réalisés par les membres ou par les groupes. Les groupes sont constitués en début d'année en fonction des souhaits et du matériel utilisé par chacun.

Il est souhaitable d'avoir les connaissances de base sur le maniement de l'ordinateur.



TARIF 1

80€

TARIF 2

72€

TARIF 3

56€

TARIF 4

40€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants	Logiciel
Salle vidéo	Lundi	14h à 17h	Bernard Pascal	Adobe première
Salle Vidéo	Jeudi	9h à 12h	François Pauty	Pinnacle Studio
Salle vidéo	Jeudi	14h à 17h	Jean-Luc Fyot	Imovie + Final cut

📅 Des plénières auront lieu certains mardis dans l'année

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

Connaissances & expression



La mémorisation : découvrir le processus cognitif et les avancées de la recherche d'aujourd'hui

NOUVEAU

43

Il est d'usage de déclarer que l'on a une mauvaise mémoire, que l'âge altère la capacité à mémoriser, qu'il faut faire des mots croisés ou des exercices particuliers pour conserver ou améliorer ses capacités à mémoriser... Qu'en est-il vraiment ? Les neurosciences balayent aujourd'hui bon nombre de ces idées reçues. Ces 6 conférences visent à communiquer une compréhension actualisée du processus de mémorisation, à travers des exemples, des connaissances scientifiques dénuées de jargon, et donnent plusieurs pistes à expérimenter, à adapter pour qu'elles conviennent aux particularités de chacun(e).



TARIF 1

36€

TARIF 2

32€

TARIF 3

25€

TARIF 4

18€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Jeudi	14h30 à 16h	Patricia Chirot

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le jeudi 19 novembre 2020

A l'année : 6 conférences

44

Les secrets révélés de Dijon : Partie II

Dijon est une ville remarquable de bien des manières et un sujet en particulier attire l'attention de chaque personne qui la visite un jour : son patrimoine médiéval. Au cours de cette nouvelle aventure urbaine, l'accent sera mis sur les constructions dites domestiques, tout en évoquant quelques sites sacrés. Vous apprendrez à lire la symbolique ornementale pour mieux comprendre l'état d'esprit des artistes d'alors. Autrement dit, vous serez présentés l'ensemble des demeures bourgeoises, des hôtels particuliers et d'autres structures remarquables de Dijon au Moyen Age et à la Renaissance. Vous connaîtrez, entre-autres, la réponse à cette fameuse question locale : mais où se cache la véritable plus ancienne maison de Dijon ?



TARIF 1

48€

TARIF 2

43€

TARIF 3

34€

TARIF 4

24€

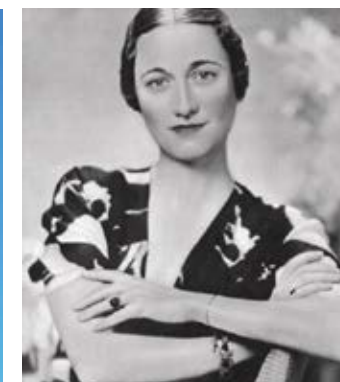
Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle de l'Académie	Mardi	10h à 11h30	Clément Lassus Minvielle

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le mardi 13 octobre 2020

A l'année : 8 conférences

Retrouvez le programme détaillé des conférences à la sortie de la plaquette d'activité !



46

Les Belles excentriques

NOUVEAU

Toutes belles, toutes intelligentes, ces femmes ont eu des destins exceptionnels brisant tous les tabous de leur époque pour conduire leur vie à grands guides en faisant fi du regard des autres.



TARIF 1

48€

TARIF 2

43€

TARIF 3

34€

TARIF 4

24€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Lundi	14h30 à 16h	Aline Reynaud

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le lundi 5 octobre 2020

A l'année : 8 conférences

La sophrologie

NOUVEAU

47

La sophrologie est avant tout une discipline de prévention de santé. La pratiquer c'est contribuer à améliorer sa qualité de vie, notamment en gérant mieux son stress, en renforçant la confiance en soi. Sa méthode, ses techniques et son approche existentielle permettent, en ayant une action sur la conscience, de renforcer ses propres capacités, de connaître ses limites et d'utiliser ses potentiels. Elle rend l'individu responsable et autonome, afin qu'il puisse assumer sa vie de manière authentique sans subir les événements ni les conditionnements.



TARIF 1

18€

TARIF 2

16€

TARIF 3

13€

TARIF 4

9€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Mardi	10h à 11h30	Christian Liabot

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le mardi 6 octobre 2020

A l'année : 3 conférences

48

Les hauts volcans d'Amérique

NOUVEAU

Le long de la côte ouest des Amériques s'égrennent d'innombrables volcans. Ils font partie de la « ceinture de feu du Pacifique ». Nous les approcherons (sans risque!) et nous verrons comment les peuples qui vivent à leurs côtés ont composé avec eux. Ce sera l'occasion de découvrir aussi les fabuleux paysages et les cultures des pays traversés.



TARIF 1

54€

TARIF 2

49€

TARIF 3

38€

TARIF 4

27€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Mardi	14h30 à 16h	Bernadette Pallegoix

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le mardi 20 octobre 2020

A l'année : 9 conférences

Où va le monde ?

NOUVEAU

49

La géopolitique traditionnelle suffit-elle à rendre compte de notre époque, confuse et inquiétante ? Pour mieux cerner la complexité de notre temps, ce cycle de conférences cherche à répondre à une question apparemment simple : où va le monde ?

Il s'agira d'analyser pour les comprendre : les menaces existentielles, les tendances lourdes, les drames et réussites de tel pays, de tel acteur non-étatique, de telle initiative.



TARIF 1

60€

TARIF 2

54€

TARIF 3

42€

TARIF 4

30€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Mercredi	14h30 à 16h	Jean-Jacques Subrenat

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le mercredi 30 septembre 2020

A l'année : 10 conférences

50

La musique au cinéma

NOUVEAU

La musique de film a longtemps été considérée comme un genre mineur. Or, depuis le début du cinématographe, c'est souvent la musique qui accompagne l'émotion et qui souligne le sentiment.



TARIF 1

54€

TARIF 2

49€

TARIF 3

38€

TARIF 4

27€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Mercredi	14h30 à 16h	Nicole Desgranges

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

Reprise le 14 octobre 2020

A l'année : 9 conférences

Francisco Goya, des lumières aux ténèbres (1746-1828)

NOUVEAU

51

Le peintre Francisco de Goya y Lucientes vit dans une Espagne qui, après trente années de soubresauts, passera de l'Ancien Régime à l'avènement du libéralisme. Dans la première partie de sa vie, Goya traverse les ans sans se soucier de la tourmente qui s'approche et gravit un à un les échelons de la réussite artistique et sociale. Sa peinture est (sauf exception) radieuse et insouciant, donnant l'image d'une Espagne prospère, en dépit de la misère qui touche surtout les campagnes. Mais, au tournant du siècle, la maladie, le poids de l'âge et les sanglants affrontements entre ses concitoyens et l'envahisseur napoléonien (1808-1814) affectent profondément le peintre, dont les tableaux et les gravures reflètent dès lors les maux du pays : la guerre, les superstitions, la misère, l'obscurantisme. Exilé à Bordeaux, où il meurt à 82 ans, il nous lègue cependant un dernier tableau lumineux et apaisé, "La laitière"



TARIF 1

36€

TARIF 2

32€

TARIF 3

25€

TARIF 4

18€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Vendredi	14h30 à 16h	Gérard Brey

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

Reprise le 6 novembre 2020

A l'année : 6 conférences

52

L'histoire des jardins

NOUVEAU

JARDIN...ce mot évoque le rêve, l'émerveillement, la découverte, le voyage, la folie de l'homme.

Des jardins de l'ère néolithique aux toits végétalisés, en passant par les jardins des monastères, par les jardins du château de Versailles, l'homme a sans cesse essayé de recréer ce paradis perdu.



TARIF 1

36€

TARIF 2

32€

TARIF 3

25€

TARIF 4

18€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Mardi	14h30 à 16h	Renée Buzy-Debat

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 24 novembre 2020

A l'année : 6 conférences

La naissance de l'imprimerie

NOUVEAU

53

L'invention de l'imprimerie : une révolution culturelle au service du Savoir et de sa transmission (1450 / 1520).

Après l'invention de l'écriture, à Sumer, au IV^{ème} millénaire av. J-C, celle du livre, vers 1450, attribuée au Mayençais Gutenberg, a radicalement transformé le monde du Savoir qui jusque-là était réservé à l'élite pensante de la société (écrivains, philosophes, moines savants et autres clercs, tous adeptes du latin clérical). Il s'est démocratisé et élargi à la société tout entière, en langue vernaculaire.



TARIF 1

54€

TARIF 2

51€

TARIF 3

41€

TARIF 4

27€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Jeudi	17h à 18h30	Jean-Marie Roussel

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 8 octobre 2020

A l'année : 9 conférences

54

Les pionnières: la libération de l'audace et des talents

NOUVEAU

Ce cycle visite les avancées des femmes dans certains domaines jusqu'alors limités aux hommes. Pointant des situations quelquefois grotesques, il met en avant les femmes téméraires et les hommes ayant fait preuve de bon sens et de ténacité pour l'ouverture des droits des femmes dans différents domaines. Après l'analyse des oppositions à l'évolution et de leurs fondements qui s'enracinent dans l'histoire, il met en évidence l'effervescence sous jacente de certaines femmes conquérantes et libérées dans chacun des domaines évoqués : l'éducation, les sciences, l'engagement, les religions, la conquête de l'air et de l'espace.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
42€	38€	29€	21€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Vendredi	10h à 11h30	Bernadette Husson Robert

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 20 novembre 2020

A l'année : 7 conférences

Le bien-être au delà des frontières

NOUVEAU

55

Ce cycle de conférences s'oriente sur les ressources à notre disposition pour améliorer notre vie au quotidien, notre bien-vivre. On redécouvre le tracé historique des médicaments, l'apport et la complémentarité entre les conceptions occidentales et orientales du bien-vivre.

Des pratiques ancestrales mais nouvelles en Europe sont abordées et déclinées pour la nutrition, source incontournable de notre santé. Enfin, un ciblage particulier est fait sur un élément essentiel à la survie de l'Homme : le sel.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
30€	27€	21€	15€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Vendredi	10h à 11h30	Bernadette Husson Robert

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 27 novembre 2020

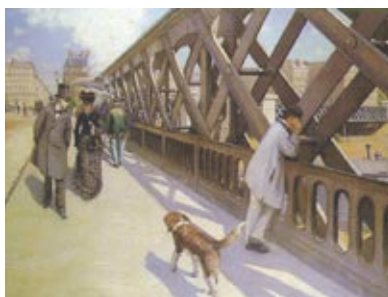
A l'année : 5 conférences

56

L'Amérique, l'Amérique, si c'est un rêve, je le saurai

NOUVEAU

On l'appelle l'Amérique comme si elle était tout un continent. De G. Washington à D. Trump, de l'oncle Sam à l'oncle Tom, de Marylin à Beyoncé, de la conquête de l'ouest à celle de la Lune, entre Mac-Do et Coca ... elle fabrique le rêve ou engendre la détestation, elle séduit et exaspère. Elle fascine. Dans cette île immense entre l'Atlantique et le Pacifique, à travers les Grandes Plaines et les montagnes Rocheuses, les moiteurs de Louisiane et les hivers du Dakota, une histoire unique s'est écrite dans la foi, la violence et l'ambition. Une société est née qui s'est voulue un modèle pour le monde. Invitation au voyage.



TARIF 1

48€

TARIF 2

43€

TARIF 3

34€

TARIF 4

24€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle de l'Académie	Lundi	10h à 11h30	Didier Mény

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 5 octobre 2020

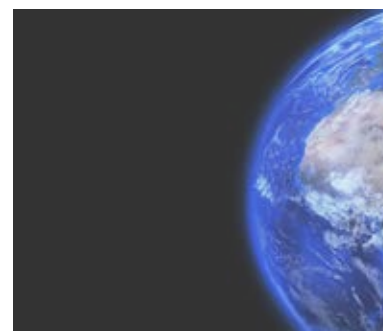
A l'année : 8 conférences

Le cosmos expliqué à tous

NOUVEAU

57

Nous vous proposons dans ces séances une visite guidée du Cosmos, promenade initiatique aux phénomènes qui ont permis à la vie d'apparaître sur Terre et peut-être ailleurs. Des premiers instants de l'Univers aux voyages vers d'autres planètes, vous découvrirez la lumière primordiale apparue il y a 13,7 milliards d'années, les trous noirs gigantesques, 7 milliards de fois plus massifs que notre Soleil et la vie que les hommes préparent sur d'autres planètes. Dès que nous levons les yeux vers le ciel nocturne, nous sommes fascinés par l'immensité qui s'ouvre à nous. Alors, nous tentons de nous situer dans un Cosmos qui semble infini. Ces séances vous donneront quelques clefs pour mieux le comprendre.



TARIF 1

48€

TARIF 2

43€

TARIF 3

34€

TARIF 4

24€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Mercredi	10h à 11h30	Dominique Mège

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 14 octobre 2020

A l'année : 8 conférences

58

La peinture au XIXème

NOUVEAU

Ce cycle est conçu comme une promenade dans la peinture du XIXe siècle, essentiellement française, et l'explore au travers des grands thèmes qui la constituent.



TARIF 1

54€

TARIF 2

49€

TARIF 3

38€

TARIF 4

27€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Musée de la Vie Bourguignonne	Jeudi	10h à 11h30	Isabelle Bryard

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 15 octobre 2020

A l'année : 9 conférences

Une toile dans le détail

59

Vous découvrirez quelques grandes toiles de l'histoire de l'art à travers leurs analyses plastiques et visuelles.



TARIF 1

54€

TARIF 2

49€

TARIF 3

38€

TARIF 4

27€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
La NEF	Jeudi	10h à 11h30	Isabelle Bryard

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 1er octobre 2020

A l'année : 9 conférences

60

Du réalisme à l'imaginaire, l'Architecture dans la peinture

L'Architecture, un des beaux-arts, situe les activités matérielles, spirituelles, sociales, défensives dans des espaces à trois dimensions. Mais la représentation de l'Architecture a aussi toujours servi de décor, d'illustration de la symbolique, de cadre poétique à la Peinture jusqu'à devenir un genre pictural.



TARIF 1

36€

TARIF 2

32€

TARIF 3

26€

TARIF 4

18€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
La NEF	Vendredi	14h30 à 16h	René Petit dont deux séances Isabelle Bryard

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 16 octobre 2020

A l'année : 6 conférences

Médias, réalités, narration...fiction : le « storytelling » dans les médias visuels (TV, internet...) **NOUVEAU**

61

Dans la société contemporaine où règne l'image sous toutes ses formes, les médias visuels traduisent la réalité à travers une mise en narration quasi généralisée. La technique du storytelling (raconter des histoires), utilisée au départ dans l'univers politique de l'Amérique reaganienne, puis dans la sphère de l'entreprise et du marketing, a contaminé les médias. S'appuyant sur l'analyse d'extraits d'émissions TV, la consultation de sites internet et de réseaux sociaux, ce cycle de conférences s'attache à mettre en évidence la passion médiatique contemporaine (et la nôtre !) pour les histoires, feuilletons et scénarisations diverses du réel. De la mise en histoire à la mise en fiction, le pas est parfois vite franchi vers les « fake news », témoignant peut-être d'une véritable crise de la réalité dans nos sociétés de l'image...



TARIF 1

36€

TARIF 2

32€

TARIF 3

26€

TARIF 4

18€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Jeudi	10h à 11h30	Catherine Chenier

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 5 novembre 2020

A l'année : 6 conférences

62

Balade dans la France romane

NOUVEAU

La France possède encore plus d'un millier d'églises entièrement ou partiellement romanes qui cachent bien des singularités architecturales, sculpturales ou décoratives, attestant d'influences variées.



TARIF 1

48€

TARIF 2

43€

TARIF 3

34€

TARIF 4

24€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Lundi	10h à 11h30	Philippe Ménager

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 12 octobre 2020

A l'année : 8 conférences

Spitzberg, un condensé d'Artique

NOUVEAU

63

Situé à mi-distance entre le Cap Nord, point septentrional de la Norvège continentale, et le pôle Nord géographique, l'archipel du Spitzberg (ou Svalbard) est un exceptionnel conservatoire naturel de l'univers polaire. Banquise, glaciers et autres icebergs y sont légion, la faune et la flore variées et l'ours polaire y règne en maître. À partir des séjours qu'il y a effectués, Philippe Ménager, avec force photos inédites et des données récentes, vous fera découvrir ce fascinant environnement lointain et ô combien fragile.



TARIF 1

48€

TARIF 2

43€

TARIF 3

34€

TARIF 4

24€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Lundi	14h30 à 16h	Philippe Ménager

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 15 juin 2020

📅 Reprise le 12 octobre 2020

A l'année : 8 conférences

64

Initiation à l'archéologie

NOUVEAU

L'archéologie est une discipline qui nous semble familière grâce aux œuvres littéraires ou cinématographiques, mais qu'en est-il de la réalité ?

Clément Lassus vous propose de partir à la découverte de la véritable archéologie à travers plusieurs cours qui retraceront son évolution et ses différents aspects. En théorie ou en pratique, allons ensemble parcourir les siècles...



TARIF 1

95€

TARIF 2

86€

TARIF 3

67€

TARIF 4

48€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Vendredi	14h à 15h	Clément Lassus Minvielle

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le vendredi 2 octobre 2020

Cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Chorale

65

Cette activité est ouverte à toutes celles et ceux qui aiment chanter. Aucune connaissance musicale particulière n'est exigée. Des concerts sont donnés en cours d'année.



TARIF 1

60€

TARIF 2

54€

TARIF 3

42€

TARIF 4

30€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Petit Cîteaux	Lundi	14h30 à 16h	Anne Bouzon

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le lundi 14 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

66

Cours collectif de chansons

Le cours collectif de chansons propose une pratique vocale avec accompagnement instrumental pour un groupe restreint d'adhérents, sans chef de chœur, permettant une approche personnalisée du chant (duos, trios, alternance de groupe par couplet/refrain).

Son répertoire est large et varié en styles et périodes et permet d'aborder des œuvres plus classiques en plus des chansons à 2, 3 ou 4 voix.



TARIF 1

90€

TARIF 2

81€

TARIF 3

63€

TARIF 4

45€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Jeudi	17h à 18h30	Anne Bouzon

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le jeudi 1er octobre 2020

A l'année : 15 séances hors vacances scolaires

Comité de lecture

67

Cet atelier est proposé mensuellement. L'objectif est de se retrouver une fois par mois, pour choisir un ouvrage et en parler après l'avoir lu.

Lors de la première séance, le groupe établit une liste de livres à lire dans l'année, pour chaque séance.



TARIF 1

35€

TARIF 2

32€

TARIF 3

25€

TARIF 4

18€

Groupe	Lieu	Jour	Horaires
Groupe 1	Salle Debussy	Mercredi	15h15 à 17h15
Groupe 2	OPAD	Mercredi	15h15 à 17h15

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise mercredi 23 septembre 2020

A l'année : activité qui a lieu une fois par mois, pour chaque groupe.

68

Contes

Venez rejoindre notre petit groupe de conteurs 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, conter, échanger autour du conte.



TARIF 1

35€

TARIF 2

32€

TARIF 3

25€

TARIF 4

18€

Lieu

Jour

Horaires

Salle Debussy

Lundi

14h30 à 17h00

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise lundi 5 octobre 2020

A l'année : 9 réunions dont 3 journées complètes

Souffle et son, douceur et temps pour soi

NOUVEAU

69

Comment allier la vie quotidienne et son corps ? Comment améliorer les activités choisies par davantage de concentration et de compréhension du corps ?

Ce cycle vous permettra de prendre contact avec votre corps par la posture (souplesse du bassin, étirements...), par le souffle (exercices respiratoires) et vous pourrez également apprécier vos émotions par le son (sensation vibratoire, calme, écoute bienveillante, petites scènes musicales improvisées).



TARIF 1

40€

TARIF 2

36€

TARIF 3

28€

TARIF 4

20€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenante

Salle
Chaudronnerie

Mercredi

17h30 à 18h30

Anne Bouzon

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le mercredi 7 octobre 2020

En cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Depuis la fabrication et la création de votre propre marionnette, à la présentation et au « castelet », venez découvrir cette activité et plonger dans le fascinant univers des marionnettes.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
35€	32€	25€	18€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Debussy	Mercredi	10h à 12h	Nathalie Monguillon

 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

 Reprise le mercredi 16 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

Atelier ouvert à toutes les personnes qui souhaitent s'exercer au théâtre. L'atelier s'organise en fonction des motivations de chacun. L'intervenant et metteur en scène vous propose de créer une forme attrayante et drôle de spectacle qui sera donné à plusieurs reprises.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
185€	167€	129€	93€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
La Maison Phare	Lundi Groupe 1	14h à 17h	Serge Lascombes
La Maison Phare	Jeudi Groupe 2	14h à 17h	Serge Lascombes

 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

Cet atelier consiste en un travail d'écriture de textes autour de thèmes proposés. Il s'agit surtout de découvrir les rapports entre soi-même et l'écrit, les styles et les formes littéraires : exercices personnels et collectifs, partage des difficultés rencontrées, lecture collective des travaux de chacun, apprentissage du code typographique, enrichissement du vocabulaire.

A terme, écrire juste, vrai, en réduisant tout fossé entre intention et résultat.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
105€	94€	73€	53€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Debussy	Vendredi	14h30 à 17h	Marie Vindy

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise vendredi 9 octobre 2020

A l'année : 9 séances hors vacances scolaires

Ecrire pour témoigner des nombreux changements vécus dans notre vie quotidienne, du lavoir et du poste de TSF aux portables de toutes sortes. Ecrire pour raconter à ses enfants et petits-enfants, écrire pour savoir qui l'on est, écrire pour le plaisir de raconter sa vie.

- Pour les nouveaux inscrits : une journée de travail, en introduction à l'atelier, aura lieu **jeudi 17 septembre 2020** avant d'être intégrés dans les groupes constitués.

- La durée maximum de participation à l'atelier est de 4 années.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
105€	94€	73€	53€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Salle Debussy	Jeudi	9h à 12h	Marie Sauvageot
Salle Debussy	Jeudi	9h à 12h	Marie Sauvageot

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 17 septembre 2020

A l'année : 9 séances hors vacances scolaires

Vous souhaitez apprendre l'allemand (cours débutant) ou rafraîchir vos connaissances acquises auparavant (cours intermédiaire) ou être capable de converser dans les pays germanophones (cours de conversation).

Vous pourrez aussi découvrir toutes les richesses du patrimoine culturel et artistique : littérature, musique, peinture (cours débutant).



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
150€	130€	105€	75€

Lieu	Jour	Horaires	Niveaux	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Jeudi	15h30 à 17h	Débutant	Anne-Marie Jouannet
Salle Chaudronnerie	Jeudi	14h à 15h30	Intermédiaire	Anne-Marie Jouannet
OPAD	Mercredi	14h15 à 15h45	Perfectionnement conversation	Anne-Marie Jouannet

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 21 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires

Du débutant au confirmé, l'anglais pour tous.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
150€	130€	105€	75€

Lieu	Jour	Horaires	Niveaux	Intervenants
Salle Chantalistes	Vendredi	13h30 à 15h	Intermédiaire	Association Amis'Mots
Salle Chantalistes	Vendredi	15h05 à 16h35	Débutant 1ère année	Association Amis'Mots
Salle Chantalistes	Vendredi	16h40 à 18h10	Conversation/ Avancé	Association Amis'Mots
Salle Chaudronnerie	Vendredi	9h30 à 10h45	Faux-débutant	Bernadette Pallegoix
Salle Chaudronnerie	Vendredi	10h45 à 12h	Intermédiaire	Bernadette Pallegoix
OPAD	Mardi	10h à 11h15	Avancé	Bernadette Pallegoix
OPAD	Mercredi	10h à 11h15	Conversation	Bernadette Pallegoix

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le 18 septembre 2020 (amis-mots) & le 22 septembre 2020 (Bernadette Pallegoix)

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires



76

Italien

Vous souhaitez pratiquer l'italien, la langue romantique du soleil, et découvrir le riche patrimoine de la péninsule italienne. Pendant une heure, participez à des cours axés sur la compréhension et l'expression orale ainsi que sur la connaissance du patrimoine culturel de l'Italie et de ses villes principales (Milan, Florence, Rome, Turin...).



TARIF 1

75€

TARIF 2

68€

TARIF 3

53€

TARIF 4

38€

Lieu	Jour	Horaires	Niveaux	Intervenante
Salle Chaudronnerie	Lundi	15h30 à 16h30	Débutant	Colette Woycikowska
OPAD	Vendredi*	10h30 à 11h30	Débutant	Colette Woycikowska
Salle Chaudronnerie	Lundi	14h15 à 15h15	Intermédiaire	Colette Woycikowska
Salle Chaudronnerie	Lundi	10h15 à 11h15	Conversation	Colette Woycikowska

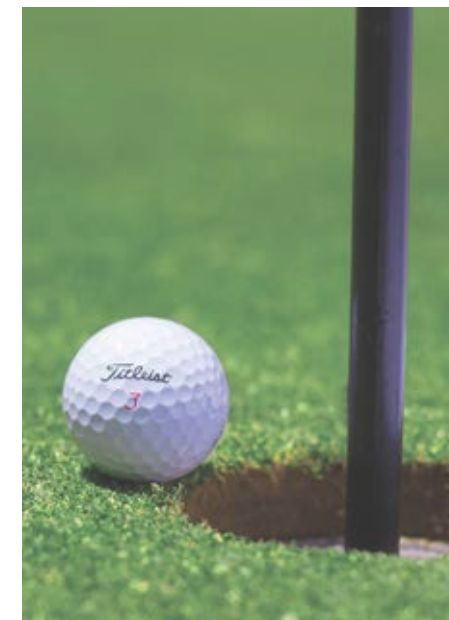
📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

* cours débutants du vendredi uniquement de septembre à mars

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Loisirs sportifs



78

Auto-défense

Des vols à l'arraché aux agressions dont ils pourraient être victimes, les seniors sont plus vulnérables que le reste de la population. Pour votre sécurité, vous serez formé(e) afin de pouvoir vous protéger à votre domicile ou à l'extérieur. Vous apprendrez à réagir aux attaques (verbales et physiques), à pratiquer les gestes de premiers secours ou encore à aider une personne en difficulté.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
90€	81€	63€	45€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Salle Chaudronnerie	Lundi	17h45 à 19h15	Sébastien Moine

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise lundi 28 septembre 2020

A l'année : 10 séances hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Badminton

NOUVEAU

79

Une raquette, un volant, un filet, et c'est parti ! À première vue, cette activité peut sembler un peu répétitive, mais gare aux apparences ! Le badminton est un sport de stratégie et de technique où on peut se dépenser et s'amuser entre amis. Venez prendre conseil auprès de notre éducateur qui vous permettra de progresser en toute sécurité.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
215€	194€	151€	108€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Le Klube	Vendredi	13h30 à 15h	Le Klube

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise vendredi 18 septembre 2020

📅 Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

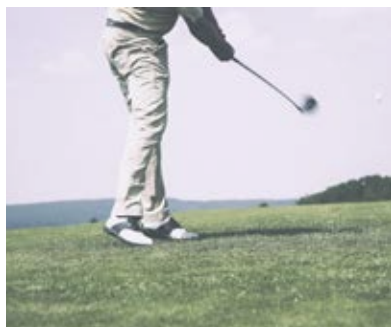
Certificat
médical obligatoire



80

Golf

Sport de concentration et de maîtrise par excellence, le golf vous permet de profiter du plein air tout en améliorant vos capacités d'attention et votre coordination. Venez découvrir ou vous perfectionner avec un éducateur professionnel au sein du magnifique golf de Norges-la-Ville. Cours en comité réduit, pour vous permettre une progression optimale.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
140€	126€	98€	70€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Golf de Norges-la-Ville	Vendredi	10h30 à 12h	Emile Berthier
Cycle 2	Golf de Norges-la-Ville	Vendredi	10h30 à 12h	Emile Berthier

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

Cycle 1 : reprise le vendredi 18 septembre 2020

Cycle 2 : reprise le vendredi 5 mars 2021

En cycle : 8 séances hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



DOM&VIE
AMÉLIOREZ VOTRE QUOTIDIEN

Besoin d'aménager votre domicile ?

Confiez votre projet à un professionnel.

VOS AVANTAGES

DOM&VIE vous accompagne depuis la conception jusqu'à la réalisation de vos aménagements.



Interlocuteur unique



Modélisation 3D



Entreprise française



Budget maîtrisé

Agence de Dijon : 06 67 60 25 34 – www.dometvie.fr



Le plaisir pur jus

GRAND DESTOCKAGE AVANT DEMENAGEMENT

Bénéficiez de **10%** de remise avec le code : **OPAD21**

Offre valable jusqu'au 30/06/20 sur tout le site :

www.carbelfrance.fr



A partir du 1er juillet, venez découvrir notre nouvelle boutique :

**1c rue Ernest Chaput
21000 DIJON**
(proximité rue de Mayence)



Avec l'âge, le risque de chute augmente. Or, les chutes sont souvent, pour les personnes âgées, le point de départ de la dépendance. Les séances d'une heure proposent différents exercices pour prévenir la perte d'équilibre, entretenir sa souplesse, sa tonicité musculaire et surtout apprendre à se relever. En effet, les chutes entraînent souvent une perte de confiance en soi et une diminution de la mobilité. Les ateliers s'adressent à toutes les personnes de plus de 60 ans qui veulent développer ou entretenir leur sens de l'équilibre. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué une activité sportive pour pouvoir participer à ce type d'atelier. Les animateurs, par le biais d'exercices individualisés, vous apprendront à vous déplacer en confiance, à utiliser les bons gestes pour vous baisser & vous remettre debout en sécurité, mais surtout à entretenir votre attention.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

Cycle 1 : reprise le mercredi 16 septembre 2020

Cycle 2 : reprise le mercredi 24 février 2021

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Cycle 1	à définir	Mercredi	14h15 à 15h15	Kévin Ruiz
Cycle 1	Gymnase des Bourroches	Jeudi	10h30 à 11h30	Pierre Chevalier
Cycle 1	Salle Petit Cîteaux	Vendredi	15h30 à 16h30	Philippe Vieux
Cycle 2	à définir	Mercredi	14h15 à 15h15	Kévin Ruiz
Cycle 2	Gymnase des Bourroches	Jeudi	10h30 à 11h30	Pierre Chevalier
Cycle 2	Salle Petit Cîteaux	Vendredi	15h30 à 16h30	Philippe Vieux

Certificat
médical obligatoire



84

Aquaforme

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



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
70€	63€	49€	35€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h45 à 13h30	non défini

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise mercredi 16 septembre 2020
- Bonnet de bain obligatoire

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire

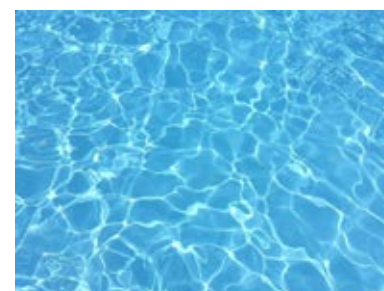


Aquagym et balnéothérapie

85

Gymnastique effectuée dans l'eau, en petit bassin. Permet d'entretenir la mobilité articulaire et de se muscler en douceur grâce à la résistance de l'eau tout en entraînant une perte de calories. Pour pratiquer cette activité, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont offertes 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.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
135€	122€	95€	68€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Le Klube	Mercredi	9h30 à 10h15	Le Klube
Le Klube	Vendredi	11h30 à 12h15	Le Klube
Le Klube	Vendredi	14h à 14h45	Le Klube

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise la semaine du 14 septembre 2020

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



86

Aquagym et balnéothérapie

Gymnastique effectuée dans l'eau, en petit bassin. Permet d'entretenir la mobilité articulaire et de se muscler en douceur grâce à la résistance de l'eau tout en entraînant une perte de calories. Pour pratiquer cette activité, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont offertes 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.



TARIF 1

95€

TARIF 2

86€

TARIF 3

67€

TARIF 4

48€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Le Klube	Jeudi	8h30 à 9h15	Le Klube
Cycle 2	Le Klube	Jeudi	8h30 à 9h15	Le Klube

Aquagym et balnéothérapie

87

Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

Cycle 1 : reprise jeudi 17 septembre 2020

Cycle 2 : reprise jeudi 18 février 2021

Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier, et de chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur sol humide

En cycle : 20 séances consécutives incluant les vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire

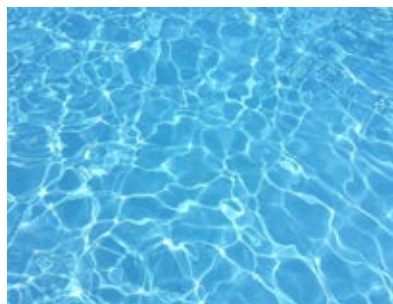


88

Aquadynamic et balnéothérapie

Gymnastique effectuée dans l'eau, en petit bassin. C'est un entraînement aquatique complet, sans accessoire et sans impact qui permet d'améliorer son endurance cardiovasculaire et musculaire. Si vous souhaitez retrouver la forme rapidement, c'est l'entraînement qu'il vous faut.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont offertes 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.



TARIF 1

135€

TARIF 2

122€

TARIF 3

95€

TARIF 4

68€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Le Klube	Mardi	11h30 à 12h15	Le Klube

Aquadynamic et balnéothérapie

89

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise le mardi 15 septembre 2020
- Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier, des chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur sol humide

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



90

Aquabiking et balnéothérapie

L'aquabiking se pratique en piscine sur un waterbike. Profitez d'un entraînement ludique & efficace qui permet de se 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. Cette activité est la garantie d'obtenir des résultats rapides en pédalant dans l'eau au rythme de la musique.

A la suite du cours, 30 minutes de balnéothérapie sont offertes 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.

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Cycle 1 : reprise la semaine du 14 septembre 2020
- Cycle 2 : reprise la semaine du 15 février 2021
- Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier, des chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur sol humide

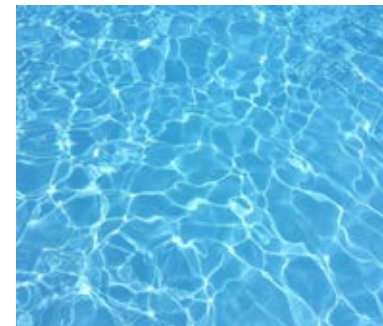
En cycle : 20 séances consécutives incluant les vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Aquabiking et balnéothérapie

91



TARIF 1

TARIF 2

TARIF 3

TARIF 4

95€

86€

67€

48€

Période	Lieu	Jour	Horaires
Cycle 1	Le Klube	Lundi	11h30 à 12h15
Cycle 1	Le Klube	Mercredi	11h30 à 12h15
Cycle 1	Le Klube	Jeudi	11h30 à 12h15
Cycle 2	Le Klube	Lundi	11h30 à 12h15
Cycle 2	Le Klube	Mercredi	11h30 à 12h15
Cycle 2	Le Klube	Jeudi	11h30 à 12h15

Le KLube®

92

Aquagym

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente de la piscine & les bienfaits d'une activité sportive. Cette activité permet d'augmenter le tonus musculaire & respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardiovasculaire tout en remodelant la silhouette.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Aquagym

93

Lieu	Jour	Horaires
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mardi	8h à 8h45
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	10h30 à 11h15
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	11h15 à 12h
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h à 12h45
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	12h45 à 13h30
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Jeudi	8h à 8h45
Piscine des Grésilles	Jeudi	15h45 à 16h30
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Vendredi	16h à 16h45

94

Aquapilates

Inspiré de l'aquagym, l'aqua pilates est la nouvelle tendance des cours aquatiques autour du renforcement musculaire profond. L'eau chaude, facilitant l'équilibre et l'alignement du corps, permet aussi d'accentuer la résistance dans les mouvements et d'accroître les effets bénéfiques sur le corps.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
210€	189€	147€	105€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Le Klube	Vendredi	8h30 à 9h	Le Klube

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise le vendredi 18 septembre 2020
- Pensez à vous munir d'un cadenas pour votre casier, des chaussons d'aquagym pour éviter de glisser sur sol humide

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Atelier danse

95

Cours de danse en couple, en ligne, à définir en fonction de vos envies. Que vous soyez seul(e) ou en couple, venez découvrir le plaisir de danser. Rien de tel qu'une heure de danse par semaine pour passer un bon moment, oublier tous les traces de la vie quotidienne et rencontrer de nouvelles personnes.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
125€	113€	88€	63€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
MJC - Centre Social Monchapel	Vendredi	14h à 15h	A définir

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise le vendredi 18 septembre 2020

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



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



TARIF 1

80€

TARIF 2

72€

TARIF 3

56€

TARIF 4

40€

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le mercredi 16 septembre 2020

📅 Bonnet de bain obligatoire

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Lieu	Jour	Horaires	Niveaux
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	10h30 à 11h15	Perfectionnement 3 nages
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	10h30 à 11h15	Débutants
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	11h15 à 12h	Perfectionnement 2 nages
Piscine de la Fontaine d'Ouche	Mercredi	11h15 à 12h	Perfectionnement 1 nage

Intervenants (leurs créneaux ne sont pas encore définis) :

Lucas Brillard

Thomas Manchin

Florent Chevet

Certificat
médical obligatoire



98

Etirements & relaxation

Combinaison de gymnastique douce, yoga, culture physique et technique de respiration qui vise à redonner aux muscles leur élasticité, leur flexibilité et permet de diminuer les tensions tout en aidant à retrouver la sérénité.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

📅 Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Etirements & relaxation

99

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant(es)
MJC - Centre Social Monchapet	Mardi	14h à 15h	Véronique Chaffangeon
Le Tempo	Mardi	14h à 15h	Kévin Ruiz
MJC - Centre Social Monchapet	Mardi	15h15 à 16h15	Véronique Chaffangeon
Le Tempo	Mardi	15h15 à 16h15	Kévin Ruiz
Centre Social des Grésilles	Vendredi	9h15 à 10h15	Véronique Chaffangeon
Centre Social des Grésilles	Vendredi	10h30 à 11h30	Véronique Chaffangeon

Gymnastique Douce

La gymnastique douce, comme son nom l'indique, permet de s'entretenir sans réclamer au corps un effort violent. C'est une manière agréable (et sans risque) d'améliorer sa souplesse, son tonus musculaire, son rythme cardiaque et aussi de protéger ses articulations et de se détendre.

La pratique régulière de l'activité favorise l'apaisement des tensions, améliore force et équilibre.

A mi-chemin entre la gymnastique classique et la pratique douce, la gymnastique douce vous aidera à vous muscler tout en douceur, sans provoquer de douleur et en laissant de côté l'aspect cardio.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
70€	63€	49€	35€

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise la semaine du 14 septembre 2020
- Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Gymnastique Douce

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant(es)
A définir	Lundi	9h00 à 10h00	Philippe Vieux
A définir	Lundi	10h15 à 11h15	Pierre Chevalier
Salle Petit Cîteaux	Lundi	10h30 à 11h30	Paul Vitré
Salle des Chantalistes	Mardi	9h15 à 10h15	Kévin Ruiz
Centre Social des Grésilles	Mardi	10h15 à 11h15	Véronique Chaffangeon
Salle des Chantalistes	Mardi	10h30 à 11h30	Kévin Ruiz
Salle Petit Cîteaux	Jeudi	9h15 à 10h15	Philippe Vieux
A définir	Jeudi	10h15 à 11h15	Kévin Ruiz
La Maison Maladière	Jeudi	10h15 à 11h15	Véronique Chaffangeon



Certificat
médical obligatoire

102

Gymnastique Classique

Cette gymnastique apporte plaisir et détente, permet d'apprivoiser son corps en douceur et de découvrir en soi des aptitudes physiques inexploitées. Chaque séance associe des assouplissements, des étirements et des exercices de tonicité musculaire. Comme toute activité physique elle permet d'améliorer le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.

Il s'agit d'entretenir sa forme physique. Plus accessible que la gymnastique tonique et moins doux que la gymnastique douce, elle est le bon compromis pour qui désire reprendre une activité physique avec un travail cardio assez faible.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€



Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020



Reprise la semaine du 14 septembre 2020



Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Gymnastique Classique

103

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant(es)
A définir	Lundi	9h à 10h	Vincent Vollmer
Salle Petit Cîteaux	Lundi	9h15 à 10h15	Paul Vitré
Gymnase des Bourroches	Lundi	10h30 à 11h30	Kévin Ruiz
Centre Social des Grésilles	Mardi	9h à 10h	Véronique Chaffangeon
Gymnase Boivin	Mardi	10h15 à 11h15	Pierre Chevalier
Le Tempo	Mardi	10h30 à 11h30	Philippe Vieux
La Maison Maladière	Jeudi	9h à 10h	Véronique Chaffangeon
Maison Phare annexe 2	Vendredi	9h à 10h	Pierre Chevalier
Gymnase Boivin	Vendredi	9h à 10h	Vincent Vollmer
Salle Petit Cîteaux	Vendredi	14h15 à 15h15	Philippe Vieux

Certificat
médical obligatoire



104

Gymnastique Tonique

Mélanges d'exercices de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, cette activité est adaptée aux personnes aimant se muscler en bougeant.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€



Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020



Reprise la semaine du 14 septembre 2020



Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Gymnastique Tonique

105

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Gymnase des Bourroches	Lundi	9h15 à 10h15	Kévin Ruiz
Gymnase Chambelland	Lundi	10h30 à 11h30	Philippe Vieux
Salle Petit Cîteaux	Mardi	9h15 à 10h15	Philippe Vieux
A définir	Jeudi	9h à 10h	Kévin Ruiz
Gymnase Boivin	Vendredi	10h15 à 11h15	Vincent Vollmer

Certificat
médical obligatoire

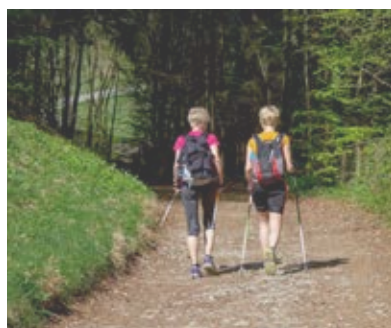


106

Marche Nordique

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature avec bâtons. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Le matériel (bâtons) vous sera prêté lors de la première séance.



TARIF 1

80€

TARIF 2

72€

TARIF 3

56€

TARIF 4

40€

Période	Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Cycle 1	Selon programme	Mercredi	9h30 à 11h	Philipp Schwan
Cycle 2	Selon programme	Mercredi	9h30 à 11h	Philipp Schwan

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Cycle 1 : reprise le mercredi 16 septembre 2020

📅 Cycle 2 : reprise le mercredi 10 mars 2021

En cycle : 10 séances hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Musclons notresanté

107

Circuit de renforcement personnalisé, combinaison d'exercices de musculation sur du matériel adapté visant à améliorer la condition physique, à développer l'endurance, la former et à maintenir l'autonomie. Cette activité nécessite une bonne condition physique.



TARIF 1

200€

TARIF 2

180€

TARIF 3

140€

TARIF 4

100€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Le Klube	Vendredi	13h30 à 15h	Le Klube

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le vendredi 18 septembre 2020

📅 Pensez à vous munir d'un cadenas pour le casier

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



108

Pilates

La méthode Pilates a pour objectif principal d'améliorer sa posture en aidant à retrouver son équilibre. Les exercices de Pilates permettent de réactiver la force musculaire, de faire disparaître les maux de dos et facilitent les mouvements du quotidien tout en améliorant la souplesse.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
100€	90€	70€	50€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
A définir	Mercredi	15h30 à 16h30	Kévin Ruiz
A définir	Judi	11h30 à 12h30	Kévin Ruiz

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise le mercredi 16 septembre 2020
- Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



Musique et mouvement

109

Atelier de danse qui favorise le travail du rythme et de la créativité. Vous apprendrez des pas de danses, à mémoriser des enchaînements et surtout à écouter la musique pour savoir vous déplacer en rythme et en groupe. La danse permet de travailler la coordination motrice, l'équilibre et la mémoire.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
80€	72€	56€	40€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Gymnase Chambelland	Vendredi	14h à 15h	Vincent Vollmer

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise le vendredi 18 septembre 2020

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



110

Zumba

La Zumba est une danse fitness sur une musique latine stimulante et festive comme la salsa, le merengue, la cumbia et encore le reggaeton. Dans une ambiance gaie et conviviale, vous enchaînez des mouvements faciles et adaptés sur des rythmes latinos.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
170€	153€	119€	85€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenante
Maison Phare annexe 2	Jeudi	10h30 à 11h30	à définir

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le jeudi 17 septembre 2020

A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire

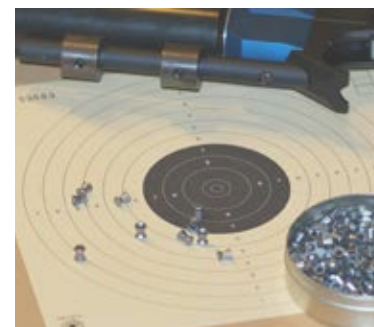


Tir sportif

NOUVEAU

111

Venez apprendre le tir sportif à 10 m. Encadré par des professionnels qui vous donneront tous les conseils et astuces utiles pour progresser. Ils aideront à améliorer votre concentration et votre maîtrise de soi pour atteindre votre objectif. Les ressources mentales sont les éléments primordiaux que vous allez acquérir au fil du temps.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
215€	194€	151€	108€

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant
Stand de la Colombière	Lundi	15h à 17h	Société de tir les Chevaliers Dijonnais

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise le lundi 14 septembre 2020

A l'année : 10 séances hors vacances scolaires

Certificat
médical obligatoire



112

Randonnées pédestres

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 accessibles et praticables. Vous pouvez accéder aux 3 distances en toute liberté et envie. Plusieurs sorties vous sont proposées chaque semaine. Le programme des sorties est édité au trimestre.

Prendre une licence à la FFRandonnée, c'est :

- Soutenir son action, celle de ses comités et de tous les bénévoles qui œuvrent pour le balisage et l'entretien des itinéraires de qualité, pour la protection de l'environnement et pour le développement de la pratique de la randonnée.
- Accéder à de nombreuses formations : animateur de randonnée, premiers secours, lecture de carte, balisage...
- Bénéficier d'assurances adaptées à la pratique de la randonnée en France et dans le monde entier : accidents corporels, rapatriement, frais de recherche et de secours...
- Profiter de tarifs préférentiels chez ses nombreux partenaires (liste complète sur www.ffrandonnee.fr).

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Selon programme	Mardi / Jeudi	Journée	Bénévoles



Randonnées pédestres

113

Plusieurs sorties possibles à la semaine :

- Mardi, départ à 9h30 (groupe 1) pour un parcours de 15 km (minimum) avec quelques difficultés.
- Mardi, départ à 10h (groupe 2) pour un parcours de 15 km (maximum), sans grandes difficultés.
- Jeudi, départ à 9h, pour un parcours d'environ 20 km, avec difficultés.



TARIF 1	TARIF 2	TARIF 3	TARIF 4
30€	27€	21€	15€

- Programme des sorties du premier trimestre disponible à l'OPAD le 21 septembre 2020
- Reprise mardi 6 octobre

Certificat
médical obligatoire



114

Sorties pédestres

Randonnée douce avec pas/peu de difficultés. Accessible à tous que l'on soit débutant ou expert. Le transport A/R sera effectué par un bus de tourisme. Le programme détaillé des sorties sera disponible à l'OPAD 15 jours avant la date de la première sortie de chaque cycle.

Des sorties de **3, 6 ou 9 km** (distances approximatives) vous sont proposées, sur 3 cycles (de septembre 2020 à juin 2021) :

Cycle automne Lundi 14 septembre 2020

Cycle hiver Lundi 7 décembre 2020

Cycle printemps Lundi 15 mars 2021

Lors de l'inscription, vous pouvez choisir de vous inscrire sur un, deux ou trois cycles. Les inscriptions en cours d'année se feront en fonction des places restantes.

Groupe 1 (≈ 3km)

- Allure de marche très modérée
- Temps de marche de 1h30 à 2h
- Dénivelé très faible à modéré

Groupe 2 (≈ 6km)

- Allure de marche modérée
- Temps de marche 2h à 2h30
- Dénivelé faible à modéré

Groupe 3 (≈ 9km)

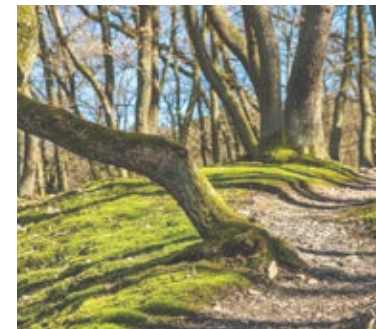
- Allure de marche modérée à soutenue
- Temps de marche 2h30 à 2h45
- Dénivelé modéré

Sorties pédestres

115

Tableau valable pour les trois cycles.
Une inscription par cycle obligatoire

Difficulté	Lieu	Jour	Intervenants
Groupe 1	Selon programme	Lundi après-midi	Bénévoles
Groupe 2	Selon programme	Lundi après-midi	Bénévoles
Groupe 3	Selon programme	Lundi après-midi	Bénévoles



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

 Cycle automne : reprise lundi 14 septembre 2020

 Cycle hiver : reprise lundi 7 décembre 2020

 Cycle printemps : reprise lundi 15 mars 2021

En cycle : 12 séances

Certificat
médical obligatoire



Prévention de l'isolement

Portage de livre à domicile

Service gratuit permettant aux seniors dijonnais dans l'incapacité de se déplacer de bénéficier de romans, essais, biographies, documents historiques apportés par les étudiants bénévoles de BSB (Burgundy School of Business) et de Sciences Politiques. Ce dispositif permet aux seniors d'échanger 1h à 2h avec les étudiants.



Séjour détente

Le but est de favoriser le lien social, de lutter contre l'isolement des seniors et de favoriser leur retour en activité. Un séjour détente est organisé une fois par an (généralement au mois de mai), durant une semaine, pour une vingtaine de seniors. Ce séjour est destiné en priorité aux personnes en perte progressive d'autonomie (adhérents à l'OPAD et personnes extérieures qui devront adhérer).

Prévention de l'isolement

Seniors en vacances

Ces séjours sont organisés vers différentes destinations. Le but est de favoriser le lien social et de lutter contre l'isolement et la solitude des seniors. Ils sont destinés aux seniors de 60 ans ou plus sans condition d'adhésion à l'OPAD. Une aide financière sur le prix des séjours est accordée à tout senior retraité non imposable avant déduction fiscale. Cette aide est accordée une seule fois par année civile mais le programme Seniors en Vacances est disponible hors aide financière autant de fois que désiré.



Les dimanches de la vie

Dispositif gratuit, ouvert à toute l'agglomération dijonnaise, avec le concours d'étudiants bénévoles de BSB, Burgundy School of Business (ancienne Ecole Supérieure de Commerce). Il permet aux seniors de participer à des activités, des sorties, des visites le samedi et/ou le dimanche après-midi, dans un objectif de lutte contre l'isolement.

Culture et Vous propose tout au long de l'année des sorties et des visites à la demi-journée ou à la journée, des conférences et des séjours (2 à 5 jours) sur des thèmes variés (nature, environnement, patrimoine, tourisme industriel, manifestation, spectacles...) La programmation est trimestrielle et chaque plaquette d'information vous indique les dates d'ouverture des inscriptions du trimestre suivant. Renseignez-vous à l'accueil de l'OPAD sur la programmation en cours.



- Ouvert à tous les adhérents. Il n'y a pas d'engagement à l'année
- Inscriptions à l'accueil de l'OPAD dans la limite des places disponibles

L'OPAD propose tout au long de l'année des séjours clefs en main aux OPADIENS. L'OPAD avec l'aide de ses bénévoles, travaille pour vous proposer des séjours découverte, culturels, gastronomiques, linguistiques et de randonnée.

● Pourquoi pas vous ?

Vous souhaitez vous investir auprès de l'association mais vous ne savez pas comment contribuer concrètement? Rassurez-vous, les missions au sein de l'OPAD sont variées, que ce soit l'accueil, le secrétariat, en soutien des sorties, en animation ou encore en relais avec un animateur; vos compétences seront utiles. Seule compte votre motivation. Le bénévolat, ce n'est pas seulement se rendre utile pour les autres. C'est aussi vous enrichir humainement en vous impliquant, avec d'autres bénévoles, dans des actions qui ont du sens.

● Vous souhaitez devenir bénévole ?

Remplissez le petit coupon ci-dessous et rappez-le à l'accueil de l'OPAD.

Nom/prénom :

Adhérent(e) : oui ☐ non ☐

Adresse mail & numéro de téléphone :

Type de bénévolat souhaité :

☐ administratif (accueil, mise sous pli...)

☐ pointage des présences sur les activités

☐ animer une activité de l'OPAD

☐ Préparation et accompagnement des sorties Culture et Vous

120 Les plus de l'OPAD

Les conférences du samedi

Les rencontres et conférences du samedi. Deux samedis par mois, d'octobre à juin, l'OPAD vous propose des rencontres et conférences scientifiques et culturelles ponctuelles ouvertes à tous les seniors dijonnais. Pour y assister il suffit de vous munir d'une carte " Les rencontres et conférences du samedi" disponible à l'achat auprès de l'accueil de l'OPAD Les conférences ont lieu à l'OPAD, 3 rue Chaudronnerie ou à Sciences-Po, 14 av Victor Hugo à Dijon selon la programmation trimestrielle disponible :

- début septembre 2020
- début décembre 2020
- début mars 2021

Théâtre

Des représentations théâtrales sont données plusieurs fois dans l'année dans divers lieux par les membres des groupes de théâtre de l'OPAD, encadrés par un metteur en scène professionnel.

Contes

Les conteurs bénévoles de l'OPAD se rendent régulièrement dans les écoles et collèges pour des séances exceptionnelles de contes auprès des enfants favorisant ainsi les liens entre les générations.

Les plus de l'OPAD 121

Chorale

Des concerts sont donnés plusieurs fois dans l'année par la chorale de l'OPAD, "Les Après-midi Chantants", sous la direction du chef de chœur (EHPAD, concerts caritatifs...).

Marionnettes

Un petit groupe de bénévoles de l'OPAD propose régulièrement des spectacles de marionnettes aux enfants des écoles maternelles dijonnaises. N'hésitez pas à les rejoindre si vous souhaitez monter un spectacle, fabriquer des décors et donner des représentations pour les écoliers !



Activités et cycles : l'inscription est valable pour l'ensemble des séances prévues au programme et ne peut donner lieu à aucun remboursement pour convenances personnelles ou autre motif à l'exception des cas suivants :

- ▣ **Maladie de l'adhérent ou de son conjoint.**
- ▣ **Hospitalisation de l'adhérent ou de son conjoint.**
- ▣ **Décès de l'adhérent ou de son conjoint.**
- ▣ **Cas de force majeure indépendante de la volonté de l'adhérent.**

Le remboursement est accordé sur demande écrite accompagnée d'un certificat médical, et son montant calculé - à compter de la date figurant sur le justificatif - au prorata du nombre de séances restantes dans la limite de 10 séances pour les activités à l'année et 5 séances pour les cycles. Si le montant est inférieur ou égal à 10 euros aucun remboursement ne sera effectué.

L'OPAD se réserve le droit d'annuler une activité ou un cycle :

- ▣ **En cas d'effectif insuffisant.**
- ▣ **Si elle ne peut en garantir le déroulement dans les conditions satisfaisantes.** Le remboursement total accordé à l'adhérent est calculé sur les bases définies au paragraphe précédent.

Sorties : un remboursement peut être accordé sur demande écrite dans les cas suivants :

- ▣ **Sur présentation d'un certificat médical**
- ▣ **En cas de force majeure indépendante de la volonté de l'adhérent**

* 8 jours au plus tard précédant la sortie : remboursement de la somme versée moins 8 % (frais de dossier).

* 7 jours précédant le départ : remboursement de 50 % de la somme versée.

- ▣ **Sans certificat médical**

* 8 jours au plus tard précédant la sortie : remboursement de la somme versée moins 8 % (frais de dossier).

Séjours : le remboursement est possible par le voyageur prestataire selon les clauses figurant sur le contrat, clauses communiquées à l'adhérent lors de l'inscription au séjour.

Il est recommandé aux adhérents de souscrire une assurance annulation individuelle.

Le montant de l'adhésion ne fera l'objet d'aucun remboursement possible.

Lieu	Adresse	Accès handicapé	Dessertes DIVIA
Musée de la Vie Bourguignonne	17 rue Sainte-Anne	✓	City arrêt dumay / L5 arrêt transvaal / B12 arrêt transvaal / B18 arrêt suquet / L4 arrêt zola - DiviaVélodi station PLACE DES CORDELIERS / ZOLA-MONGE
Piscine de La Fontaine d'Ouche	Allée de Ribeauvillé	✓	L3 arrêt piscine / Corol arrêt Piscine
Piscine des Grésilles	1 allée Marius Chanteur	✓	L3 arrêt dallas CRI / F40 arrêt dallas CRI / Corol arrêt boutaric
Salle Chaudronnerie	3 rue Chaudronnerie	✓ Salle basse seulement	City arrêt théâtre / L3 - L6 - F40 - T1 - T2 arrêt république / L4 arrêt grangier / L6 - B11 arrêt théâtre - DiviaVélodi station AUGUSTE COMTE
Salle des Chantalistes	26 avenue Eiffel	✗	L4 arrêt Sainte-Chantal / Corol arrêt Sainte-Chantal / P33 arrêt Sainte-Chantal
Salle Debussy	14 Avenue Jean- Baptiste Greuze - Bâtiment D	✓	B11 arrêt parc de la colombière / B18 arrêt la colombière
Salle de l'Académie	5 rue de l'Ecole de Droit	✗	L6-B11-City arrêt bibliothèque / L5 - B12 arrêt Wilson Sisley - DiviaVélodi station CHARBOT CHARNY
Salle François Chambelland	Rue Olympe de Gouges	✓	T2 - Corol - B17 arrêt Junot / L6 arrêt Theuriot - DiviaVélodi station DRAPEAU-JUNOT
Salles Pierre Bonnard & Niki de Saint Phalle	8 rue Monastir	✓	T1 - F40 arrêt auditorium - DiviaVélodi station AUDITORIUM
Salle Petit Cîteaux	Place Jacques Prévert	✗	B18 arrêt petit citeaux / L5 - B12 arrêt suquet / Corol arrêt lycée le castel / City arrêt tivoli - DiviaVélodi station BARABANT-TRANSVAAL
Salle Tillot	1 rue du Tillot	✗	City arrêt Parvis-Saint-Jean / L4 arrêt bossuet / T1 - T2 arrêt Darcy / L3 - B10 arrêt darcy devosge / B12 - B13 arrêt Square Darcy / B18 - B20 arrêt Darcy - DiviaVélodi station PLACE BOSSUET / ZOLA-MONGE / SAINT-BENIGNE

Lieu	Adresse	Accès handicapé	Dessertes DIVIA
La Maison Maladière	25 rue Balzac	✓	B17 - arrêt Balzac / Corol arrêt Junot / T2 arrêt Junot / L6 arrêt Theuriot
Gymnase des Bourroches	Boulevard Eugène Fyot	✗	L4 - B14 - B15 arrêt Fyot
Centre social des Grésilles	rue Jean XXIII	✗	Corol - arrêt d'Alembert / L3 arrêt Sainte-Bernadette
Stand de Tir colombière	Chemin de la Colombière	✓	Ligne B11 parc de la Colombière / entrée à côté de l'étrier de Bourgogne
Gymnase Boivin	rue de la Côte d'Or	✓	L4 arrêt Hoin / B10 arrêt Houblonnière
La Maison Phare	1 allée du Roussilon	✗	Corol - arrêt Chanoine Kir ou Tire Pesseau / L3 arrêt Chanoine Kir
Le Klube	rue des Grandes Varennes-AHUY	✓	B17 arrêt Presles
Centre social le Tempo	21 rue Maurice Ravel	✗	B11 arrêt ravel / B18 arrêt verriers
La NEF	1 Place du Théâtre	✗	Ligne 6 / liane 11 arrêt Théâtre
OPAD	Cour du Caron	✓	Lignes 3,6 et F40 - arrêt « République » / B10 arrêt « Cours Fleury »
Salle vidéo	26 Bd de l'Université	✗	Ligne 5 Université
MJC - Centre Social Monchapet	1 ^{er} rue de Beaune	✗	Ligne 4 arrêt Hoin

126

Nos intervenants

Art et patrimoine culturel

Maryannick Porcheray : maryannickporcheray@opad-dijon.fr



Isabelle Bryard

artiste plasticienne diplômée de
l'ENSA et conférencière

Bérengère De Crécy

artiste plasticienne et animatrice

Clément Lassus-Minvielle

guide conférencier - archéologue

Christian Marcq

animateur d'arts plastiques

Igor Misyats

artiste plasticien

Gye Sung Vaissband

animatrice d'arts plastiques

Les musées

médiatrices

Nos intervenants

127

Bien vivre au quotidien

Véronique Veille : veroniqueveille@opad-dijon.fr



Emilie Ancet

consultante en développement
personnel, méditation et relaxation

Chantal Basset

couturière bénévole

Florence Bernard

sophrologue certifiée

Anne-Marie Bianchi

bénévole

Françoise Dall'o

couturière bénévole

Jean-François De Taillandier

professeur de Qi Gong et Tai Chi

Francis Gagnepain

bénévole spécialiste tablettes

Michel gérin

bénévole activité informatique

Catherine Jacotot

professeure de yoga diplômée de
l'IFY (Institut Français de Yoga)

Christine Joubert

Kinésologue

Bernard Pascal

François Pauty

Jean-Luc Fyot

bénévoles multimédia

Alberto Rodriguez

éducateur sportif - gradé Qi Gong
Tai chi chuan Yang's Martial Arts,
diplômé IHQG en Chine et en
France

128

Nos intervenants

Connaissances & expression

Mathilde Villeneuve : mathildevilleneuve@opad-dijon.fr



Amis - Mots	formateurs natifs
Anne Bouzon	musicienne - présidente d'Arecibow
Gérard Brey	universitaire - spécialiste de l'Espagne
Isabelle Bryard	conférencière - diplômée de l'ENSA
Renée Buzy-Débat	conférencière - auteure spécialiste des jardins
Catherine Chenier	universitaire spécialiste de l'information et de la communication
Patricia Chirof	universitaire - spécialiste des Sciences de l'éducation
Nicole Desgranges	musicologue - universitaire
Bernadette Husson-Robert	praticienne en thérapies psycho-corporelles et nutrition-conférencière
Anne-Marie Jouannet	professeure d'allemand retraitée
Serges Lascombes	auteur - acteur et metteur en scène de théâtre
Clément Lassus-Minvielle	guide conférencier - archéologue
Christian Liabot	président de la fédération départementale de sophrologie

Nos intervenants

129

Connaissances & expression

Mathilde Villeneuve : mathildevilleneuve@opad-dijon.fr



Dominique Mège	président de l'association des astronomes amateurs associés
Didier Mény	agrégé d'histoire, écrivain
Nathalie Monguillon	bénévole
Bernadette Pallegoix	ex-enseignante d'anglais - conférencière
René Petit	Professeur d'Arts plastiques et d'histoire de l'art
Jean-Marie Roussel	universitaire - italieniste
Aline Reynaud	conférencière - spécialiste de la mode
Marie Sauvageot	bénévole
Jean-Jacques Subrenat	dilpomate, ancien ambassadeur français
Marie Vindy	auteure et journaliste
Colette Woycikowksa	agrégée d'italien

Sports

Philipp Schwan : philippschwan@opad-dijon.fr



Lieu	Adresse
Lucas Brilliard	BP JEPS AAN diplôme d'état d'éducateur
Pierre Chevalier	BPJEPS APT diplôme d'état d'éducateur
Vincent Chevet	BP JEPS AAN diplôme d'état d'éducateur
Dijondanse	animateur fédéral diplôme fédéral
Thomas Manchin	licence APA / licence STAPS
Sebastien Moine	formateur sécurité / formation professionnelle
Kévin Ruiz	BPJEPS AG2F + formation pilates diplôme d'éducateur
Philipp Scwhan	BP JEPS APT, BEESAN diplôme d'état d'éducateur
Veronique Vernay-Chaffangeon	BEESAPT diplôme d'état d'éducateur
Philippe Vieux	BEESAPT Diplôme d'état d'éducateur
Paul Vitré	BPJEPSN APT diplôme d'état d'éducateur
Vincent Vollmer	BP JEPS APT diplôme d'état d'éducateur
Golf Norges-la-Ville	éducateurs et formateurs diplômés
Klube	éducateurs et formateurs diplômés

Accueil : renseignements, informations

Horaires d'ouverture au public : **du lundi au vendredi**
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Pour accéder à l'OPAD

- **Tramway** : T1 et T2 - arrêt « République »
- **Bus** : Lianes 3,6 et F40 - arrêt « République » / B10 - arrêt « Cours Fleury » / Diviacity / Station vélodi et Parking Trémouille au pied de l'OPAD



Cour du Caron 21000 DIJON



03.80.70.02.03



accueil@opad-dijon.fr



www.opad-dijon.fr



AG2R LA MONDIALE

Être à vos côtés

Profitez de l'accompagnement
d'AG2R LA MONDIALE, acteur majeur
de la protection sociale en France.



Santé
pour vous
et votre famille
ou pendant
votre retraite.



Prévoyance
Décès, perte
d'autonomie,
accident de la vie
courante.



Épargne
constituer
et valoriser
un capital,
protéger
vos proches,
transmettre
votre patrimoine.



Assurances habitation , auto et chiens/chats
Crédit – Tourisme

Nous sommes présents à toutes les étapes de votre vie.

La Mondiale Groupe – GIE – Membre d'AG2R LA MONDIALE – 32, avenue Emile Zola 59370 Mons-en-Baroeul – 445 331 192 RCS Lille Métropole.
GIE AG2R – GIE agissant pour le compte d'institutions de retraite complémentaire Agirc-Arrco, d'institutions de prévoyance, de mutuelles, d'union de mutuelles
et de société d'assurances – Membre d'AG2R LA MONDIALE – 14-16, boulevard Malesherbes 75008 Paris – 801 947 052 RCS Paris.
022020-88614 – Crédit photo: Stocksy – Document non contractuel à caractère publicitaire

Une question à nous poser ? Besoin d'une assurance ou d'un service ?

Votre conseiller AG2R LA
MONDIALE vous propose de
prendre le temps d'analyser votre
situation et vos besoins afin de
vous guider efficacement dans le
choix de vos garanties

Prenez dès aujourd'hui un rendez-vous !
Contactez-nous au :

09 74 50 1234

(appel non surtaxé)

www.ag2rlamondiale.fr