

Saison



2026
→
2027

MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR

- Ateliers d'activité physique
- Ateliers de dégustation sensorielle
- Ateliers culinaires
- Conseils en nutrition adaptés...



Un projet réalisé avec
le financement de la
**Commission des
Financeurs
Départementale
Métropolitaine
de la Côte-d'Or**

opad-dijon.fr



Deux cycles sur la saison 2026/2027 - Tarifs pour un cycle : 89€ / 62€ / 45€
+ d'infos : OPAD Cour du Caron 21000 DIJON / 03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr

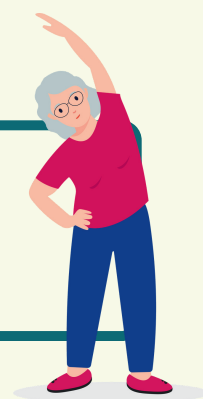
LE PROGRAMME DU CYCLE 1

Quand & où ?	Quoi ? Avec qui ?
29/09/2026 9h30-12h OPAD	Entretiens individuels avec les intervenants du projet
06/10/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce “Présentation du programme - (re)-découverte des différents aliments et nutriments” avec Laurence Perségol et Leila Lemanceau
13/10/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce “Quels nutriments dans quels aliments ?” avec Laurence Perségol et Leila Lemanceau
03/11/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie & OPAD	Atelier nutrition & activité physique douce “Modifications physiologiques liées à l'âge & prévention par l'alimentation” avec Laurence Perségol et Leila Lemanceau
10/11/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Dégustation sensorielle avec Aude Gaignaire
17/11/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce “J'analyse les équilibres nutritionnels de mes menus d'une semaine” avec Bertrand Schmitt et Leila Lemanceau
24/11/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce “J'améliore mes menus du quotidien et je prépare mes courses” avec Bertrand Schmitt et Leila Lemanceau
01/12/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce “De retour de courses, j'analyse la qualité nutritionnelle (et environnementale) de mon panier et son coût” avec Bertrand Schmitt et Leila Lemanceau

Quand & où ?	Quoi ? Avec qui ?
08/12/2026 9h30-12h Epi'Sourire	Atelier culinaire avec Camille Schwartz suivi d'un repas partagé
15/12/2026 9h30-12h Epi'Sourire	Activité physique douce avec Leila Lemanceau suivie d'un repas partagé
05/01/2027 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce "Quelques erreurs alimentaires à éviter" avec Laurence Perségol et Leila Lemanceau
12/01/2027 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce "Modifications physiologiques liées à l'âge & prévention par l'alimentation" avec Laurence Perségol et Leila Lemanceau
19/01/2027 9h30-12h Epi'Sourire	Atelier culinaire avec Camille Schwartz suivi d'un repas partagé
26/01/2027 9h30-12h Epi'Sourire	Activité physique douce avec Leila Lemanceau suivie d'un repas partagé
02/02/2027 9h30-12h OPAD	Entretiens individuels avec les intevenants du projet



LES DATES DU CYCLE 2
ET L'INTITULÉ DES SÉANCES
SERONT DÉVOILÉS ULTÉRIEUREMENT



MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez rester en forme, bien vous alimenter et garder votre autonomie ? Ce programme est fait pour vous !

Bien s'alimenter est essentiel pour un vieillissement en bonne santé. Grâce à la recherche scientifique, nous savons qu'il existe un décalage entre les besoins nutritionnels spécifiques des seniors et leurs habitudes alimentaires. Ces habitudes, dues souvent à une méconnaissance des besoins réels liés à l'avancée dans l'âge, conduisent à de nombreux problèmes de santé et accentuent ceux qui existent déjà.

L'OPAD propose un programme COMPLET élaboré par des spécialistes (cuisinier, chercheurs, animateur sportif...) :

- Ateliers nutrition et cuisine adaptés à votre âge
- Activité physique douce et accessible
- Ateliers sensoriels pour retrouver le plaisir de manger
- Repas partagés, échanges, conseils pratiques

Pour qui ?

- Seniors de 60 ans et plus, adhérents de l'OPAD
- Peu actifs physiquement
- Motivés à changer leurs habitudes alimentaires en douceur !

Le programme est élaboré et animé par des intervenants professionnels. Les 15 séances se déroulent les mardis matin.



STRUCTURES ET PERSONNES ASSOCIÉES

- **Philippe Lemanceau**, Vice-Président Dijon Métropole - Transition alimentaire.
- **Virginie Delannoy**, Chercheuse Hospitalière au CHU et associée INRAE - Unité de Recherche en Nutrition Gériatrique.
- **Dr Claire Sulmont-Rossé**, Directrice de recherche à l'INRAE.
- **Sylvie Issanchou**, Directrice Honoraire de Recherche INRAE, spécialisée en analyse sensorielle et comportements alimentaires.
- **Patricia Aguera**, Directrice de l'épicerie solidaire 'Epi'sourire'.
- **Camille Schwartz**, Cheffe Cuisinière.
- **Aude Gaignaire**, Formatrice en éducation alimentaire et sensorielle - 'L'Echo des sens'.
- **Laurence Perségol**, ancienne Professeur de l'Université de Bourgogne, physiologiste et bénévole à l'OPAD.
- **Bertrand Schmitt**, ancien Directeur de Recherche INRAE, animateur 'Opticourses' et bénévole à l'OPAD.
- **Leila Lemanceau**, Animatrice APA (activité physique adaptée).

