

Saison



2025
→
2026

Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir

Un PROJET autour de l'ALIMENTATION chez les SENIORS
Septembre 2025 → Mars 2026

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**



+ d'infos : OPAD Cour du Caron 21000 DIJON / 03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr
opad-dijon.fr

Alimentation chez les seniors : 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. Or, grâce à la recherche scientifique, nous savons désormais 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 et GRATUIT, élaboré par des spécialistes (cuisinier, chercheurs, animateur sportif etc.) :

- 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!

INSCRIPTION GRATUITE SUR DOSSIER

- Candidatures via le questionnaire (à retrouver en ligne sur **opad-dijon.fr** onglet "Appels à projets") ou en cliquant **ICI**
- Début du programme : octobre 2025
- Programme composé de 12 séances - les mardis matin



LES OBJECTIFS DE CE PROJET PILOTE

- **Développer** vos **connaissances** sur vos **besoins nutritionnels**.
- **Recevoir** des **conseils pratiques** adaptés à votre **mode de vie** afin d'adopter d'une **alimentation variée, équilibrée et adaptée**.
- **Mettre en lumière** l'importance de l'**activité physique** dans le maintien de l'autonomie en proposant des **exercices simples et adaptés**, faciles à faire chez soi ou en extérieur.
- **Proposer** des **ateliers culinaires adaptés** suivis d'un **repas partagé** pour créer du **lien social**.
- **Reprendre goût à s'alimenter** au travers d'ateliers de **perception sensorielle des aliments**.



LANCEMENT DU PROJET

Participez à la **CONFÉRENCE** de lancement du projet **le jeudi 18 septembre 2025 (14h-15h30)** dans la **salle du Conseil Alain Millot (Dijon Métropole)** par **Philippe LEMANCEAU** et **Virginie VAN WYMELBEKE**. Conférence **GRATUITE** ouverte à tou(te)s sur inscription.

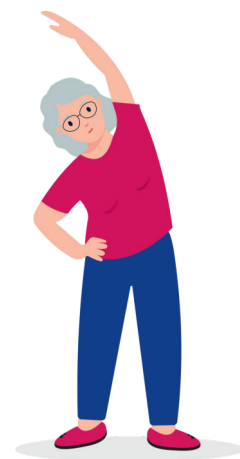
LE PROGRAMME

Quand & où ?	Quoi ?
14/10/2025 9h-12h Salle Chaudronnerie & OPAD	Atelier nutrition & activité physique douce (Re)-découverte des aliments et des nutriments
04/11/2025 10h-12h30 Salle Chaudronnerie	Atelier “découvertes sensorielles” Atelier sensoriel avec dégustation
18/11/2025 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce Quels nutriments dans quels aliments ?
25/11/2025 (Groupe 1) 9h30-13h30 Tiers-Lieu Epi’Sourire ou 02/12/2025 (Groupe 2) 9h30-12h Salle Chaudronnerie & OPAD	Atelier culinaire suivi d’un repas partagé ou Atelier nutrition & activité physique douce Modifications physiologiques liées à l’âge & prévention par l’alimentation
09/12/2025 9h30-12h Salle Chaudronnerie & OPAD	Atelier nutrition & activité physique douce Composer des menus équilibrés et adaptés et préparer son marché
16/12/2025 Matin (9h30-11h30) Marché des Halles	Faire ses courses sur le marché Analyser la qualité nutritionnelle de son panier
06/01/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce Quelques erreurs alimentaires à éviter et comment les éviter
13/01/2026 9h30-12h Salle Chaudronnerie	Atelier nutrition & activité physique douce Décryptage des étiquettes, quelques idées pour manger écoresponsable et économique
27/01/2026 (Groupe 1) ou 03/02/2026 (Groupe 2) 9h30-13h30 Tiers-Lieu Epi’Sourire	Atelier culinaire suivi d’un repas partagé
24/02/2026 10h Salle Chaudronnerie	Bilan collectif

MIEUX MANGER ET BOUGER POUR BIEN VIEILLIR



Les participants à ce projet pilote sont **volontaires** et désirent **améliorer leurs habitudes alimentaires** ainsi que pratiquer une **activité physique**. Ils s'engagent à assister à toutes les séances de l'atelier. Ils sont **actifs** au sein du groupe et ont conscience de l'importance de leur contribution à **ce projet qui permettra ensuite de proposer un programme autour de l'alimentation, en lien avec la pratique d'une activité physique, à l'ensemble des adhérents.**



STRUCTURES ET PERSONNES ASSOCIÉES

- **Philippe Lemanceau**, Vice-Président Dijon Métropole - Transition alimentaire.
- **Virginie Van Wymelbeke**, Chercheuse Hospitalière au CHU et associée INRAE - Unité de Recherche en Nutrition Gériatrique.
- **Sylvie Issanchou**, Directrice Honoraire de Recherche INRAE, spécialisée en analyse sensorielle et comportements alimentaires.
- **Patricia Aguera**, Directrice de l'épicerie solidaire 'Epi'sourire'.
- **Hubert Anceau**, Chef Cuisinier.
- **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).



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



+ d'infos : OPAD Cour du Caron 21000 DIJON
03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr / opad-dijon.fr