

LE SUP

310
03.2018

SUPLÉMENT
DU MAGAZINE
DE LA VILLE
DE DIJON

WWW.DIJON.FR



Senior à Dijon

GUIDE PRATIQUE À CONSERVER - DÉTACHEZ-MOI !





QUELQUES CHIFFRES CLÉS

32 600 Dijonnais

SONT ÂGÉS DE 60 ANS ET PLUS
SOIT 21% DE LA POPULATION



Horizon 2060

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

91 ans

POUR UNE FEMME

86 ans

POUR UN HOMME

à Dijon

L'ÉVOLUTION DÉMOGRAPHIQUE DE LA COMMUNE ET PRINCIPALEMENT, L'AVANCÉE EN ÂGE D'UN GRAND NOMBRE DE DIJONNAIS A AMENÉ LA MUNICIPALITÉ À PENSER LA VILLE EN FAVEUR D'UN PARCOURS DU BIEN VIEILLIR.

*Rendez-vous au
salon des seniors 2018*

La ville de Dijon et le centre communal d'action sociale (CCAS) vous donnent rendez-vous au salon des seniors, au parc des expositions, jeudi 22 mars de 9h30 à 20h et vendredi 23 mars de 9h30 à 18h30. Entrée libre et gratuite.

Divia bus&tram : T1 station auditorium, puis navette gratuite jusqu'à l'entrée du salon.



Les aînés au cœur de la cité

Par François Rebsamen

Maire de Dijon
Président de Dijon métropole
Ancien ministre

Dijon est, depuis de longues années, une ville amie des aînés. J'ai d'ailleurs l'honneur de présider le réseau français de ces collectivités qui placent les seniors au cœur de leurs préoccupations. Les plus de 60 ans représentent environ un quart de la population de notre ville. L'engagement quotidien de beaucoup d'entre eux, dans les associations, dans les commissions de quartier, dans les structures de quartier, contribue au dynamisme de notre ville. Certains, à l'inverse, doivent bénéficier de notre solidarité, parce qu'ils connaissent des problèmes de santé ou souffrent d'isolement. Toutes et tous ont besoin que la ville soit pensée aussi pour eux, dans ses aménagements, son urbanisme, ses services. C'est ce que nous faisons à Dijon, et c'est une préoccupation quotidienne en particulier pour nos élues Françoise Tenenbaum, adjointe déléguée aux personnes âgées, et Dominique Martin-Gendre, adjointe déléguée à la politique de l'âge. Ce guide à vocation pratique montre l'étendue des services proposés par la ville et le centre communal d'action sociale, par le biais en particulier d'un accueil dédié que Dijon est l'une des seules villes de France à avoir créé, notre maison des seniors. Je vous souhaite bonne lecture.



La ville amie des aînés

DIJON FAIT PARTIE DES VILLES FRANÇAISES LES PLUS INVESTIES DANS LA RÉFLEXION ET L'ACTION EN FAVEUR DES AÎNÉS.

Le réseau français des villes amies des aînés fédère 106 collectivités. François Rebsamen préside ce réseau. Dijon s'est engagée dans cette démarche qui consiste à inviter acteurs, décideurs et habitants à se rencontrer pour créer une ville adaptée au vieillissement. Elle a été reconnue **officiellement « ville amie des aînés » en 2010 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).**

Dans le cadre de la démarche Divaa (« Dijon ville amie des aînés »), des groupes de travail réunissant élus, professionnels et habitants ont été mis en place afin de formuler et retenir des propositions. La création de la maison des seniors et de l'observatoire de l'âge fait partie de ces propositions.

villesamiesdesaines-rf.fr

dijon.fr

“L'observatoire de l'âge a vocation à mener la réflexion sur les conditions de vie des seniors dans la ville. Cette réflexion débouche sur des actions concrètes, par exemple la mise en place de structures pour se reposer dans les rues piétonnes. Impliquant les élus, les habitants et les professionnels, cet observatoire est un lieu d'échanges avec l'ensemble des partenaires.”

DOMINIQUE MARTIN-GENDRE

adjointe au maire déléguée à l'équipement et aux travaux urbains, à la circulation et à la politique de l'âge, présidente de l'observatoire de l'âge





/// OBSERVATOIRE DE L'ÂGE : PARTICIPEZ !

Piloté par Dominique Martin-Gendre et animé par le centre communal d'action sociale, l'observatoire de l'âge réunit depuis six ans élus, habitants, représentants des retraités, institutionnels, experts et universitaires. Entre autres projets, l'observatoire a mis en œuvre une journée de sensibilisation sur le vieillissement de l'appareil auditif et l'importance de s'appareiller, une action partenariale en faveur de la lutte contre l'isolement, une animation culturelle pour les résidents d'un Ehpad ouverte aux habitants du quartier, une journée mobilité, des balades urbaines dans les parcs et jardins dijonnais...

Informez-vous : 03 80 74 71 71. dijon.fr

/// BALADES URBAINES

Des membres volontaires de l'observatoire de l'âge réfléchissent sur l'accueil et les aménagements en faveur des seniors dans les parcs dijonnais et préparent, en 2018, l'édition d'un guide de balades présentant les caractéristiques et les atouts de chaque parc pour les seniors.

Renseignements : 03 80 74 71 71



Dijon s'occupe de vous

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) EST CHARGÉ DE METTRE EN PLACE LA POLITIQUE DE L'ÂGE SOUHAITÉE PAR LA VILLE. IL PROPOSE DE NOMBREUX SERVICES AFIN D'AMÉLIORER LA VIE QUOTIDIENNE.

/// LA MAISON DES SENIORS, VOTRE ACCUEIL DÉDIÉ

Elle offre aux seniors dijonnais, à leurs proches et aux professionnels de la gérontologie un accueil personnalisé. Vous sollicitez une aide, vous cherchez une activité, vous souhaitez vous informer sur les services proposés par la ville de Dijon, le centre communal d'action sociale ou les associations ? Sur place également : presse du jour, documentation, espace d'exposition et bornes d'accès à internet.

Rue Mère-Javouhey

Du lundi au vendredi de 9h à 17h
03 80 74 71 71
maisondesseniors@ville-dijon.fr

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

Restez connecté(e)

Pas d'ordinateur, pas de smartphone, pas de connexion internet chez vous ? À la maison des seniors, des postes informatiques et des tablettes sont à votre disposition, gratuitement. Consultez des sites d'information, recevez ou envoyez vos mails, effectuez vos formalités administratives en ligne... Si besoin, nous vous accompagnons.



/// 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 CCAS vous accueille sur rendez-vous et 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
03 80 74 71 71

• **Divia bus&tram**

T2 station Monge ou 1^{er}-Mai ;
L4, L5, B12, B18, Express, arrêts Monge ;
Corol arrêt « 1^{er} Mai foyer »

/// SORTEZ ACCOMPAGNÉ(E)

Animations, repas en petits groupes, sorties accompagnées... Le CCAS vous accompagne si vous êtes seul(e), si vous avez des difficultés pour vous déplacer...

• **Renseignements : 03 80 74 71 71**



/// VOS REPAS À DOMICILE

Le CCAS propose des repas livrés à domicile aux Dijonnais(e)s âgés de plus de 60 ans. Les menus sont composés de plats variés et adaptés aux besoins spécifiques des seniors (régime, mixé, pain protéiné, choix de menus), tarif selon les ressources.

- **Livraison du lundi au vendredi**
pour les repas des sept jours de la semaine
03 80 48 83 90
repasadomicile@ccas-dijon.fr

/// BIENVENUE AUX MARRONNIERS

Le centre d'accueil de jour du CCAS Les Marronniers propose un accueil individualisé et adapté aux personnes de plus de 60 ans souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Une équipe de professionnels diplômés peut accueillir 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 de journée peut être partiellement pris en charge dans le cadre de l'aide personnalisée d'autonomie (Apa). Le centre d'accueil de jour procure répit aux proches aidants.

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'inscription sur le registre canicule
- Le soutien et l'accompagnement des aidants
- 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
- L'accompagnement aux bureaux de vote lors des élections

• Renseignements : 03 80 74 71 71

Une animation chaque semaine...

Visites, causeries, conférences-débats, après-midi dansants, spectacles... La ville et le CCAS vous donnent rendez-vous, une fois par semaine.

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

... et 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.
- **En décembre**, le repas de Noël rassemble 3100 seniors dijonnais, dans un esprit de fête au palais des congrès.

Renseignements : 03 80 74 71 71



“Le CCAS est aux côtés de tou(te)s les Dijonnais(e)s confronté(e)s à des difficultés qu’elles soient liées à l’isolement, sociales, financières, familiales. Il accueille, oriente, donne le coup de main nécessaire, mais surtout nos agents sont à l’écoute. C’est la vocation d’un centre communal d’action sociale : faire en sorte que chacun(e) puisse bénéficier d’une oreille attentive et d’un accompagnement.”

FRANÇOISE TENENBAUM

adjointe au maire déléguée à la santé,
à la solidarité et aux personnes âgées,
vice-présidente du CCAS



Bien bouger à Dijon

DIVIA BUS&TRAM,
C'EST L'UN DES MEILLEURS RÉSEAUX
DE TRANSPORT EN COMMUN DE FRANCE.
UN SERVICE POUR TOUS LES QUARTIERS
ET TOUTES LES GÉNÉRATIONS.

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 toute l'agglomération, tous les jours (sauf le 1^{er} Mai) de 5h30 à 0h30. Et chaque jour, pas moins de 190 000 passagers. Les 33 rames de tram et les 102 bus hybrides flambant neufs de la métropole sont accessibles à toutes et à tous. Le projet Prioribus, mené en 2018-2019, va améliorer encore 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

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

Choisissez bien votre tarif

À l'agence DiviaMobilités, les agents vous conseilleront 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, et vous garantissent des voyages en toute tranquillité. Il existe un pass 20 voyages gratuit pour les seniors sous conditions de ressources et pour les anciens combattants : renseignez-vous !



/// CITY, LA PETITE NAVETTE QUI SE FAUFILÉ DANS LE CŒUR DE VILLE

Elle est rose et mignonne, gratuite, écologique et accessible. La navette 100 % électrique de Divia traverse le cœur de ville, relie entre eux les places et les parkings souterrains. Idéal pour un petit bout de trajet assis.

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

/// L'APPLICATION QUI VOUS FACILITE LA VIE

Téléchargez l'application DiviaMobilités sur votre smartphone et profitez 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





Bien circuler, bien stationner

OBLIGÉ(E) D'UTILISER VOTRE VOITURE ?
PAS DE PROBLÈME !
SUIVEZ CES QUELQUES CONSEILS
POUR ROULER ET STATIONNER MALIN.

/// 9 DIVIAPARK À VOTRE DISPOSITION

En cœur de ville, privilégiez les parkings souterrains de Dijon métropole. Il y a généralement de la place, votre voiture est à l'abri, vous ne risquez pas de dépasser le temps autorisé et le prix est plus avantageux qu'en surface, quelle que soit la durée de stationnement. Le nombre de places disponibles dans chaque parking est affiché sur les panneaux lumineux à l'entrée du centre-ville ou sur l'application DiviaMobilités. Un programme de rénovation est engagé jusqu'en 2020 pour redonner tout leur lustre à ces parkings, qui totalisent 3500 places. Un dixième parking ouvrira fin 2019 à côté de la station de tramway Monge.

divia.fr

Si vous vous garez à l'air libre...

Le stationnement en surface est toujours possible bien sûr, mais il est limité à deux heures sur les places marquées « payant » (sauf dans les zones longue durée, reconnaissables à un marquage au sol de couleur orange). Les nouveaux parcmètres installés en 2018 acceptent la carte bancaire. Et vous pouvez également payer avec votre smartphone grâce à l'application PayByPhone.



/// PARKINGS-RELAIS : LE BON PLAN

Arrivant de l'extérieur de Dijon, pensez aux parkings-relais (Piscine olympique, Zénith, Valmy). Vous y stationnez votre voiture gratuitement (le titre de transport Divia ouvrira la barrière à la sortie) et vous poursuivez votre route en tramway. La ville tranquille.

divia.fr

/// LE VÉLO POUR GARDER LA FORME

Plus de 250 kilomètres de pistes et de bandes cyclables ont été tracés dans l'agglomération. Le vélo est désormais un moyen de déplacement efficace et sûr. Si vous n'en avez pas, louez-le : DiviaVélodi pour un simple trajet de quelques minutes, DiviaVélo pour une location de 24 heures à 1 an.

divia.fr

/// 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 courtes ou moins courtes...

06 24 03 15 87. Sur Facebook : « [mcdq.fabriceq](https://www.facebook.com/mcdq.fabriceq) »

Bons plans logement

/// DES AIDES POUR RÉNOVER OU ADAPTER VOTRE LOGEMENT

Dijon métropole gère les « aides à la pierre » : des travaux de rénovation thermique de votre logement peuvent être financés sous conditions. **Renseignez-vous à l'agence départementale d'information sur le logement (Adil), 4, rue Paul-Cabot, 03 80 66 28 88.**

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

/// LE VILL'ÂGE BLEU DE DIJON

25 logements individuels, des services et des espaces collectifs. Créé par le Ville et la Mutualité française qui en assure la gestion. **11, rue des Planchettes, 03 80 76 81 56**

/// VOUS RECHERCHEZ UN EHPAD OU UNE RÉSIDENTE 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 peut vous accompagner dans vos démarches.

03 80 74 71 71, maisondesseniors@ccas-dijon.fr

/// ACCUEILLENZ UN ÉTUDIANT CHEZ VOUS

Une chambre libre ? Partager votre logement avec un étudiant et rompez la solitude. À Dijon, ce programme de logement intergénérationnel est proposé par l'association Binome21. **binome21.fr**



La ville prend soin de vous

/// DIJON, VILLE SANTÉ

Dijon est « ville santé » de l'Organisation mondiale de la santé depuis 2002. Elle relaie de nombreuses campagnes d'information (Octobre rose, hygiène bucco-dentaire, mélanome, VIH-Sida, « Un fruit pour la récré »...) et organise des manifestations de sensibilisation comme le Village goût nutrition santé, tous les ans en mars place de la République (du 8 au 10 mars 2018). Elle propose un suivi vaccinal pour tou(te)s.

dijon.fr

/// INSCRIVEZ-VOUS SUR LE REGISTRE CANICULE

Vous avez plus de 65 ans ou êtes en situation de handicap ? En période de fortes chaleurs, un agent vous contacte tous les jours pour s'assurer de votre bien-être.

03 80 44 81 19, cellule.canicule@ccas-dijon.fr

/// VOS ADRESSES SANTÉ

- **CHU Dijon-Bourgogne**
03 80 29 30 31
chu-dijon.fr
- **Centre régional de lutte contre le cancer Georges-François-Leclerc**
03 80 73 75 00
cgfl.fr
- **Hôpital privé Dijon-Bourgogne (Pole VALMY)**
03 74 82 21 21
hopital-prive-dijon-bourgogne.ramsaygds.fr
- **Clinique Bénigne-Joly**
03 80 58 35 00
clinique-mutualiste-benigne-joly.fr
- **Clinique Clément-Drevon**
03 80 29 45 00
cliniquedrevon.fr
- **Pour les urgences médicales**
15 (Samu)



Besoin d'un coup de pouce ?

/// AVEZ-VOUS DROIT À DES AIDES ?

Aide personnalisée au logement (APL), allocation de logement social (ALS), allocation de logement familial (ALF), aide personnalisée d'autonomie (APA), couverture maladie universelle (CMU)... : le conseil départemental, la caisse d'allocations familiales ou les caisses de retraite peuvent vous verser des allocations.

Renseignez-vous à la maison des seniors ou auprès du service social gérontologique : 03 80 74 71 71

/// 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
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
- **Régime social des indépendants**
3648 ou 3698
rsi.fr/bourgogne
- **Cicas (complémentaire cadres)**
0820 200 189
agirc-arrco.fr

Soyez 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**

/// MOBILISÉ(E)S POUR VOTRE QUARTIER

Assistez aux réunions de votre commission de quartier. Il y en a neuf à Dijon, qui portent des projets citoyens financés grâce aux budgets participatifs de la ville de Dijon (40 000 euros par an et par quartier).

dijon.fr

/// BOUGEZ, CRÉEZ, SORTEZ...

Ateliers artistiques, activités sportives, sorties... Les structures de quartier de la ville de Dijon vous accueillent, près de chez vous :

- **Centre social - MJC Balzac-Maladière**
03 80 48 80 10 - rue Balzac
- **Centre social - MJC aux Bouroches**
03 80 41 19 64
- **Maison Phare Fontaine d'Ouche**
03 80 45 45 26
- **Centre social Grésilles**
03 80 71 33 33
- **MJC des Grésilles**
03 80 71 55 24
- **Le Tempo (quartier Parc)**
03 80 67 64 92
- **Espace Baudelaire (quartier Toison d'Or)**
03 80 400 610
- **Centre social-MJC Montchapet**
03 80 55 54 65
- **Avum et point accueil jeunes Mansart**
03 80 37 72 41



Cour du Caron
03 80 700 203
opad-dijon.fr

L'Opad est, avec plus de 2600 adhérents, « l'association des seniors dijonnais, porteuse des valeurs de solidarité et de fraternité », souligne sa présidente Lydie Pfander-Mény. Elle organise activités sportives, culturelles, artistiques – au total 120 activités toute l'année, ouvertes aux plus de 55 ans.





La culture pour tou(te)s

LA VIE CULTURELLE DIJONNAISE EST FOISONNANTE. SPECTACLES, EXPOSITIONS, FESTIVALS... : IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS. NE MANQUEZ PAS TANT D'OCCASIONS DE VOUS DIVERTIR ET DE VOUS CULTIVER.

/// LES MUSÉES C'EST GRATUIT

Afin d'ouvrir la culture à tou(te)s, la ville de Dijon a décidé la gratuité de l'entrée dans tous ses musées – Beaux-Arts, Rude, Vie bourguignonne, Art sacré, archéologique – et au muséum d'histoire naturelle. Expositions temporaires, visites, ateliers sont proposés toute l'année.

Pendant le chantier du musée des Beaux-Arts, jusqu'au printemps 2019, les salles Moyen Âge-Renaissance, en particulier la salle des tombeaux, restent ouvertes à la visite.

Au musée Magnin (musée national) et au Consortium (centre d'art contemporain), qui ne sont pas des établissements municipaux, l'entrée est généralement payante. Elle est en revanche gratuite au Frac (fonds régional d'art contemporain).

musees.dijon.fr

/// LA BIBLIOTHÈQUE AUSSI

L'inscription à la bibliothèque est gratuite pour tou(te)s et donne accès aux collections sur tous les sites (salle d'études, La Nef, Port du canal, Champollion, Mansart, Fontaine d'Ouche). Il est même possible de télécharger gratuitement des ouvrages, à lire sur ordinateur ou liseuse. Animations, conférences, ateliers, visites sont proposés chaque mois. Pour les seniors, rendez-vous en particulier aux « projos du tantôt », une fois par trimestre, et aux séances « Récré seniors », une fois par mois, autour de jeux de société originaux.

bm-dijon.fr



/// EMMENEZ UN JEUNE À L'OPÉRA

L'opéra de Dijon vous propose une formule séduisante : si votre petit-fils ou votre petite-fille ou tout autre jeune (de moins de 15 ans) vous accompagne, la place est gratuite pour lui / elle.

www.opera-dijon.fr

/// (RE)DÉCOUVREZ VOTRE VILLE

Récemment installé(e) à Dijon ? Ou tout simplement envie d'approfondir votre connaissance de la ville et de son exceptionnel patrimoine ? Profitez des visites guidées proposées par l'office de tourisme de Dijon métropole. Elles ne sont pas réservées aux touristes !

destinationdijon.com

Le programme culturel de Dijon

Rendez-vous à la maison des seniors ou sur dijon.fr
(agenda en ligne en partenariat avec Jondi).

www.dijon.fr

