

# APRÈS-MIDI À LA MAISON DES SENIORS

À l'attention des aînés dijonnais, de leur famille ou de leurs proches, la maison des seniors propose des après-midi thématiques et des informations ayant trait à la vie quotidienne et aux animations.

Avec une fréquentation mensuelle moyenne de 642 personnes et 1 567 appels téléphoniques reçus chaque mois, la maison des seniors est devenue le lieu de référence pour les Dijonnais de plus de 60 ans. Dépendante du centre communal d'action sociale de la ville de Dijon, la structure municipale apporte tous types d'informations sur la vie quotidienne (culture, services à la personne, démarches administratives) et propose des rendez-vous personnalisés avec des professionnels. À cette adresse unique, les aînés dijonnais s'inscrivent, par exemple, au spectacle de la Semaine bleue ou au repas de Noël offert par la ville de Dijon.

## TÉMOIGNAGES

### Marie-Christine, agent d'accueil

« Avec ma collègue Virginie, j'assure une permanence d'accueil à la maison des seniors. Nous recevons aussi les appels téléphoniques pour toutes les demandes de renseignements, sur la constitution d'un dossier APA [ndlr : aide personnalisée d'autonomie] par exemple. Si des personnes ne connaissent pas encore les lieux, nous les leur faisons découvrir, nous les invitons à venir aux séances thématiques ou à suivre différentes animations, comme le thé dansant du jeudi. Il nous arrive même d'aiguiller les aînés dans leurs recherches sur les bornes internet, consultables gratuitement sur place. »

### Yves Roy, retraité depuis quatre ans

« Je viens à pied des Grésilles où j'habite, pour lire quotidiennement le journal et les revues. À l'occasion de courses sur le marché, j'en profite pour faire un arrêt ici, avec mon panier de légumes ! Je ne participe pas encore à des ateliers, mais je consulte les panneaux d'affichage pour m'informer sur ce que je n'ai pas vu dans le journal. Je fréquente aussi la médiathèque. Aujourd'hui, j'ai quelques questions à poser au sujet d'internet... »

Durant l'été, la maison coordonne aussi le plan canicule et dispose d'une équipe de bénévoles à l'écoute des personnes isolées.

Chaque mois, des après-midi thématiques – ouverts à tous, famille et proches – donnent l'occasion de répondre aux questions des aînés. Parmi les sujets proposés : calculer sa retraite, bénéficier d'aides à domicile, réviser le Code de la route ou encore savoir repérer les arnaques. Le jeudi 21 avril sera consacré, par exemple, à une initiation aux gestes de premiers secours, suivie, les mardis 26 avril et 10 mai, d'un focus sur la prévention routière, notamment sur les habitudes au volant.

Des manifestations culturelles étoffent aussi la vie de la maison. Tel que l'atelier « Recettes anciennes » suivi assidûment par une vingtaine de personnes, dont Denise (76 ans) : « Nous partageons des anecdotes et des souvenirs. Les gaudes ou le mou (poumon) au vin rouge étaient, pour la Bressane que je suis, des plats traditionnels et très peu chers », se souvient-elle. Ces redécouvertes culinaires seront éditées en livre de recettes.

Pour être informés du programme mensuel, laissez votre adresse mail à la maison des seniors ! Du lundi au vendredi de 9h à 17h - Rue Mère Javouhey - 03 80 74 71 71 [maisondesseiors@ccas-dijon.fr](mailto:maisondesseiors@ccas-dijon.fr) - Tramway et bus à proximité immédiate, place de la République



## VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ? C'EST POUR VOUS EN AVRIL

**JEUDI 7 AVRIL À 14H30**

**THÉ DANSANT**

Orchestre Christophe Bourgogne.  
Hôtel de ville, salle de Flore (cour de Flore)

**JEUDI 21 AVRIL À 14H ET 15H30**

**CAUSERIE DU JEUDI**

Initiation aux gestes de premiers secours

**DIMANCHE 24 AVRIL À 14H30**

**THÉ DANSANT**

Orchestre Benjamin Durafour.  
Hôtel de ville, salle de Flore (cour de Flore)

**JEUDI 28 AVRIL À 14H30**

**CINÉMA**

*Le Promeneur d'oiseaux*. Film de Philippe Muyl (2012), en partenariat avec la bibliothèque municipale. Bibliothèque centre-ville La Nef, salle de conférences (1, place du Théâtre)

**MERCREDI 4 MAI À 14H30**

**CONCERT**

Grand ensemble de cuivres du conservatoire à rayonnement régional de Dijon dirigé par Thierry Caens. Salle Devosge (7, rue Devosge)

Maison des seniors : 03 80 74 71 71





# LES SENIORS ISOLÉS GARDENT CONTACT

**Pour aider à rompre l'isolement, le dispositif téléphonique « Seniors en contact » a été mis en place il y a un an à l'intention des aînés dijonnais.**

« Bonjour, je suis Bernadette, bénévole à la maison de seniors. C'est votre appel du jeudi matin !... » Par ce préambule, Bernadette Deroze débute chaque jeudi matin sa veille téléphonique à l'écoute des personnes âgées isolées. Comme pour le plan canicule durant l'été, le dispositif « Seniors en contact » est coordonné par la maison des seniors. Au bout du fil, les personnes isolées trouvent une oreille attentive. « Nous ne sommes ni psychologues ni travailleurs sociaux, notre conversation est conviviale », explique Bernadette, épaulée par de jeunes gens effectuant une année de service civique à l'association Unis-Cité. Leurs appels sont attendus, chaque jeudi, par une trentaine de Dijonnais. Pour savoir trouver les mots justes lors de ces échanges intergénérationnels, les « appelants » reçoivent une formation et bénéficient d'un accompagnement régulier de la part d'une psychologue spécialisée. Signalés à la maison des seniors, par le biais des travailleurs sociaux ou par leur famille, les seniors appelés sont volontaires pour une telle démarche, qui contribue à rompre leur solitude. Au bout du fil, les discussions durent quelquefois pendant 20 minutes, toujours en respectant la plus stricte confidentialité.

Rens. : 03.08 74 71 71

## Gabrielle, Jimmy et Ilham : un service civique auprès de nos aînés

« Parmi nos missions de service civique à Unis-Cité, association qui mène des actions en faveur de la solidarité et de l'intérêt général, nous intervenons depuis janvier dernier en renfort téléphonique à la maison des seniors. Nous apportons aux personnes contactées un brin de jeunesse. On nous en fait la remarque. Dès nos premiers appels, nous nous sommes présentés, ce qui a aussitôt déclenché des sujets de conversation. Nous apprenons de nos aînés, autant que de nous-mêmes, nous qui intervenons aussi à domicile et en maisons de retraite, dans le cadre d'Unis-Cité. Un échange réciproque se passe. C'est une manière de dire : « La jeunesse pense à vous ! ». Ce qui aide aussi à lever certains préjugés sur les jeunes. »



## AU BOUT DU FIL...

**Bernadette Deroze,  
bénévole du dispositif  
« Seniors en contact »**

« Lors de mes premiers appels, il y a tout juste un an, nous nous en tenions à des considérations sur le temps qu'il faisait... Mais les conversations se sont vite étoffées, bien que je ne connaisse les personnes appelées que par leur nom et leur numéro de téléphone. C'est, pour elles, comme une visite qu'elles attendent chaque jeudi matin. Certaines se lèvent plus tôt que d'habitude, se préparent comme pour un rendez-vous ! Après chaque appel, nous rédigeons une petite note où nous mentionnons si tout va bien, sans jamais entrer dans l'intimité des gens. D'une semaine sur l'autre, je sais ainsi ce qui est important : si telle personne a retrouvé son chat perdu, si une autre a reçu les nouvelles qu'elle attendait, si elle se sent moins fatiguée... Quand quelqu'un émet un besoin spécifique – repas à domicile ou demande d'informations –, la maison des seniors prend le relais. »



## BIENTÔT LE CONGRÈS NATIONAL DES AÎNÉS RURAUX

L'assemblée générale du réseau national des aînés ruraux, « Générations mouvement », se tiendra au palais des congrès, du mardi 19 au jeudi 21 avril. Au cours de ces journées, la fédération, qui regroupe près de 9 000 associations, organisera notamment un débat autour du réseau francophone des villes amies des aînés, initié à Dijon lors du colloque mondial sur le vieillissement actif, en janvier 2012. Par ailleurs, deux stands présenteront aux congressistes, venus de toute la France, les actions menées en faveur des seniors dans le cadre de « Dijon ville amie des aînés » (Divaa).

[www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)