

# LE CAFÉ DES SENIORS : UN LIEU DE RÉPIT ET DE RENCONTRES



OPAD

Dijon (21)

Fiche publiée le 26/05/2015

## OBJECTIFS

Offrir aux aînés un lieu de repos et de répit au cœur du centre-ville. Leur proposer le week-end des animations pour lutter contre la solitude et l'isolement. Favoriser les rencontres et les liens sociaux.

## PRATIQUE

Disposer de locaux aménagés au cœur de la ville à proximité des transports en commun. Proposer des sièges, des lectures et une machine à boissons chaudes.



## UN LIEU DE RÉPIT

**La création du Café des Seniors est née d'un constat : les aînés Dijonnais, adhérents ou non à l'OPAD, avaient besoin d'un lieu de répit en accès libre au cœur de la ville et notamment à proximité du marché.** C'est un endroit où les aînés peuvent faire une pause le temps de boire un café, grâce à une machine à boissons à disposition, lire les journaux, retrouver leurs amis et rencontrer du monde.

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, dans le centre-ville, près des halles et des transports en commun. Ils sont ouverts sur une cour pour s'installer dehors lorsque le temps le permet. Le café des seniors existe depuis 3 ans et accueille du lundi au dimanche de 9h à 17h. L'OPAD est labellisé MONALISA et conduit une action « les dimanches de la vie » financée par la Fondation de France.

## DES WEEK-END ANIMÉS

**Conscients de la solitude et de l'isolement plus pesants le week-end et de la nécessité d'y remédier, l'OPAD propose les samedis et dimanches de 14h à 17h, gratuitement et sans condition d'adhésion, des activités encadrées et animées par des bénévoles seniors et surtout par des étudiants de l'ESC.** Ce peut être des mini-conférences, des sorties au musée, des balades patrimoniales, des concerts, des discussions, des séances de cinéma, des jeux...

Les interventions des étudiants (bénévolat obligatoire dans leur cursus) sont prisées des personnes âgées qui apprécient les échanges avec les jeunes. **L'OPAD aime travailler dans un cadre intergénérationnel.**

La programmation est faite en concertation avec les aînés sur proposition des bénévoles. Un karaoké professionnel vient d'être acheté car les moments conviviaux en chanson sont très appréciés et favorisent les

liens sociaux.

Selon les thèmes et les saisons, jusqu'à 30 à 35 personnes assistent à ces animations. Le plus souvent une quinzaine se déplacent. La venue ne nécessite aucune inscription, les aînés s'y rendent librement. Ces moments sont importants pour rompre la solitude et l'isolement.

Si les animations se font à l'extérieur des locaux du café des seniors, les déplacements piétonniers sont privilégiés pour favoriser la mobilité pédestre mais un véhicule peut être utilisé si besoin.

**L'ouverture le dimanche a été généralisée à la rentrée 2014 après avoir été expérimentée.** La communication a jusque-là été modérée. Toutefois, l'OPAD sollicite les médecins, les pharmacies, les kinésithérapeutes, les infirmières et ses partenaires pour informer les personnes âgées de l'existence du café des seniors. Ils sont très impliqués pour orienter les seniors isolés.

## DES CONFÉRENCES THÉMATIQUES

**Les mercredis et les samedis, le café des seniors propose, à l'OPAD ou dans un amphithéâtre de Sciences Po, des conférences sur des thèmes variés (régions de France, histoire, culture...) animées par des professionnels. Celles-ci se font sur inscription et sont payantes : 2€ pour les adhérents et 3€ pour les non-adhérents.** Une boisson chaude et une mini viennoiserie sont offertes. Toutes les 10 conférences, la suivante est offerte. Un programme trimestriel est remis à ceux qui le désirent.

### 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](mailto:rfvada@gmail.com)