## opad-dijon.fr





REVUE DE PRESSE





+ de 2200 adhérents



5000 abonnés newsletter



+ de 100 activités



#### REVUE DE PRESSE

## À propos de l'OPAD

L'OPAD **EST** LA **PLUS IMPORTANTE** ASSOCIATION DE SENIORS EN FRANCE.

Cette association dijonnaise propose aux seniors de 55 ans et plus un large panel de plus de 100 loisir stimulantes l'épanouissement, la créativité, l'acquisition de connaissances nouvelles, la solidarité, l'échange et l'engagement bénévole.

## Nos partenaires

- VILLE DE DIJON
- **GROUPAMA**
- VYV 3
- CRÉDIT MUTUEL
- LE GOLF DE NORGES
- MON ASSISTANT NUMÉRIQUE
- CAPEC
- ECO SERVICES
- **MIDAS**
- **DOMITYS**
- BRICOL'21
- **BOURGOGNE CRÉATION TOISON D'OR AUTO PAYSAGES**

- LE KLUBE
- PRÉSENCE VERTE
- **RADIANCE MUTUELLE**
- **MONTANA**
- **SECURITEST**
- **NEYRAT IMMOBILIER**
- VILLA MÉDICIS
- CENTAURE
- BOURGOGNE MEDICAL **SERVICES**
- **CALAOM**
- **CF RENOVATION**
- PUBLISTICK

## **Quelques chiffres**



+ de 40000 seniors de 55 ans et + à Diion



+ de 2200 adhérents par saison



5000 abonnés à la newsletter "La Gazette"



+ de 100 activités culturelles & sportives



+ de 50 sorties, des séjours & rencontres intergénérationnelles

#### Le Mot de la Présidente

"Depuis 1974, l'OPAD est bien plus qu'une association pourvoyant plus de 100 loisirs épanouissants (qu'ils soient culturels, sportifs, artistiques, ludiques, technologiques, intergénérationnels...) aux seniors dijonnais à partir de 55 ans. L'OPAD, c'est un lien fort de solidarité et de citoyenneté qui unit entre eux les membres d'une communauté forte de plus de 2000 adhérents et de plus de 100 bénévoles.

L'attention portée aux personnes seules et isolées ainsi qu'au vieillissement en bonne santé et au maintien de l'autonomie sont au coeur du projet associatif de l'OPAD.

L'OPAD se veut un lieu de créativité, d'enthousiasme, de dynamisme, de tolérance. L'association encourage l'épanouissement intellectuel, culturel et physique par des activités adaptées à chacun."

- Lydie PFANDER-MÉNY, Présidente de l'OPAD



« L'OPAD, c'est un lien fort de solidarité et de citoyenneté qui unit entre eux les membres d'une communauté. »



12 mars 2025

#### REVUE DE PRESSE

#### **#ANNIVERSAIRE #50ANS**

Mercredi 12 mars 2025

**Actu** Dijon

## Cafés seniors, jeu de la Chouette... L'Office des personnes âgées de Dijon en six dates

L'Office des personnes âgées de Dijon (Opad) va fêter ses 50 ans jeudi 13 mars, au palais des Congrès de Dijon. Retour sur six dates marquantes de la vie de cette association des seniors dijonnais

#### 21 novembre 1974 : création de l'Opad

Salle municipale, rue Devosges à Dijon. Une assemblée constitutive est présidée par Mademoiselle Clément, alors adjointe aux affaires sociales à la mairie. Elle deviendra la première présidente de l'Office des personnes âgées de Dijon (Opad), association régie par la loi 1901.

La naissance de l'Opad engendre la création des premières activités : jeux, activité physique douce. Leur but était de lutter contre la perte d'autono mie des seniors. « L'Opad est devenu la plus grosse association des seniors de France avec 2 300 adhérents, des seniors de plus de 55 ans domiciliés à Dijon. Car pour pouvoir adhérer, il faut habiter la cité des ducs », explique la présidente de l'association Lydie Pfander-

#### • 1977: l'association

s'autonomise

L'association s'autonomise progressivement avec la création d'un poste de directeur de l'office du troisième âge. Au-



Un peu de sport en plein air pour cet atelier organisé en décembre 2022 à l'occasion du Téléthon, Photo Opad

jourd'hui, l'Opad est composée d'un conseil d'administration, présidé par Lydie Pfander-Meny, d'une équipe de professionnels, dirigée par Vincent Buatois, et d'une centaine de bénévoles.

« Ça correspond à six équivalents temps plein. Ce sont des personnes qui travaillent beaucoup, qui organisent des sorties culturelles, qui accom-pagnent les sorties pédestres, qui font l'accueil, qui se pro-duisent dans les écoles pour faire les marionnettes, il y a des bénévoles conférenciers... »,

explique Christine Charton, responsable de la coordination des bénévoles.

#### 2014 : l'Opad lance les cafés seniors

Les seniors dijonnais avaient besoin d'un lieu de répit en ac-cès libre au cœur de la ville et notamment à proximité du marché. L'Opad lance alors les cafés seniors. C'est un endroit où les aînés peuvent faire une pause le temps de boire un café, lire les journaux, retrouver leurs amis et rencontrer du

#### • 2015 : création du Jeu de la chouette

En 2015, l'Opad lance le Jeu de la chouette, un jeu de société consacré à Dijon. Inspiré du Trivial Pursuit et du jeu de l'oie, il propose plus de 300 questions réparties en six catégories (histoire, gastronomie, sport, architecture et patrimoine, personnalités célèbres, art et belles-lettres). Le but est de répondre correctement pour conquérir les grandes places de la ville.

Le jeu était vendu à l'époque à 27 €. Les bénéfices ont servi à

financer des actions contre l'isolement des seniors, comme le portage de livres à domi-

#### • 2020 : l'organisation pendant le Covid

Pendant la période du Covid, l'association a réagi rapidement après le confinement pour ne pas laisser les seniors de côté. « Des conférences en visioconférence ont été mises en place afin de maintenir le lien avec les adhérents. À cette époque, le nombre d'adhésions a légèrement diminué, environ 1 900. Il a de nouveau passé la barre des 2 000 adhérents en 2022 », explique Christine Charton.

#### • 2025 : une centaine d'activités

Une centaine d'activités (la moitié relevant du pôle sport et l'autre du pôle culture) sont proposées aux 2 300 adhérents, de 56 à 98 ans. 80 % des adhérents sont des femmes. La

moyenne d'âge est de 73 ans. Le budget de l'Opad est d'environ 1 M€. L'association, soutenue par la Ville, qui met à disposition des salles, bénéficie d'une subvention de 415 000 € du centre communal d'action so ciale de Dijon.

Journée des 50 ans de l'Opad jeudi 13 mars, au palais des Congrès, de 9 à 17 heures. Au programme : conférences, démonstration de tango, zumba, arts du spectacle... Gratuit



Février 2025

#### REVUE DE PRESSE

#### **#ANNIVERSAIRE #50ANS #SANTÉ #ACTIVITÉS**

## LE PLEIN D'ACTIVITÉS

L'Opad, dont les locaux sont situés à côté de ceux de la Maison des seniors, fête cette année ses 50 ans. L'association des seniors dijonnais propose toute l'année plus de 120 activités, entre sport, culture, art, bien-être et prévention.

aire des rencontres, travailler sa créativité, acquérir de nouvelles compétences, s'engager dans des missions de bénévolat... Tout cela est possible au sein de l'Opad! Cette association de loisirs, aujourd'hui composée d'environ 2 300 adhérents âgés de 55 ans et plus, est devenue l'une des plus grandes de la ville. Les propositions faites au public à l'année ou par cycle évoluent régulièrement pour s'adapter aux besoins des seniors : « nous intégrons régulièrement à la programmation des nouvelles pratiques comme des ateliers de remise en selle à vélo, du billard, du tennis de table. Nous avons aussi renforcé les activités dites « adaptées » comme le sport-santé, le Tango et le Sirtaki, l'équilibre et la prévention des chutes. Dès la prochaine rentrée de septembre, nos activités en extérieur vont se développer grâce à un rapprochement avec la nouvelle base nautique du lac Kir », précise le directeur Vincent Buatois. Suivant le même calendrier, l'Opad mettra en place, en septembre, des cours de selfdéfense au dojo du palais des Sports :



De nombreuses activités sont proposés à l'Opad, à l'image de ces parties de Scrabble®

pendant 12 séances, les participants apprendront des techniques simples et adaptées à leurs conditions physiques pour prévenir un danger et répondre à une menace.

#### En présentiel ou à distance

Depuis la pandémie de Covid-19, l'Opad propose des séances sportives et culturelles dites « depuis chez soi », en numérique, particulièrement appréciées par les seniors avec une mobilité très réduite et isolés. Les séances numériques sont également proposées dans les Maisons d'éducation populaires dijonnaises. Animée par une centaine de bénévoles, l'association travaille beaucoup avec des écoles pour favoriser le lien intergénérationnel, en organisant notamment de nombreux spectacles issus de ses ateliers marionnettes et de contes : « sur la saison 2023/2024, nous avons collaboré avec 20 établissements, des crèches, écoles maternelles, primaires et collèges, majoritairement dans les quartiers prioritaires de la ville, touchant près de 2 300 enfants », précise le directeur de l'association.



Cour du Caron – 03 80 70 02 03 – opad-dijon.fr

#### Une journée de fête le mois prochain

Le jeudi 13 mars, les adhérents de l'Opad sont invités à fêter les 50 bougies de l'association au parc des Expositions et Congrès. Au programme : animations, conférences, cocktail déjeunatoire... et de nombreux lots à gagner ! Inscription obligatoire.

#### Laurence, adhérente de l'Opad

« Depuis que je suis à la retraite, ie suis très investie dans cette association qui propose des activités pour tous les goûts. J'ai tout de suite apprécié la bienveillance et l'empathie des intervenants, je les salue car ce n'est pas toujours facile d'avoir affaire à des gens du 3° et 4° âge (rires) ! Je me suis longtemps intéressée à la géopolitique et maintenant, grâce à l'Opad, je suis ponctuellement des conférences à ce sujet, en apprenant plein de nouvelles choses. J'ai aussi découvert des activités très agréables comme la marche nordique. »



14 juillet 2024

#### REVUE DE PRESSE

#### **#SPORT #MOBILITÉ #CONFIANCEENSOI**

#### Plaine dijonnaise P. 12

Manque d'eau : interdiction de construire dans sept communes



Dijon

## Ils remettent les seniors en selle



L'association des seniors dijonnais (Opad) et la Maison des seniors encouragent les plus de 60 ans à se déplacer à vélo, vu les multiples bénéfices qu'il procure. Photo Rémy Dissoubray Page 8



Côte-d'Or P. 15

#### Scène rarissime : un lynx boréal filmé dans les bois



Photo D. H.

#### Côte-d'Or P. 17

Vendanges : les vignerons peinent à recruter



Photo Emma Buoncristiani

Télévision P. 22 et 23

TNT : l'été qui pourrait chambouler votre télé



Photo Stéphane Cléau



Découvrez les qualités de la fenêtre parfaite : la beauté, le bien-être, la durabilité.

Menuiserie du Foultot Marsannay-la-Côte 6 Rue André-Marie Ampère menuiserie-foultot.com

MENUISERIE

418121000



(3)

Manage Control



14 juillet 2024

#### REVUE DE PRESSE

#### **#SPORT #MOBILITÉ #CONFIANCEENSOI**



Dimanche 14 juillet 2024

## Grâce à une « remise en selle », des seniors regoûtent aux joies du vélo

L'association des seniors dijonnais (Opad) et la Mai-son des seniors encouragent les plus de 60 ans à se déplacer à vélo, vu les mul-tiples bénéfices qu'il procu-re. Quatorze seniors âgés de 60 à 82 ans ont ainsi particiné à une « remise en seloncluante, le 9 juillet.

habitude, la piste municipale d'éducation nicipale d'éducation routière est plutôt uti-lisée par les écoliers dijonnais. Le 9 juillet, ce sont quatorze se-niors âgés de 60 à 82 ans qui l'ont investie. Objectif de la matinée, pour ces habitants de la métropole dijonnaise : remon-ter sur un vélo et lever les po-

> Deux agents de la police municipale comme formateurs

À leur disposition, des Divia-Vélo de Keolis et un tricycle du magasin Bourgogne Médical Services, tous deux partenaires associés de cette action. Leurs formateurs du jour, Céline et Sébastien, deux agents de la po-lice municipale de Dijon. Bien attacher son casque, savoir monter sur le vélo, démarrer, garder l'équilibre, s'arrêter : des actions qui peuvent paraî-tre anodines, mais qui ne le sont pas lorsqu'on ne les a pas effectuées depuis un moment. Et qu'il est donc nécessaire de Et du li est donc hecessaire de réexpliquer, démonstration à l'appui, avant de laisser place à la pratique. Si les premiers coups de pé-

dale sont hésitants, les seniors



Sébastien veille au bon démarrage des participants. Une fois l'équilibre trouvé, il n'y a plus

#### En détails / Un projet progressif, avec une balade en ville pour finir

Porté par l'Opad et la Maison des seniors, ce projet intitulé "Le vélo, un moyen de loco-motion à exploiter" bénéficie du soutien financier de la conférence départementale-métropolitaine des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Il s'adresse aux personnes isolées, de plus de personnes isoices, de pius de 60 ans, en perte d'autonomie et en recherche de lien social. Il se veut progressif : le 9 juillet, après avoir repris en main le vélo, les seniors ont

ensuite pu revoir le code de la

route spécifique au vélo avec un agent de la police nationa-

Les seniors accompagnés

par des étudiants en BTS
Tourisme
Deuxième étape du projet, la
balade de Dijon à Bretenière le 5 septembre sera suivie un mois plus tard de la troisième action, dans le cadre de la Semaine bleue : un parcours à la découverte des sites histo-riques et culturels de Dijon. Une balade effectuée avec des

étudiants en RTS Tourisme du lycée Saint-Bénigne et le service mobilité de Dijon Métropole, en utilisant majo-Metropote, en utuisant majo-ritairement les pistes cycla-bles. Pour, cette fois, sensibili-ser les seniors aux déplacements à vélo en ville. À noter que tout au long de l'année, l'Opad, en collabora-ties es de l'acce

tion avec l'association des cyclo-randonneurs dijonnais propose, à ses adhérents, des ateliers de remise en selle pour retrouver le plaisir des virées en deux-roues.



Un tricycle du magasin Bourgogne Médical Services était aussi proposé aux participants qui avaient besoin de se rassurer avant de monter sur un vélo. Photo R. D.

#### « Ce n'était pas évident de se lancer. Mais ça m'a fait tellement de bien!»

participants à cette « remise en selle » retrouvent vite leurs marques. Et enchaînent les exercices concoctés par les po-liciers municipaux, prenant volontiers conseils, encoura gements et applaudissements C'est bien cor nnu : le vélo, ca ne s'oublie pas. Et il procure, à voir les sourires sur les visages, un indéniable sentiment de liber-té. Bilan de la matinée : aucune chute, mais beaucoup d'échanges, car le vélo favorise le lien social. Et, surtout, un plaisir de rouler plus que retrouvé!

#### Prochaine étape, une sortie jusqu'à Bretenière

Ce n'est pas la doyenne de la session, Yvette (82 ans), qui a dit le contraire : « Cela faisait dit le contraire : « Cela Iaisait quatre ans que je n'étais pas montée sur un vélo. L'autre jour j'ai sorti le mien du garage, mais je n'étais pas sereine et j'ai fini par renoncer. Cette remise en selle m'encourage à continuer d'être active, c'est formidable

Pour Claude, 73 ans, l'expérience était extraordinaire : elle n'était plus montée sur un vélo depuis... Plus de cinquante ans! « Ce n'était pas évident de se lancer. Mais ça m'a fait telle-ment de bien! J'adore bouger, j'ai fait beaucoup de danse par le passé, et regoûter aux joies du vélo me donne envie d'en racheter un. Mais ce serait our me balader en dehors de

Dijon ». Cela tombe bien : l'Opad et la Maison des seniors vont propo ser une deuxième action le 5 septembre dans le cadre de leur projet commun : une sor-tie vélo de Dijon à Bretenière, en empruntant la voie verte le long du canal de Bourgogne. L'occasion de faire un plus long trajet et de sortir de sa zone de confort, tout en appréciant le cadre naturel. • Rémy Dissoubray



Tout le monde écoute attentivement les explications de Sébastien, policier municipal dijonnais présent avec sa collègue Céline. Photo R. D.





REVUE DE PRESSE

Du 27 mars au 9 avril 2024

#### #INTERNATIONAL #POLITIQUEDEL'ÂGE **#LUTTECONTRELISOLEMENT**



POLITIQUE DE L'ÂGE

- 26 -

#### LYDIE PFANDER-MENY:

#### **« UN VIVRE-ENSEMBLE POUR TOUS!»**

Dès 2010, Dijon obtenait de l'OMS le label de « Ville Amie des Ainés » pour l'ensemble de ses actions. Deux ans plus tard à Dublin, l'OMS créait le réseau franco-phone des Villes reconnues Amies des Ainés, avec, comme président... le maire de Dijon, François Rebsamen. C'est dire si, dans le domaine de la Pollitique de l'Âge, l'acipitale régionale a toujours e un temps d'avance. Et cela vas e poursuiver, l'adjointe en charge de cette délégation, Lydie Pfander-Meny, détaillant une nouvelle stratégie transversale, faisant la part belle à l'innovation, afin que le bien-vieillir se conjugue avec le vivre-ensemble à Dijon. L'OPAD – l'association des ainés dijonnais qu'elle préside également -, ayant à nouveau dépassé les 2 200 adhérents, est en pleine évolution afin d'aborder ce nouveau tournant.

« Les seniors participent fortement aux ateliers de quartier afin d'apporter leur pierre à la vie de la cité »

En termes de Bendrinarien international, policie net souvent placée sous ies projecsous les projecsous en bullpièse actions auprès des seniors.

Mon demier deplacement dans notre ville jumelle de Guimaries, au sein de laquelle jet devals intervenir sur l'éducation au développement dians nos écoles, est l'exemple type. Cette devals intervenir sur l'éducation au développement dians nos écoles, est l'exemple type. Cette de l'age. L'extra l'appendit de l'Age, sur la transversalité des politiques publiques en la matière, sur le fonctionnement de l'Age, sur la transversalité des politiques publiques en la matière, sur le fonctionnement de l'Age. L'extra l'appendit de l'Age. L'extra l'appendit de l'Age. L'extra l'appendit de l'ap

semaine de juin, une vinguine de nos adhéemts seront reçus dans cotte ville junelle d'Outrenanche, Ceux-és ont réso ouverts à un certain 
nombre de questions, dont la construction eupoéenne. Toutse les 2 semaines, des membres 
de l'OuD échangent en distanctel avec l'Unipoéenne. Toutse les 2 semaines, dess membres 
de l'OuD échangent en distanctel avec l'Université du S' Age et de a fluis és t'Out, Ce sont 
extrété de dessins, favorisant des échanges de 
connaissances sur nos villes partendires depuis 
70 ans. C'est aussi une façon d'aller au-deit, 
du Brexit, York éennt, je le rappelle, une ville 
qui avué coutre... Ce côde « Open Mind » des 
des autres, on 'Socrupe des voisites mais la dimension citoyenne va bien au-deit, les seniors 
fattant attentifs au développement durable, à la 
géopolitique »

celle-ci : comment pense-t-on l'Intergénérais l'interprénérais l'interprén

nous évaluons ces activités...»

La crise sanitaire, Covid-19 oblige, qui avait fait baisser le nombre d'adhérents à l'OPAD ne semble plus être qu'un mavais souveni?

2. 200 adhérents e crusci on due 65 ans à 56 ans, si bien que notre association couvre plus de 40 ans aujourd'hui. Nous devons continuer de gérer ces décades d'âge et sutrout accompagners ur des activités de bien-être mais aussi sur le côté inclusir pour que nos activités et series extent accessibles à rotues et ous, Les équipes de l'OPAD assurent un suivi maximum, dès perment est essentiel pour la luter contre l'isolement, qui est un axe fort de la Labellisation Ville Amie des Afinés».

Xavier Grizot

OPAD-DIJON.FR

Journée Portes
Ouvertes
Ateliers, démonstrations,
déocuverte des nouvelles
activités et de notre nouvelle
plaquette de saison.
Le meroredi 12 júin 2024 de
91530 à 161530, retrouvez-nous
alle Devosge à Djon à l'occasion
de nos Portes Ouvertes!







OPAD Cour du Caron à DIJON 03 80 70 02 03 accueil@opad-dijon.fr





Octobre 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### **#SPORT #MOBILITÉ #INTERGÉNÉRATIONNEL**

ÇA, C'EST DIJON

SEMAINE BLEUE

## GAGNER EN ÂGE, ENSEMBLE

Dijon, ville amie des enfants et ville amie des aînés, compte 55 000 habitants de moins de 25 ans et 33 000 âgés d'au moins 60 ans. La 72° édition de la *Semaine Bleue*, du 2 au 8 octobre, a pour thème « vieillir ensemble », une occasion supplémentaire de promouvoir l'intergénérationnel et la cohésion sociale au travers de nombreuses animations.



Lors de l'édition 2022 de la Semaine bleue, les adhérents de l'Opad et les membres du club des cyclo-randonneurs dijonnais ont participé au « Rayon bleu ».

llier mobilités, sport, culture et intergénérationnel, voici le défi fixé par le Rayon bleu, une balade à vélo destinée aux seniors. Au format renouvelé cette année, elle est organisée par la Maison des seniors et l'Opad en partenariat avec la métropole, la police municipale, le BTS Tourisme du lycée Saint-Bénigne, Divia mobilités et le club des cyclo-randonneurs dijonnais. Une quinzaine de participants circuleront à vélo dans la Cité des ducs et seront accueillis aux différentes étapes par des étudiants volontaires de Saint-Bénigne. Une pause culturelle et sûrement bienvenue pour les cyclistes, mais aussi un exercice formateur pour les futurs professionnels du tourisme. La Semaine Bleue est chaque année l'occasion de se rassembler, dépasser les préjugés liés à l'âge et réfléchir aux moyens de construire une ville toujours plus inclusive.

......

#### Aux côtés des seniors

Plusieurs élèves du BTS Tourisme du lycée Saint-Bénigne de Dijon, assurent l'animation des étapes du circuit du Rayon bleu. Sarah et Morgane en deuxième année, ont déjà eu l'occasion de participer à des activités pour les plus âgés comme le repas de fin d'année de la ville, les journées portes-ouvertes de l'Opad ou encore les vœux du maire. « Intervenir sur ces événements est formateur. J'aime ce public car il y a beaucoup de contact, c'est convivial et il se crée parfois un attachement particulier », explique Sarah. Morgane poursuit : « les séniors prennent le temps d'échanger, posent beaucoup de questions, s'intéressent à nos parcours et nous parlent de leur vie, de leur jeunesse, et surtout de leurs petits-enfants ! Pendant les visites nous sommes attentifs à leur bien-être et on veille à ce qu'ils ne restent pas seuls. Je garde un très bon souvenir du repas de fin d'année qui s'est achevé par une haie d'honneur. Certains dansaient. C'était un moment agréable et touchant, autant pour les seniors que pour nous ».

#### Les grands rendez-vous de la Semaine Bleue

#### Toute la semaine Des visites quidées

sont organisées à la Cité internationale de la gastronomie et du vin, au musée des Beaux-Arts et au musée de la Vie bourguignonne. Des expositions de productions d'arts plastiques issues de

Des expositions de productions d'arts plastiques issues de diverses associations au siège de Dijon métropole (du 2 au 6 octobre) et à l'Auditorum Pobert Poui



à l'Auditorium Robert Poujade (les 7 et 8 octobre) et des ateliers découverte (carterie, patchwork etc.). 2 oct. Dictée et repas intergénérationnel qui, des seniors ou des élèves de CM2, feront le moins de fautes ?

3 oct. Conférence Les représentations de l'âge et de la vieillesse dans l'art du XV® au XX® siècle ; le regard naturaliste... de l'allégorie à la méditation poétique.
5 oct. Thé dansant musique live et petite restauration.
6 oct. Conférence L'architecture pour mieux vivre ensemble, plus longtemps.

7 et 8 oct. Concert avec l'Orchestre et le Chœur de l'Opéra de Dijon.



Renseignement et inscriptions à la Maison des seniors (03 80 74 71 71) - programme complet sur dijon.fr ou semaine-bleue.org



9 octobre 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### **#SPORT #MOBILITÉ #INTERGÉNÉRATIONNEL**

#### Dijon

## Quand le vélo réunit les générations



Vincent Buatois, président de l'Opad, donnant les consignes avant le départ. Photo B. J.

Le Rayon bleu a traversé Dijon, vendredi 6 octobre. Cette action organisée par l'Opad (Association des seniors dijonnais) et la Maison des seniors, en partenariat avec Dijon Métropole, DiviaMobilités, les BTS tourisme de Saint-Bénigne et les Cyclo-randonneurs dijonnais, a réuni une vingtaine de personnes. « Avec un volet culturel cette année », précise Vincent Buatois, président de l'Opad, « les étudiants présentant trois sites : la place Darcy, la Cité de la gastronomie et le palais des Ducs ». Cette sortie a été appréciée par les aînés. Daniel, randonneur dijonnais, explique : « Ce n'est pas aisé de les remettre en selle, mais rapidement, ils prennent confiance et tout se passe bien. » Et c'était bien le but de cette action qui sensibilise à l'usage du vélo en milieu urbain et qui renforce les liens intergénérationnels. « C'est un échange dynamique qui s'intègre dans notre cursus scolaire », souligne Andréa, étudiante en deuxième année.



Septembre 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### **#BIENVIEILLIR #SANTÉ #SPORT**

SPORT

SENIORS

## GARDER LA FORME ET LE SOURIRE



L'Opad, association des seniors dijonnais, propose de nombreuses activités gymniques et bien-être à coûts modérés. Ces pratiques collectives les aide à entretenir leur forme physique, leur vivacité d'esprit et échapper à l'isolement.



haque année, les équipes de l'association mettent tout en œuvre pour proposer aux adhérents, âgés de 55 ans et plus, un vaste choix d'activités sportives pour leur prouver qu'il n'y a pas d'âge pour commencer ou reprendre le sport. L'offre de l'Opad englobe une quarantaine d'activités encadrées par des éducateurs et instructeurs diplômés. Autant de possibilités de garder la forme et de passer de bons moments en compagnie d'autres seniors. En fonction de leurs conditions physiques et de leurs envies, ils peuvent cumuler plusieurs activités. « L'idée est de leur permettre d'identifier ce qui leur convient le mieux, puis de les faire progresser graduellement », explique Lydie Pfander-Meny, adjointe au maire déléguée aux seniors.

#### La gymnastique et les virées en pleine nature sur le podium

Plus de 2 000 seniors sont inscrits à une ou plusieurs activités. Parmi les sports les plus en vogue, on retrouve tous les types de gymnastique, ainsi que les sorties pédestres et les randonnées menées par des bénévoles diplômés en secourisme connaissant bien le territoire.

#### Des séances adaptées pour les plus fragiles

En parallèle, l'Opad propose des activités physiques adaptées comme le Tango des aînés, une nouvelle pratique proposée grâce à un partenariat avec ABB Reportages. C'est une danse thérapeutique avec de la musique en live, à l'hôtel Maleteste, permettant d'améliorer la mobilité et booster la mémoire. Des nouveautés pour cette saison viennent enrichir l'offre comme le tennis et le badminton à partir de janvier 2024. Depuis la pandémie, des cours numériques de gymnastique sont disponibles pour faire du sport de chez soi.



Cour du Caron - 03 80 70 02 03 - accueil@opad-dijon.fr

Pour les seniors Dijonnais, à partir de 55 ans. Inscriptions ouvertes toute l'année. Certificat médical obligatoire pour la pratique. Les calendriers et programmes détaillés de toutes les activités sport & bien-être, proposées en cycle ou à l'année, sont disponibles sur le site opad-dijon.fr Des tarifs modulés sont applicables sur conditions de ressources.



Mai 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### **#BIENVIEILLIR #SÉCURITÉ**

ÇA, C'EST DIJON

SÉNIORS

## VIEILLIR CHEZ SOI SANS DANGER

Obstacles au sol, fils électriques qui traînent, marches et tapis glissants représentent autant de dangers à la maison qu'il est possible d'éviter. La maison des séniors et l'association des séniors dijonnais (Opad) se sont associées le mois dernier pour sensibiliser les personnes âgées aux accidents domestiques.





Grâce aux conseils d'une animatrice et à travers différents jeux, des séniors dijonnais ont été sensibilisés aux accidents domestiques liés à l'âge.

es chutes sont la première cause d'accident chez les personnes de plus de 65 ans et concernent chaque année environ un senior sur trois », explique Chantal Délas du pôle d'expertise du risque Calyxis, missionnée pour l'animation de deux journées d'information le mois dernier. En vieillissant chez soi, dans un environnement pas toujours adapté, certains gestes du quotidien comme attraper une tasse dans un placard haut perché, peuvent devenir une galère. Aussi, certaines inattentions, tel qu'un oubli de lunettes, engendrent parfois de graves conséquences. « Les dégâts peuvent être évités par de petits gestes tout simples. Les habitations doivent être réorganisées pour que tout ce dont vous pourriez avoir besoin soit situé entre vos hanches et vos épaules », dit l'animatrice aux participants. De nombreux équipements peu coûteux permettent aux seniors de se faciliter la vie et de se sentir plus en sécurité : veilleuses nocturnes pour la lumière, multiprises avec interrupteurs, détecteur de gaz... « De nombreux organismes proposent aussi des services pour des aides et des conseils personnalisés afin d'aménager son habitat : Solia, Rénovéco, la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), les caisses de retraite ou les Centre communaux d'action sociale (CCAS) ». Pour prévenir les chutes et les départs de feu, en vieillissant, il est également très important de veiller à garder tous ses sens bien éveillés et faire tout son possible pour rester en forme. Suivre et respecter les prises de médicaments, manger sain et s'hydrater régulièrement, pratiquer une activité physique, faire des mots-croisés et multiplier les contacts font partie des outils pour garder le corps souple et l'esprit vif.

#### Boîte à outils pour s'éviter des ennuis

- Dans votre salle de bain, collez des bandes antidérapantes au sol et faites installer des barres d'appui ou des sièges de douche pour éviter de disser.
- Réorganisez vos placards et rangez tous les objets que vous utilisez fréquemment à portée de main.
- Utilisez des boîtes range-câbles pour éviter de vous prendre les pieds dans les fils électriques.
- Bloquez vos tapis à l'aide de meubles pour régler le problème des coins qui se relèvent.
- Si vous avez des escaliers, posez une chaise au niveau du premier palier pour faire une pause en cas de fatigue.
- Installez des lampes à détection de mouvement pour retrouver le chemin des toilettes lors d'un déplacement nocturne.
- Portez des chaussures ou chaussons qui vous tiennent bien au pied et à votre taille.



#### REVUE DE PRESSE



Du 19 avril au 2 mai 2023

#### #INTERNATIONAL #POLITIQUEDEL'ÂGE

- 18 DOSSIER SENIORS -

l'Hebdo



19 AVRIL AU 2 MAI 2023

POLITIQUE DE L'ÂGE

## LYDIE PFANDER-MÉNY:

#### « Des seniors actifs de la société »

Comme proviseur, Lydie Pfander-Meny a mis nombre de jeunes sur les voies de la réussite et de l'avenir. En tant qu'adjointe à Dijon en charge de la politique de l'âge et comme présidente de l'OPAD, elle travaille pour l'épanouissement des seniors... Elle nous détaille une révolution (douce s'entend) qui est en train d'être opérée pour faire plus!

u'en est-il de la politique de la Ville de Dijon vis à vis de ses aînés ?

« Nous avons redéfini la politique de l'âge. Nous travaillons désormais sur les 3 décades : les attentes des seniors de 60 à 70 ans ne sont pas les mêmes que celles de ceux de 70 à 80. Les grands seniors ont également des besoins différents. Avant, lorsque l'on évoquait la politique

de l'âge, on ne parlait que des grands seniors et de la perte d'autonomie. Nous continuons d'agir, avec le CCAS, dans le domaine de la perte d'autonomie mais notre idée a aussi été de donner une image positive : les seniors sont des gens qui consomment et qui participent. Juste un chiffre : sur les 16 millions de bénévoles en France, 12 millions d'entre eux sont des seniors. Nous travaillons de façon transversale au niveau municipal sur cet aspect, d'où le remboursement, par exemple, pour les seniors de leur licence sportive. Quelqu'un de plus de 60 ans qui aujourd'hui entre dans une association sportive dijonnaise se voit rembourser sa licence par la ville. Nous travaillons également sur la question de l'emploi seniors. Et nous sommes en plein dans le sujet aujourd'hui avec la question des retraites. Mais nous avons également travaillé sur la question des loisirs seniors et du tourisme... Nous travaillons sur les jardins participatifs... Avant le phénomène des seniors était synonyme de l'apport d'une aide ou encore de la Semaine Bleue. C'était quelque chose plutôt en creux et, aujourd'hui, c'est un

Si bien que la Ville a décidé de faire différemment et de faire plus pour ses aînés ?

« Le plus que j'évoquais repose, entre autres, sur l'intergénérationnel et l'international. Nous avons travaillé l'année dernière avec les élèves

du lycée Eiffel pour voir comment nous pourrions améliorer l'intergénérationnel. C'est ainsi qu'une journée de pique-nique dédiée sera organisée en juin. Autre axe important, il ne faut pas non plus segmenter notre société par âge mais au contraire créer du lien. L'international permet aujourd'hui de créer des ponts, que ce soit avec Mayence, York, Guimarães ou Reggio. Nous ne sommes plus aujourd'hui dans la notion de jumelage mais de partenaire. L'OPAD, le bras armé de la politique de l'âge de la ville, fait ainsi chaque semaine un échange distanciel avec York à travers un atelier de dessin bilingue, Crobard'Party. Nous faisons la même chose avec Mayence. Et ce ne sont que quelques exemples...»

L'association des aînés dijonnais que vous présidez, l'OPAD, a de facto pris un tournant de taille ?

« Nous avons en effet redessiner les contours de l'OPAD. L'idée a bien évidemment été de conserver l'aspect social, qui me tient on ne peut plus à cœur. Le financement du CCAS nous permet d'avoir des tarifs ne correspondant pas au niveau réel des tarifs d'activités et j'ai également créé un fonds social. En outre, les activités sont dorénavant soit à l'année soit sur un rythme mensuel, qui correspond plus aux attentes du moment. Nous avons appris cela de la crise, tout comme le distanciel au demeurant. Ce qu'apprécient les gens momenta-nément arrêtés, pour des problèmes de santé, ou qui voyagent. Si bien que nous avons mis en place un véritable continuum dans nos nombreuses activités. Avec quelque 120 activités adaptées aux 3 décades d'âges, participant à l'épanouissement culturel mais aussi physique, l'OPAD s'adresse à celles et ceux qui sont à la retraite mais qui sont aussi complètement dans le monde actuel. Nous avons ainsi développé un cycle de conférences sur la géopolitique qui s'appelle : « Où va le monde ? », le planning se faisant au fil de l'actualité ».

L'OPAD œuvre ainsi pour des seniors... éclai-

« Notre objectif est que celles et ceux qui n'ont pas pu prendre du temps à cause de leur carrière professionnelle ou de leur vie familiale puissent le faire. Mais aussi qu'ils puissent acquérir des connaissances nouvelles. On ne peut pas être citoyen de Dijon, de la société française, de l'Europe et du monde contemporain si l'on ne dispose pas des clés pour décrypter... Dans le même temps, nous continuons à tra vailler sur l'individuel et le collectif : il faut que chacun se sente bien à titre personnel mais aussi bien dans un groupe afin de conserver du lien. Nous sommes arrivés à élaborer à l'OPAD une mosaïque qui croise à la fois l'épanouissement individuel, le lien collectif, la créati-



Lydie Pfander-Mény, adjointe dijonnaise déléguée aux seniors, à la politique de l'âge et aux relations avec les villes jumelles partenaires

vité, l'acquisition de connaissance nouvelles, la compréhension du monde et l'intergénérationnel. Nous aurons accueilli d'ci la fin de l'année plus de 150 jeunes qui viennent valider une partie de leurs diplômes en provenance de l'UFR Staps, du CREPS, de la BSB... Et nous avons également un regard sur le cognitif, grâce à l'Université et à la gériatrie, à travers toutes nos activités créatives ».

Avez-vous réussi à recouvrer à l'OPAD le nombre d'adhérents d'avant la crise sanitaire?

« Nous avons retrouvé 2 050 adhérents. Cela signifie que nous sommes sortis de la crise. La moyenne d'âge est passée de 68 ans contre 73 ans précédemment. Il y a un rajeunissement et c'est une excellente chose. Nous pouvons également nous appuyer sur 110 bénévoles, des gens de plus en plus jeunes qui sortent de la vie active. Ils ont la solidarité au cœur et sont véritablement dans l'engagement. Ce sont des valeurs qui me parlent!»

Propos recueillis par Camille Gablo



Avril 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### **#INTERGÉNÉRATIONNEL #PARTAGE**

MA VILLE EST CHOUETTE

INTERGÉNÉRATION

## POUR LE PLAISIR **DES ÉLÈVES ET DES SÉNIORS**

Huit adhérents de l'Opad, l'association des séniors dijonnais, proposent régulièrement des spectacles de marionnettes dans les écoles de la ville. Une rencontre entre les générations, émouvante et marrante.

u milieu de la salle de motricité de l'école Champs Perdrix, transformée en salle de spectacle, trône un petit théâtre, appelé castelet, et une vingtaine de marionnettes. Ces décors ont été fabriqués en 2009 par François Lallemant, 94 ans aujourd'hui, qui a fait son retour sur les bancs de l'école ce matin-là pour s'asseoir à côté des enfants et assister au spectacle offert par des membres de l'Opad. Une visite émouvante pour la troupe de marionnettistes amateurs. « Nous perpétuons ce qu'a créé François Lallemant. Il était conteur et aujourd'hui, même très malade, il est venu rire avec les enfants et s'émerveiller devant notre spectacle », explique Jacques Rouy.

#### Un instant de bonheur partagé

Les enfants, scolarisés en grande section de maternelle, CP et CE1, apprécient ces moments avec les séniors de l'Opad qui revisitent des contes bien connus comme Roule galette ce jour-là. Goundoba, 5 ans, se « rappelle de la galette dont les yeux bougent » mais ce qu'elle préfère, c'est « Cendrillon » - le second spectacle proposé - « parce qu'elle est trop belle ». Léany, 5 ans, exprime la même idée en rajoutant que ça lui a fait « plaisir de voir ce spectacle et d'avoir du chocolat offert par le vieux monsieur ». Christine Balme, directrice de l'école maternelle explique que les enfants se sont préparés en amont, en répétant certaines ritournelles et en chantant. « Nos élèves sont très actifs avant, pendant et après le spectacle », se félicite l'enseignante. Les huit séniors formant la troupe des marionnettistes de l'Opad ont eux aussi le sourire jusqu'aux oreilles. « C'est génial d'entendre les enfants réagir. Parfois ils nous interpellent et nous avons même du mal à reprendre le cours du spectacle tellement ils dialoguent avec nos marionnettes », explique Catherine. « À chaque fois que l'on vient ici c'est extraordinaire », résume Lise. Une bouffée de jeunesse pour la petite troupe de séniors qui a déjà joué depuis le début de l'année dans les écoles Clémenceau et Champollion. En avril, ils rendront visite aux élèves de l'école Buffon, et à ceux des établissements Lallemand et Colette au mois de mai.









## 

Février 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### **#BIENVIEILLIR #SANTÉ #AUTONOMIE**

MA VILLE EST CHOUETTE

SENIORS

## AVOIR 100 ANS À DIJON

Vivre en bonne santé, dans une ville qu'elle aime... tel est le quotidien de Jeanne Boiron, adhérente de l'Opad, l'association des seniors dijonnais, qui vient de fêter son 100° anniversaire. Comme d'autres seniors dijonnais, elle multiplie les activités pour garder la forme et l'esprit vif.





uand on fête un anniversaire à l'Opad, il faut prévoir un grand stock de bougies. Ce jour-là, Jeanne Boiron, adhérente depuis 1988, célèbre ses 100 ans. Son grand âge n'empêche pas cette petite dame au regard vif et au sourire engageant de se rendre toutes les semaines à la piscine de Fontaine d'Ouche, accompagnée par quelques copines, pour participer à des cours d'aquagym dispensés par l'association. « J'allais déjà à la piscine quand je travaillais. Au départ, je ne savais pas bien nager, je restais souvent sur les bords du grand bassin, raconte-t-elle, je suis plus à l'aise maintenant ». La centenaire est aussi adepte du yoga. « J'ai toujours été très dynamique. Dans ma jeunesse, je me déplaçais souvent à vélo, notamment quand j'habitais rue des Princes de Condé à Dijon », se souvient celle qui a pu voir de ses yeux, les anciens trams blancs et rouges de la ville. Dans sa longue vie, Jeanne a exercé plusieurs métiers : couturière dans l'atelier de son père, tailleur d'habits à Lons-le-Saunier, employée de maison à Toulouse pendant la guerre, et, enfin, à Dijon, aide familiale et agent du cadastre au centre des finances publiques. « C'est ici que j'ai eu la chance de rencontrer mon époux avec lequel j'ai eu trois enfants, et de faire mes 15 ans de carrière ».

#### Ses secrets de longévité

Lorsqu'on la questionne sur son quotidien, elle sourit : « je mange de tout, je marche lentement – mais toujours sans canne! –, j'essaye d'avoir le plus de contacts possibles, entre coups de fil et repas par-ci par-là. Mes enfants ont seulement voulu que j'engage une femme de ménage ». Elle occupe ses journées en cultivant ses passions d'autrefois : « j'entretiens toujours mon jardin, à part la taille des arbres, et je fais encore mon potager ». Pour combattre l'ennui en hiver, Jeanne s'est embarquée dans des longues recherches généalogiques sur l'ordinateur. Comme Jeanne, sept adhérents de l'Opad sont nés dans les années 1920. À 93 ans, Jeanine est inscrite au sein de l'association depuis son départ à la retraite. Après avoir travaillé dans une banque en région parisienne pendant 50 ans, elle est revenue à Dijon il y a une dizaine d'années : « depuis mon retour, j'ai pris l'habitude de participer aux conférences organisées par l'association. Cela m'a permis de me refaire des amis, on se retrouve souvent en petit comité pour jouer au bridge ».

Jeanne Boiron, qui pratique l'aquagym toutes les semaines, a fêté ses 100 ans, entourée de ses amis adhérents de l'Opad, et de Lydie Pfander-Meny, présidente de l'association et adjointe au maire



#### Dijon, engagée pour ses seniors

Dijon labellisée Ville amie des aînés par l'Organisation mondiale de la santé en 2010, continue de s'engager dans un processus d'amélioration de la qualité de vie de ses aînés, en partageant notamment des bonnes pratiques et des expériences avec d'autres villes et territoires francophones ayant obtenu ce même label. En renouvelant jusqu'en 2025 son soutien au Réseau francophone Ville amie des aînés, fondé par François Rebsamen, la municipalité s'attache à mettre en place des outils de réflexion, d'évaluation et d'action afin d'adapter ses structures et services à cette population vieillissante, d'optimiser l'accès aux soins de santé. de sécuriser l'espace public et de faciliter la mobilité.



Janvier 2023

#### REVUE DE PRESSE

#### #INTERNATIONAL #INTERGÉNÉRATIONNEL

MA VILLE EST CHOUETTE

SENIORS

## CAFÉS FRANCO-ALLEMANDS

L'Opad, association dijonnaise proposant aux seniors de plus de 55 ans un large panel d'activités de loisirs, organise une fois par mois des cafés franco-allemands où les générations se mélangent.

es adhérents de l'Opad aiment comprendre le monde, notamment au travers des conférences géopolitiques qui rencontrent beaucoup de succès », explique Julie Chrétien, responsable du pôle culture de l'Opad. « Ces cafés franco-allemands sont aussi une bonne opportunité pour découvrir la culture allemande de manière ludique, avec des quiz et des blind-tests ». À l'origine de ces ateliers : deux jeunes allemands en volontariat culturel, James Brink et Franka Phennings, qui ont eu envie de faire découvrir leur pays d'origine.

#### Un lieu de rencontres

Ce rendez-vous, qui attire de plus en plus d'adhérents, va se transformer en café européen dans les prochains mois. « Nous aimerions faire participer les adhérents de l'Opad afin qu'ils partagent eux aussi leurs différentes cultures d'origine. Le but est d'apprendre des choses dans la bonne humeur et faire que les gens se rencontrent », raconte Franka, originaire de Cologne, volontaire culturelle au sein de la Maison de l'Europe. Et ça marche! Gilles Baudry et Alain Marchand, tous deux adhérents à l'Opad depuis plusieurs années, ne regrettent pas de sêtre inscrits. « Avant de venir, j'avais un préjugé en attendant parler d'activités pour les personnes âgées. Mais au final, c'est très dynamique et cela m'a permis de me refaire des amis à Dijon », confie Alain, ancien professeur d'Éducation physique et sport (EPS) qui a dû quitter Dijon pendant sa carrière. L'Opad compte aujourd'hui plus de 2 000 adhérents. Tout au long de l'année, elle propose une centaine d'activités dans toutes les infrastructures de la ville à des tarifs très avantageux.

0

Informations: Opad - Cour du Caron - opad-dijon.fr - 03 80 70 02 03

#### Des projets intergénérationnels

« L'Opad encourage le dialogue et la rencontre entre tous les âges en mobilisant des jeunes dans l'organisation de ses activités », explique Lydie Pfander-Meny, présidente de l'Opad et adjointe au maire déléquée aux seniors et à la politique de l'âge. Sur les technologies du numérique, trois étudiants bénévoles de la Burgundy school of business (BSB) apportent gratuitement leur aide au domicile de personnes en difficulté ou dont la mobilité est réduite. D'autres jeunes sont là à l'année : c'est le cas de James (voir article principal) et Thomas, étudiant en alternance en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) spécialisé en tourisme et loisirs sportifs. L'Opad entretient également des liens continus avec le BTS Tourisme Saint Bénigne ou l'IUT Diderot avec qui ils ont imaginé l'an passé un projet intergénérationnel autour du street art. Une collaboration étroite s'est également instaurée avec des étudiants stagiaires du Creps (Centre de ressource et d'expertise à la performance sportive) et de Staps dans le cadre des activités sportives adaptées.







Les participants aux cafés franco-allemands échangent ensemble, autour d'un plateau de petits gâteaux. Les deux jeunes, James et Franka, animent l'atelier.



24 octobre 2022

#### REVUE DE PRESSE

#### **#SPORT #BIENVIEILLIR #SOLIDARITÉ**

#### DIJON

## Une marche nordique pour Octobre rose à la Colombière

Samedi 22 octobre, à l'occasion d'Octobre rose, une vingtaine de personnes ont participé à la marche nordique au parc de la Colombière, à Dijon, organisée par l'Opad (Office des personnes âgées dijonnais).

C'est donc vétu de rose que le groupe a profité de cette matinée automnale. Après quelques échauffements et conseils prodigués par Vincent Buatois, responsable du pool sport, et Stéphane Quequeville, intervenant marche nordique, les participants se sont lancés pour



La marche nordique organisée par l'Opad a eu lieu au parc de la Colombière. Photo LBP/Chantal THALLINGER

la bonne cause. « J'ai une amie concernée par le cancer du sein, personne n'est à l'abri, cette journée est très importante pour moi », confie Marie-Claire Wloszczowski, 67 ans.





Juin 2022

#### #GRANDESORIENTATIONS #POLITIQUEDEL'ÂGE

# une association de loisirs dynamique pour les seniors dijonnais

Présidente de l'Opad - Association des séniors dijonnais - depuis 2016, également adjointe au maire ayant en charge la politique de l'âge, les séniors et les relations intergénérationnelles, Lydie Pfander-Meny était auparavant proviseure.

#### Qu'est-ce que l'Opad?

C'est beaucoup de choses! Je dirais que c'est une association de loisirs pour les séniors de plus de 55 ans, qui propose des activités variées: culturelles, sportives et artistiques, ainsi que des séjours en France et à l'étranger. Il s'agit de permettre à nos adhérents, qui ont enfin du temps libre pour eux, d'avoir une ouverture culturelle, de pratiquer un sport adapté et de rester en forme, mais aussi de lutter contre l'isolement social que certains peuvent connaître: ils peuvent échanger en venant à l'Opad. L'Opad est liée à la politique de l'âge de la ville de Dijon, qui la soutient financièrement et matériellement.

#### Quel est votre travail depuis 2016?

Nous avons entrepris une réflexion sur 3 points. Le premier porte sur toutes nos activités, pour s'adapter aux souhaits et possi-



bilités de nos adhérents (qui sont d'âges divers : de 55 à 98 ans), et à l'évolution de la vie des retraités ; nous proposons 40 activités de sport, plus de 20 conférences, des ateliers de pratique artistique, 4 ateliers de langues, des séjours... Le second concerne la modernisation de nos moyens de communication : nos 2 000 adhérents sont en lien permanent avec nous, par la newsletter hebdomadaire « La Gazette », et les réseaux sociaux dont

Facebook. Le dernier aspect est social : nous pratiquons une politique tarifaire adaptée aux revenus et moyens de chacun, calée sur le revenu fiscal de référence.

#### Donnez-nous quelques exemples d'activités

Il y en a plus de 110! Elles sont adaptées à la curiosité, aux souhaits et capacités de chacun. Il y a ainsi des randonnées de 3 à 18 kilomètres, de la découverte ou du renforcement de la natation, beaucoup d'activités de bien-être ou permettant de travailler l'équilibre qui est important pour éviter les chutes. Faire du théâtre, chanter avec la chorale, apprendre l'anglais ou l'italien, c'est aussi travailler sa mémoire!

Opad - Cour du Caron, 21000 Dijon 03 80 70 02 03 - www.opad-dijon.fr



Juin 2022

#### REVUE DE PRESSE

#### **#BIENVIEILLIR #SANTÉ #AUTONOMIE**

#### grand format

## C'EST BON POUR LA SANTÉ

L'Opad propose des activités adaptées, accessibles à toutes les personnes fragilisées, qui souffrent de maladies graves ou chroniques. Depuis 2017, elles peuvent aussi être prescrites par un médecin sur ordonnance médicale.

u sport, une fois par semaine, pendant un an : c'est ce que peut prescrire un médecin aux personnes suivies dans le cadre d'une Affection de longue durée (ALD) pour du diabète, une sclérose en plaques ou d'autres maladies graves. L'association des seniors dijonnais (Opad) propose des séances hebdomadaires adaptées. « La pratique physique est en adéquation avec l'avis médical, qui prend en considération la pathologie, les limites fonctionnelles et les contre-indications », précise Vincent Buatois, coordinateur du pôle sportif à l'Opad.

#### Améliorer le quotidien

Pendant 1h30, les participants multiplient les jeux et les exercices afin de travailler l'équilibre, la mobilité et la coordination. « L'objectif, c'est que ces personnes puissent continuer à faire du sport. Le fait d'être en petit groupe permet de prendre le temps et de donner de l'importance à chacun. À travers des exercices ludiques et pratiques, on améliore leur quotidien et ils gagnent confiance en eux », poursuit le professionnel. Colette, adepte depuis deux ans, confirme : « participer à ces séances me redonne de l'énergie et le sourire. Je suis contente de pouvoir pratiquer du sport en douceur et en m'amusant ».

#### Un pont entre les générations

Les séances ont lieu sur le site de l'UFR Staps, dans les locaux de l'université de Bourgogne. Elles sont animées par un éducateur professionnel et par des étudiants spécialisés dans l'activité physique adaptée. « J'aime beaucoup l'aspect intergénérationnel de ces ateliers, cela crée des moments de partage », explique Jean, un autre participant. Pour le coordinateur de l'Opad, « ces échanges sont appréciés, aussi bien du côté des participants que des éducateurs ».



Ces ateliers sportifs ouverts à tous peuvent aussi être prescrits par un médecin.

#### Comment participer aux ateliers?

Pour bénéficier de ces activités de sport adapté, il faut simplement être adhérent à l'Opad. Ces séances sont ouvertes à toutes les personnes dites « fragilisées », souffrant de maladies graves ou chroniques. Les activités sont prises en charge lorsqu'elles entrent dans le cadre d'une ALD. Un livret à destination du médecin est remis au participant. Grâce à ce document, le professionnel de santé peut délivrer une ordonnance médiciale, qui peut la prise en charge.



7 mai 2022

#### REVUE DE PRESSE

#### **#CRÉATIVITÉ #PARTAGE**

6 ACTU DIJON

Samedi 7 mai 2022

DIION

## Des seniors exposent leurs peintures au cellier de Clairvaux

Samedi 7 et dimanche 8 mai, les adhérents de l'Opad, l'association des seniors dijonnais, présentent des peintures réalisées pendant leurs ateliers artistiques. Environ 90 œuvres sont exposées au cellier de Clairvaux.

n ce jeudi 5 avril, le rire est contagieux dans la salle d'atelier de l'Opad, l'association des seniors dijonnais. Chaque semaine, pendant deux heures et demie, Françoise et six autres apprentis artistes y suivent un cours de peinture dans la bonne humeur. « l'aime beaucoup cet atelier parce qu'on voit de la technique. Par exemple, j'ai apprisà peindre au couteau », raconte Françoise, 74 ans et adhérente de l'Opad depuis 2015.

Au sein de l'association, quatre professeurs animent des ateliers artistiques, à destination d'une centaine de seniors, divisés par groupes. Samedi 7 et dimanche 8 mai, environ 90 d'entre eux exposent une de leurs toiles au cellier de Clairvaux.

#### « La première fois que j'expose »

Ceweek-end, tous les styles et toutes les techniques sont représentés. Le public pourra admirer des œuvres abstraites, figuratives, en relief, à l'acrylique ou encore des peintures chinoises. Une occasion pour les adhérents de montrer leurs talents. « C'est satisfaisant, ça donne un coup de fouet pour avancer et progresser. C'est bien de pouvoir montrer nos tableaux, qu'on laisse souvent dans un coin une fois terminés », souligne Véronique, 59 ans.

Pour la plupart des adhérents, il s'agit de leur première exposition.



Les adhérents ont choisi une de leurs toiles pour l'exposer au cellier de Clairvaux. Photo LBP/A. B.

« Ça sera la première fois que j'expose mes peintures. Ça va être intéressant d'avoir les réactions des gens et voir si ça plaît », souligne Françoise.

Les activités de l'Opad s'adressent aux seniors dijonnais à partir de 55 ans. Pour les adhérents, ces loisirs sont une échappatoire. « La peinture, c'est thérapeutique, on ne voit pas le temps passer », assure Françoise. Ces rencontres hebdomadaires sont aussi synonymes de lien social. « On vient ici par convivialité, il yen a qui viennent discuter car ils sont seuls », raconte Jacqueline, 73 ans. Pour échanger avec les artistes sur leurs œuvres, rendezvous au cellier de Clairvaux.

Amélie BRENON (CLP)

#### PRATIQUE

L'exposition a lieu au cellier de Clairvaux, 27, boulevard de la Trémouille à Dijon. Elle est ouverte au public samedi 7 et dimanche 8 mai de 9 h 30 à 18 heures. Entrée libre. Un vernissage est prévu samedi 7 mai à 17 heures.

Pour plus d'informations : Opad (cour du Caron à Dijon), tél. 03.80.70.02.03. Courriel : accueil@opad-dijon.fr.



Avril 2022

#### REVUE DE PRESSE

#### **#BIENVIEILLIR #SANTÉ #AUTONOMIE**

grand format

SENIORS

## **MA VILLE PREND SOIN** DE SES AÎNÉS

Dijon est fière d'accompagner ses aînés dans leur quotidien et de leur donner la parole grâce à l'Observatoire de l'âge qui a fait naître de nombreux projets municipaux. Aussi, la Ville est heureuse de les aider à s'épanouir et à garder la forme. Avec le concours de l'Opad, plus d'une centaine d'activités physiques, allant du golf à la zumba, sont proposées aux Dijonnais de plus de 55 ans.

es adhérents à l'association des seniors dijonnais (Opad) ont le sourire dès leur arrivée à leur séance hebdomadaire de Pilates. Retraités, mais avec le désir de rester actifs au quotidien, ils sont accueillis par leur éducateur sportif Kevin qui a une attention pour chacun. Ils ont tous bénéficié d'un tarif adapté à leurs revenus. L'Opad a en effet à cœur de proposer des activités attractives, épanouissantes et accessibles à tous, quelle que soit leur relation au sport ou leurs moyens financiers. Ces loisirs s'inscrivent dans une logique de prévention pour un bon vieillissement. Ils s'adaptent aux conditions physiques de chacun grâce à des intervenants qualifiés et formés, notamment dans le cadre d'un partenariat avec l'UFR STAPS de l'université de Bourgogne, comme le précise Lydie Pfander-Meny, présidente de l'Opad et adjointe au maire de Dijon en charge des seniors, de la politique de l'âge et des relations intergénérationnelles.

#### Du sport dans la bonne humeur

Au-delà de l'échauffement musculaire propre aux Pilates, l'éducateur tient aussi à faire travailler les zygomatiques. Preuve que le sport peut se pratiquer dans la bonne humeur, des éclats de rire résonnent régulièrement entre deux postures. Les muscles et les visages se détendent au fur et à mesure de la séance. À la sortie du cours, les conversations vont bon train et des amitiés se nouent. C'est ainsi que chaque jour, et grâce au large éventail de loisirs proposés, l'Opad participe à rompre l'isolement et redonne du sens au quotidien, et ce, même à distance. En effet, depuis la pandémie de la Covid-19, il est désormais possible d'assister à des activités sportives ou culturelles en visio. Un dispositif qui s'est pérennisé à la reprise des activités en présentiel grâce à la pédagogie des équipes.



Inscription possible toute l'année. Informations Cour du Caron - 03 80 70 02 03 - opad-dijon.fr

#### Du sport sur ordonnance

Dans le cadre d'une affection de longue durée, l'activité physique permet de réduire les risques de récidive : jusqu'à 50 % pour les cancers du sein ou du côlon par exemple. C'est pourquoi, depuis 2016, une activité physique peut être prescrite par un médecin à des patients souffrant de certaines pathologies. Le dispositif "Sport santé" (ou "Sport sur ordonnance") s'adresse notamment aux personnes atteintes de sclérose en plaques, de diabètes de type 1 et 2 ou encore aux personnes touchées par les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson. L'Opad propose tout au long de l'année des activités pouvant être remboursées, car encadrées par des professionnels spécialement formés.

Informations sur sport-ordonnance.fr et sur opad-dijon.fr



Kevin Ruiz Éducateur sportif à l'Opad « Ma principale motivation, c'est le contact humain »

« Les seniors sont généralement de bonne humeur quand ils arrivent en cours, même s'ils ont - comme tout le monde - des petits soucis. Mon objectif est qu'à leur départ, ils aient le sourire et soient soulagés. Je fais en sorte qu'ils travaillent musculairement, et je fais surtout de la prévention santé pour qu'ils conservent le plus longtemps possible un maximum de liberté dans leurs mouvements. »



Christine
Adhérente à l'OPAD
« Je suis 100 % satisfaite! »

« Tout est bien à l'Opad. Je suis très heureuse d'être dijonnaise, très heureuse de pouvoir participer aux activités, de découvrir tous ces sports, de voir plein de monde. J'aime TOUT! »



Avril 2022

#### REVUE DE PRESSE

#### **#BIENVIEILLIR #SANTÉ #AUTONOMIE**





Pendant les séances de Pilates, les participants travaillent notamment leur posture pour être soulagés au quotidien.

#### La Maison des seniors vous accompagne

Dans le cadre de la dynamique Divaa (Dijon ville-amie des aînés), la municipalité a mis en place un lieu unique destiné à tous les seniors, leurs proches et les professionnels. Non seulement cette structure vous renseigne sur la vie quotidienne (les rendez-vous culture, les services à la personne, vos démarches administratives, etc.), mais elle propose aussi des rendez-vous personnalisés avec des professionnels. Une équipe de bénévoles est à l'écoute des personnes isolées mais aussi des aidants : chaque mois, des après-midis sont dédiées aux questions des aînés et de leurs proches sur des thématiques variées et pratiques comme la gestion et la transmission du patrimoine, le bénévolat ou encore l'estime de soi (à venir en mai et juin).

### PLUS DE 60 ANS ? C'EST POUR VOUS!

#### MERCREDI 6 AVRIL

#### → 15H GOÛTER

« C'est quoi ce cirque » La Minoterie et Cirq'ônflexHall 75, avenue Jean Jaurès Les petits-enfants sont les bienvenus

#### MARDI 12 AVRIL

#### → 14H30 THÉÂTRE

« Apéro Pigeon » par la troupe La Couline Théâtre de la Fontaine d'Ouche 15, place de Fontaine d'Ouche

#### VENDREDI 22 AVRIL

#### → 10H SPECTACLE

« M.A.I.S.O.N » par la compagnie SCOM La Minoterie 75 avenue Jean Jaurès Les petits-enfants sont les bienvenus

#### MERCREDI 27 AVRIL

#### → 15H PLANÉTARIUM

Visite guidée et projection d'un film sur les dinosaures - Jardin des Sciences 14 rue Jehan de Marville Les petits-enfants sont les bienvenus

Accès pour les personnes à mobilité réduite.



Infos et inscriptions à la Maison des seniors, rue Mère Javouhey 03 80 74 71 71

opad-dijon.fr



REVUE DE PRESSE

