

HORS-SÉRIE

# DIJON MAG

# 328  
10.2019

A senior woman with reddish-brown hair, wearing a white tennis outfit and sunglasses, is captured in a dynamic pose on a clay tennis court. She is holding a tennis racket and preparing to hit a yellow tennis ball. The background shows a chain-link fence and lush green trees under a clear blue sky.

**Seniors,  
suivez  
le guide !**

[WWW.DIJON.FR](http://WWW.DIJON.FR)





## QUELQUES CHIFFRES CLÉS

**34 605** Dijonnais

SONT ÂGÉS DE 60 ANS ET PLUS,  
SOIT 22 % DE LA POPULATION\*

DONT

**20 656** Dijonnais

ONT PLUS DE 60 ANS

**13 949** Dijonnais

SONT ÂGÉS DE PLUS DE 75 ANS

**17 501 491** Français

ONT 60 ANS ET PLUS AU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2019



## Horizon 2060

SELON LES PROJECTIONS DE L'INSEE,  
UNE PERSONNE SUR TROIS AURA AU MOINS 60 ANS.  
L'ESPÉRANCE DE VIE ATTEINDRAIT

**91 ans**

POUR UNE FEMME

**86 ans**

POUR UN HOMME

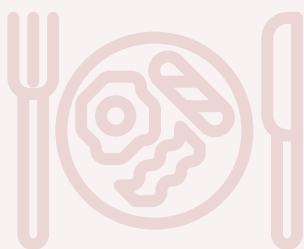
\*Chiffres Insee 2016

**DIJON MAG - HORS-SÉRIE DU N° 328 OCTOBRE 2019.** Directeur de publication : François Rebsamen - Directeurs de la rédaction : Isabelle Elzière, Marc Farré - Directrice adjointe : Chrystel Skowron - Rédactrice en chef : Aude Moulin - Secrétaire de rédaction : Camille Soligo - Conception et réalisation : tempsRéel - Crédits photos : ville de Dijon, p 7 Nadège Hubert, p 9 Honest - Impression : Léonce Deprez - Distribution : Adrexo - Tiré à 92 000 exemplaires - N° d'impression : 70779 - Dépôt légal : 3<sup>e</sup> trimestre 2019



10-31-1495

# VOS RÉFÉRENTS EN PRATIQUE



## Le Centre communal d'action sociale

### LE SERVICE SOCIAL GÉRONTOLOGIQUE À VOS CÔTÉS

Vous avez plus de 62 ans et une question d'ordre administratif ou social ? Le service social gérontologique du Centre communal d'action sociale (CCAS) vous accueille en toute confidentialité pour toutes vos questions liées à la retraite et au vieillissement : accès aux soins ou à une prestation, prévention, maintien à domicile, aide administrative, loisirs, lutte contre l'isolement...

11, rue de l'Hôpital

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h

Permanences dans les structures ou les mairies de quartier

Visite à domicile sur rendez-vous

03 80 74 71 71

## VOS REPAS À DOMICILE

Le CCAS livre des repas à domicile aux Dijonnais âgés de plus de 60 ans. Les menus sont composés de plats variés et adaptés aux besoins spécifiques des seniors.

Livraison du lundi au vendredi pour les repas des sept jours de la semaine.

Inscription gratuite, sans engagement de durée, tarifs adaptés aux revenus.

03 80 48 83 90

[repasadomicile@ccas-dijon.fr](mailto:repasadomicile@ccas-dijon.fr)





## BIENVENUE AUX MARRONNIERS

Le centre d'accueil de jour du CCAS propose un parcours individualisé et adapté aux personnes de plus de 60 ans souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Il reçoit 20 personnes par jour dans le cadre d'ateliers collectifs de stimulation et de bien-être (mémoire, cuisine, gymnastique douce, sorties, dessins, rencontres intergénérationnelles...). Le prix d'une journée peut être pris en compte dans le cadre de l'Aide personnalisée d'autonomie (Apa).

5, rue Albert-Camus  
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30  
**03 80 48 85 30**  
centredesmarronniers@ccas-dijon.fr

**Divia bus&tram**  
T2 station Europe,  
L6 arrêt Granville



---

## LE CCAS, C'EST AUSSI...

- L'accompagnement aux bureaux de vote lors des élections,
- Le soutien aux proches aidants,
- L'inscription sur le registre « canicule » et le registre « grand froid »,
- Le maintien du lien social par le dispositif « seniors en contact » (recevez l'appel d'un bénévole une fois par semaine),
- Le déneigement des trottoirs pour les personnes âgées et isolées.

### *Le calendrier des manifestations*

Visites, causeries, conférences-débats, après-midis dansants, spectacles... La ville et le CCAS vous donnent rendez-vous chaque semaine.

**Programme à la Maison des seniors, dans les services d'accueil municipaux et chaque mois dans Dijon Mag**

### *Deux grands rendez-vous chaque année*

- **En octobre**, dans le cadre de la Semaine bleue, l'auditorium fait le plein à l'occasion de deux représentations exceptionnelles réservées aux seniors de Côte-d'Or.
- **En décembre**, le repas de Noël rassemble 3 100 seniors dijonnais sur deux jours dans un esprit de fête au Palais des congrès (inscription du 1<sup>er</sup> au 31 octobre).

**Renseignements auprès du CCAS : 03 80 44 81 00**

---

## Mais aussi

### LA MAISON DES SENIORS

Ouverte à tous, elle offre plus particulièrement aux seniors dijonnais, à leurs proches et aux professionnels de la gérontologie, un accueil personnalisé. Vous sollicitez une aide, vous cherchez un service, vous souhaitez vous informer sur les activités proposées à Dijon, par la ville, son Centre communal d'action sociale (CCAS), les autres institutions, les associations ? Cette maison est à votre disposition pour vous informer et vous orienter. Sur place également : presse du jour, documentation, espace d'exposition et bornes d'accès à internet. Elle organise des séances thématiques d'information et de prévention sur les domaines de la vie quotidienne (santé, accès aux droits, logement, culture...).

Rue Mère-Javouhey  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 17h  
**03 80 74 71 71**  
[maisondesseniors@ville-dijon.fr](mailto:maisondesseniors@ville-dijon.fr)

- **Divia bus&tram**  
T1 et T2 stations République,  
L3-L6-F40-City arrêts République
- **DiviaPark**  
Trémouille
- **DiviaVélodi**  
Mère Javouhey



### *Restez connectés*

Pas d'ordinateur, pas de smartphone, pas de connexion à internet chez vous ? À la Maison des seniors, des postes informatiques et des tablettes sont à votre disposition gratuitement. Consultez des sites d'informations, recevez ou envoyez vos mails, effectuez vos formalités administratives en ligne. Des permanences animées par des bénévoles « aidants numériques » sont également proposées une fois par semaine afin de découvrir ces outils connectés et vous accompagner dans leur utilisation.



## CÔTÉ OPAD

L'Opad (Office des personnes âgées de Dijon) est, avec plus de 2 600 adhérents, l'association des seniors dijonnais, porteuse des valeurs de solidarité et de fraternité. Elle organise des activités, grâce à l'implication de 120 bénévoles, tant dans le domaine du sport, du bien-être, de la culture, des langues, des jeux de société que dans celui des pratiques artistiques mais également dans les domaines de la prévention ou du numérique – au total plus de 100 toute l'année, ouvertes aux plus de 55 ans. D'autres activités, comme des sorties ou des visites de musées, ont lieu ponctuellement. Idéale pour les seniors qui ont choisi Dijon comme lieu de retraite, l'association constitue la porte d'entrée sur un réseau social étendu et dynamique et permet de lutter contre l'isolement de ceux qui sont plus éloignés de la vie en société. Côté tarifs ? Ils sont adaptés aux revenus.

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

## L'OBSERVATOIRE DE L'ÂGE

Dijon fait partie du réseau francophone « Ville amie des aînés » fédérant actuellement 143 collectivités. Cette démarche consiste à inviter les acteurs, les décideurs et les habitants à se rencontrer pour créer une ville répondant aux enjeux du vieillissement. Dijon s'est dotée d'une instance participative, l'Observatoire de l'âge, composée d'élus, d'habitants (42 issus des commissions de quartier), de représentants des retraités, d'institutionnels et d'experts missionnés pour mener la réflexion et conduire des projets concrets. Cette année, trois thèmes sont au menu : la mobilité, la tranquillité et la cohésion intergénérationnelle.

villesamiesdesaines-rf.fr  
dijon.fr  
03 80 74 71 71



# INTERGÉNÉRATIONNEL



## SORTEZ ACCOMPAGNÉS

Sur orientation d'un travailleur social, le service accompagnement du CCAS lutte contre l'isolement des seniors et plus particulièrement contre celui des personnes en perte de mobilité grâce à des animations, à des repas ou à un accompagnement personnalisé pour effectuer des démarches médico-sociales.

Renseignement : 03 80 74 71 71

## ACCUEILLEZ UN ÉTUDIANT CHEZ VOUS

Depuis 2011, l'association Binôme 21 propose le logement intergénérationnel : elle met en relation des jeunes à la recherche d'un logement chez un senior disposant d'une chambre libre. En 2019, l'association a établi 33 contrats de cohabitation intergénérationnelle. En échange d'une chambre meublée, le jeune locataire paie soit une participation aux charges soit une indemnité d'occupation et se trouve plus ou moins sollicité selon le type de contrat établi. Par ailleurs, Binôme 21 propose à des jeunes en service civique d'accompagner les seniors, soit en animation collective dans un établissement ou de façon individuelle à domicile. C'est le cas aussi de l'association Unis-Cité au sein de laquelle dix volontaires en service civique se rendent à domicile ou dans des Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), afin de partager un moment convivial (promenades, conversations, jeux...).

[binome21.fr](http://binome21.fr)

[Uniscite.fr](http://Uniscite.fr)

## DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN

Il existe des gestes simples pour favoriser les bonnes relations entre les générations dans les transports en commun : donner sa place à une personne âgée, laisser le passage libre. Une action de sensibilisation à ces attentions a été menée conjointement, par l'Observatoire de l'âge et le Conseil Municipal d'Enfants. Un support de communication sera prochainement réalisé pour encourager les plus jeunes dans cette voie et souligner la reconnaissance des aînés pour ce respect au quotidien.



## BOUGER EN VILLE

LE RÉSEAU DIVIA BUS&TRAM **DIVIA**

Le réseau de bus et de tramways de Dijon métropole, ce sont deux lignes de tramway et un grand nombre de lignes de bus qui sillonnent l'agglomération, tous les jours (sauf le 1<sup>er</sup> Mai) de 5h30 à 0h30. Et chaque jour, pas moins de 190 000 passagers. Les 33 rames de tram et les 102 bus hybrides de la métropole sont accessibles à toutes et à tous. Le projet Prioribus, mené en 2018-2019, améliore l'accessibilité des bus aux arrêts des principales lignes (lianes et Corol).

**Agence DiviaMobilités**

16, place Darcy  
Du lundi au samedi de 9h30 à 19h  
03 80 11 29 29  
[www.divia.fr](http://www.divia.fr)

- **Divia bus&tram**  
T1 et T2, station Darcy,  
L3-L4-L5-B12-B13-B18-B20-City arrêts Darcy
- **DiviaPark**  
Darcy
- **DiviaVélodi**  
Darcy

---

### *Une solution tarifaire adaptée à vos besoins*

À l'agence DiviaMobilités, les agents vous conseillent sur la solution tarifaire la plus adaptée à vos besoins. L'abonnement Illico ou le pass Liberté vous évitent de recharger votre carte à l'agence ou auprès d'un distributeur. Il existe un pass 20 voyages gratuit pour les seniors sous conditions de ressources et pour les anciens combattants.

---



## CITY, LA PETITE NAVETTE GRATUITE QUI SE FAUFILE DANS LE CŒUR DE VILLE

Elle est facilement identifiable, gratuite et écologique. La navette 100 % électrique de Divia traverse le cœur de ville, relie les places aux parkings souterrains.

Du lundi au samedi de 8h à 19h, passage toutes les 10 minutes.

## L'APPLICATION QUI VOUS FACILITE LA VIE

Téléchargez l'application DiviaMobilités sur votre smartphone et bénéficiez des informations pratiques en temps réel : horaire de passage du prochain bus, perturbations, nombre de places libres dans chaque DiviaPark, nombre de vélos disponibles dans chaque station DiviaVélodi.

Disponible gratuitement sur AppStore et PlayStore

## POUSSE-POUSSE EN VILLE

Pour se déplacer dans le centre-ville mais aussi dans les quartiers alentours, pensez au vélotaxi de Fabrice : un triporteur à assistance électrique pour des distances plus ou moins courtes.

06 24 03 15 87

Sur Facebook : « mcdq.fabriceq »



# GARDER LA FORME



## À VÉLO

Plus de 250 kilomètres de pistes et de bandes cyclables traversent la métropole. Le vélo est désormais un moyen de déplacement efficace et sûr. Si vous n'avez pas de bicyclette, louez-la : DiviaVélodi pour un simple trajet de quelques minutes, DiviaVélo pour une location de 24 heures à un an. De plus, 269 nouveaux arceaux vélo ont été installés au centre-ville en 2019, soit 1 069 emplacements disponibles à Dijon.

[divia.fr](http://divia.fr)

## EN MARCHANT

Des membres volontaires de l'Observatoire de l'âge ont planché sur l'environnement et les aménagements en faveur des seniors dans les parcs dijonnais et ont édité, en 2019, un guide de balades présentant les caractéristiques et les atouts de chaque parc. Vingt-et-un parcours sont ainsi proposés. Le guide, composé de fiches, met en lumière les points d'intérêt de chaque promenade, du patrimoine à la flore en passant par les lieux culturels proches.

Guide disponible à la Maison des seniors

Retrouvez tous les parcours et la carte interactive sur [dijon.fr](http://dijon.fr)



## EN TRAVAILLANT SON ÉQUILIBRE

Un parcours a été aménagé dans le parc de la Toison d'Or. Il s'adresse à tous ceux qui veulent tester leur équilibre, quel que soit leur âge. Le site internet de la Fédération d'actions de prévention pour l'autonomie des seniors de Côte-d'Or (Fapa) et la Maison des seniors mettent un livret à disposition pour compléter les informations du parcours.

Boulevard Winston Churchill

Pour en savoir plus, voir le dossier du Dijon Mag d'octobre 2019



## EN SUIVANT LES CAMPAGNES DE PRÉVENTION

La ville relaie de nombreuses campagnes d'information et organise des manifestations de sensibilisation comme le village goût nutrition santé, tous les ans en mars place de la République. Elle propose aussi un suivi vaccinal pour tous. Une campagne est également menée dans le cadre de la prévention du cancer du sein.

[divia.fr](http://divia.fr)

### VOS ADRESSES SANTÉ

- **CHU Dijon-Bourgogne**  
03 80 29 30 31  
[chu-dijon.fr](http://chu-dijon.fr)
- **Centre régional de lutte contre le cancer Georges-François Leclerc**  
03 80 73 75 00  
[cgfl.fr](http://cgfl.fr)
- **Hôpital privé Dijon-Bourgogne (Pôle Valmy)**  
03 74 82 21 21  
[hopital-prive-dijon-bourgogne.ramsaygds.fr](http://hopital-prive-dijon-bourgogne.ramsaygds.fr)
- **Clinique Clément-Drevon**  
03 80 29 45 00  
[cliniquedrevon.fr](http://cliniquedrevon.fr)
- **Pour les urgences médicales**  
15 (Samu)



# DES SENIORS MIEUX ACCOMPAGNÉS



## VOS COMMERÇANTS VOUS ACCUEILLENT MIEUX



La charte des commerçants encourage un accueil attentif et bienveillant des seniors dans les commerces dijonnais. Ceux qui adhèrent à l'initiative participent à la préservation de l'autonomie des seniors qui peuvent ainsi poursuivre leurs activités dans le coeur de la ville.

## EN TOUTE SÉCURITÉ

Ne pas ouvrir la porte à un inconnu, connaître les numéros à appeler en cas d'urgence. En matière de sécurité, certaines règles de bon sens, à la portée de tous, limitent les risques. Cela va encore mieux en l'inscrivant dans le marbre. Un mémo sera prochainement disponible sur le site [dijon.fr](http://dijon.fr) et à la Maison des seniors.

---

### *L'espace André Gervais*

Écouter, orienter, conseiller : l'espace André Gervais, Maison de la tranquillité locale, situé dans les locaux de l'ancien commissariat de police de Fontaine d'Ouche, accueille les habitants confrontés aux problèmes de nuisances, d'incivilités ou de discriminations.

Angle du boulevard Gaston Bachelard  
et de la rue Maurice Maréchal  
Ouverture du lundi au vendredi,  
tous les matins de 9h à 12h.  
**Détail des permanences sur [dijon.fr](http://dijon.fr).**

---

# SE LOGER



## DES AIDES POUR RÉNOVER OU ADAPTER VOTRE LOGEMENT

Dijon métropole gère les « aides à la pierre » : elle peut financer des travaux de rénovation thermique. De son côté, la Fédération Soliha (Solidaires pour l'habitat) conseille les seniors dans l'aménagement de leur logement.

Soliha Côte-d'Or  
4, rue Redoute - ZAE Capnord  
21850 Saint-Apollinaire  
**03 80 60 83 15**

Bénéficiez aussi d'aides pour adapter votre logement.  
**Informez-vous à la Maison des seniors : 03 80 74 71 71**

## BIEN VIVRE DANS SON LOGEMENT

Le dispositif « Bien vivre dans son logement » vous permet d'être accompagné et de bénéficier de conseils gratuits pour réaliser des économies au quotidien. L'association Pimms de Dijon réalise un bilan de votre consommation et vous fournit gratuitement un kit éco (ampoules à économie d'énergie et économiseurs d'eau).

**Pimmsdedijon.org**  
**dijon@pimms.org**  
**03 80 42 11 59**

## LE VILL'ÂGE BLEU DE DIJON

Ce sont 25 logements individuels, des services et des espaces collectifs gérés par la Mutualité française. Un accompagnateur est présent. Il assure la surveillance du site, renseigne et rend des petits services au quotidien. Il organise aussi des animations : activités créatives, gymnastique douce, sorties...

11, rue des Planchettes  
**03 80 76 81 56**



# ENCOURAGER L'AUTONOMIE

## VOUS RECHERCHEZ UN EHPAD OU UNE RÉSIDENCE SENIORS ?

La Maison des seniors dispose d'une liste des établissements qui accueillent les seniors à Dijon, dans la métropole et en Côte-d'Or. L'équipe vous renseigne sur les différents types de logement. Un travailleur social vous conseille au regard de votre situation et vous accompagne dans vos démarches.

03 80 74 71 71

[maisondesseniors@ccas-dijon.fr](mailto:maisondesseniors@ccas-dijon.fr)



## PRÉPAREZ VOTRE RETRAITE

La retraite, c'est important. Prenez contact avec votre caisse de retraite au moins six mois avant votre départ.

- **Carsat (salariés du secteur privé)**  
3960  
[carsat-bfc.fr](http://carsat-bfc.fr)  
La Carsat Bourgogne-Franche-Comté est désormais installée  
46, rue Elsa-Triolet dans le parc d'activités de Valmy,  
accès par le tram T2, station Françoise-Giroud.
- **Mutualité sociale agricole**  
0 969 36 20 50  
[msa-bourgogne.fr](http://msa-bourgogne.fr)
- **Régime social des indépendants**  
3648 ou 3698  
[rsi.fr/bourgogne](http://rsi.fr/bourgogne)
- **Cicas (complémentaire cadres)**  
0820 200 189  
[agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)



# RESTER ACTIFS



## DEVENEZ BÉNÉVOLE

Profitez de votre retraite pour vous investir dans une association. La ville de Dijon soutient le tissu associatif – subventions, prêt de locaux et de matériels, accompagnement des événements, organisation du Grand dej des associations chaque année en septembre...

**Maison des associations**  
2, rue des Corroyeurs  
03 80 74 56 56

Le CCAS de la ville de Dijon recrute des bénévoles afin de le soutenir dans ses actions de lutte contre l'isolement.

03 80 74 71 71

## BOUGEZ, CRÉEZ, SORTEZ...

Ateliers artistiques, activités sportives, sorties...

Les structures de quartier de la ville vous accueillent près de chez vous :

- **Maison Maladière**  
21-25, rue Balzac - 03 73 73 70 20
- **Centre social culturel Le Tempo**  
21, rue Maurice Ravel - 03 80 77 15 77
- **Association des quartiers Voltaire-Université-Mansart**  
28, rue le Jolivet - 03 80 66 76 16
- **MJC des Bourroches**  
31, bd Eugène Fyot - 03 80 41 23 10
- **Centre social des Bourroches**  
71, bis rue de la Corvée - 03 80 41 23 10
- **MJC-centre social Montchapet**  
1 ter, rue de Beaune - 03 80 55 54 65
- **Centre social des Grésilles**  
3-5, rue Jean XXIII - 03 80 71 33 33
- **Espace Baudelaire**  
27, avenue Charles Baudelaire - 03 80 40 06 10
- **Le Cercle laïque dijonnais**  
5, rue des Fleurs - 03 80 30 67 24

## CULTIVEZ-VOUS !

Musées, bibliothèques, les structures culturelles sont l'occasion de sortir en famille. L'Opéra de Dijon propose par exemple une formule séduisante : si votre petit-fils ou petite fille (de moins de 15 ans) vous accompagne, la place est gratuite pour lui ou elle. Profitez également des visites guidées proposées par l'Office de tourisme de Dijon.

**Pour tout connaître du programme culturel de Dijon, rendez-vous à la Maison des seniors et sur [dijon.fr](http://dijon.fr).**

Quelques sites à consulter :

[musees.dijon.fr](http://musees.dijon.fr) | [mb-dijon.fr](http://mb-dijon.fr) | [opera-dijon.fr](http://opera-dijon.fr) | [destinationdijon.com](http://destinationdijon.com)



## **3 NUMÉROS À RETENIR**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

**03 80 44 81 00**

**MAISON DES SENIORS**

**03 80 74 71 71**

**OFFICE DES PERSONNES ÂGÉES DE DIJON**

**03 80 70 02 03**

[www.dijon.fr](http://www.dijon.fr)

