

L'OPAD : UNE MULTITUDE DE LOISIRS POUR LES SENIORS DIJONNAIS



OPAD
Dijon (21)

OBJECTIFS

Prévenir l'isolement et favoriser une longévité en bonne santé. Permettre l'épanouissement personnel, la créativité et les rencontres.

PRATIQUE

Créer une association offrant une large gamme d'activités à faible coût au public senior. S'entourer de partenariats financiers et matériels pour réduire les coûts. Créer un réseau de bénévoles pour assister le bon déroulement des animations et la vie de l'association.



UN LIEU D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

L'OPAD, initialement l'Office des Personnes Âgées de Dijon, est aujourd'hui connue comme étant l'association de loisirs pour les seniors dijonnais. Elle leur propose dès 55 ans une multitude d'activités épanouissantes. Elles sont au nombre de 120 : activités physiques, culturelles, artistiques, artisanales, de connaissances générales, de bien-être... Pour exemple, on peut citer les ateliers de sculpture, de photographie, de cuisine, de self-défense, de méditation, de généalogie, de langues étrangères, d'initiation aux nouvelles technologies... Les pratiques sportives sont nombreuses : golf, aquagym, foot en salle, gymnastique, danse, sorties pédestres etc. Des conférences sont données et des ateliers de prévention avec exercices pratiques sont organisés autour de la mémoire, de l'équilibre, du code de la route et de la conduite. Tout cela a lieu du lundi au dimanche, de 9h à 20h, toute l'année pour une durée d'1h à 1h30 par activité.

L'OPAD existe depuis 40 ans et est née d'une volonté municipale d'occuper les dernières années de vie des personnes âgées dont l'espérance de vie à la retraite était courte. La population âgée d'aujourd'hui n'est plus celle de l'époque, elle peuvent espérer une longévité bien plus importante. L'enjeu n'est plus celui

initial, désormais il est d'offrir aux aînés des loisirs pour s'épanouir, se cultiver, conforter leur santé physique et morale et retarder les problèmes liés à l'entrée dans le grand vieillissement. L'association agit en cohérence avec l'action gérontologique de la ville de Dijon. Le conseil d'administration, constitué de 10 personnes, est d'ailleurs présidé par l'adjointe au maire de Dijon, déléguée à la solidarité, à la santé et aux personnes âgées.

DES ANIMATIONS ACCESSIBLES À TOUS LES BUDGETS

L'OPAD compte 2 800 adhérents âgés de 55 à 96 ans. Ce sont principalement des femmes, à hauteur de 80%. Celles-ci sont plus enclines que les hommes aux relations sociales et à inviter leurs amies aux activités qu'elles pratiquent. Les adhérents appartiennent davantage aux catégories socioprofessionnelles élevées car ce sont des personnes qui pratiquaient souvent des activités pendant leur vie active et qui veulent continuer à la retraite. Les autres catégories de la population sont plus difficiles à toucher. Toutefois, tous les quartiers de Dijon sont représentés. Il s'agit de seniors autonomes, mobiles, actifs, vivant à domicile pour 90% d'entre eux. Quelques personnes en situation de handicap sont membres. Les



adhérents sont des personnes curieuses intellectuellement et désireuses de se maintenir en forme. En moyenne, ils suivent 3 activités.

Afin de permettre à tous d'y avoir accès, le coût est faible et dégressif en fonction des revenus. L'adhésion à l'OPAD en 2014 était de 19€ et le coût moyen annuel d'une activité est de 50€. Ces faibles tarifs sont possibles grâce au soutien financier et matériel des partenaires et en grande partie grâce à la ville de Dijon et son CCAS.

Les activités se pratiquent dans une quarantaine de locaux (salles municipales, piscines et autres équipements) mis à disposition par la Ville, par l'agglomération ou par le Conseil Régional. Certaines salles sont louées par l'OPAD.

LA PLACE IMPORTANTE DES BÉNÉVOLES

L'OPAD fait travailler 51 personnes. 7 exercent au siège, d'autres sont mises à disposition par la Ville, d'autres encore sont des intervenants extérieurs, des professionnels formés et agréés pour les animations. **L'association peut également compter sur 216 bénévoles dont 70 étudiants de l'École Supérieure de Commerce (ESC) de Dijon.** Ces derniers font 20 à 40 heures de bénévolat obligatoire dans leur cursus, d'octobre à avril, selon leur année d'étude. Cette collaboration entre l'OPAD et l'ESC répond à une volonté d'action intergénérationnelle.

L'intégralité des bénévoles effectue 15 000 heures à l'année, ce qui est considérable. Ils doivent être âgés de 55 ans et plus (hors étudiants). Ils sont chargés de l'encadrement et de l'accompagnement d'activités, de certaines tâches administratives, des manifestations... Ils sont associés à toute la vie de l'OPAD. Ils sont formés et signent la Charte

du bénévolat chaque année. Leur participation est alors validée par un professionnel de l'association qui vérifie que cela répond bien à leurs envies et à leurs choix. Les étudiants obtiennent un passeport du bénévole afin de valoriser leur contribution et leur expérience sous forme de VAE (Validation des Acquis de l'Expérience).

UNE ADAPTABILITÉ AUX DÉSIRES DES SENIORS

Le taux de satisfaction des adhérents est de 97% selon une étude. L'OPAD s'adapte au niveau d'exigence des seniors et à leur vie. Ils

désirent un large choix d'activités, d'une durée relativement courte (au mois ou au trimestre plutôt qu'à l'année) et sur des plages horaires étendues. Des nocturnes seront prochainement mises en place. Des séjours d'un week end à une semaine sont régulièrement organisés pour satisfaire les envies de mobilité des aînés. Ils permettent de voyager en groupe sans avoir à se soucier de toute l'organisation autour.

Durant les vacances d'été, les activités sont maintenues et elles sont en accès libre pour tous les Dijonnais, qu'ils soient adhérents ou non. Cela répond à une réalité : un senior Dijonnais sur deux ne part pas en vacances. Le programme d'été offre deux activités par jour. Le but est de proposer à tous les Dijonnais des activités gratuites, toujours dans un souci de lutter contre l'isolement et favoriser un vieillissement en bonne santé.

En termes de communication, elle se fait de manière interne, via une newsletter hebdomadaire (1900 adhérents sont internautes), via les bénévoles qui relaient les informations, par la Ville, dans la presse écrite, la radio, la télévision, par des affichages, dans les manifestations publiques, sur Facebook, sur le site internet...

APPEL À CONTRIBUTION

Si vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. rfvada@gmail.com