

# « LES DIMANCHES DE LA VIE »



OPAD

Dijon (21)

Fiche publiée le 28/12/2019

## OBJECTIFS

Vaincre l'isolement des seniors dijonnais le week-end grâce à des activités collectives et gratuites de toutes sortes, dans un cadre intergénérationnel.

## PRATIQUE

Mettre en place un partenariat avec une école afin recruter des étudiants bénévoles. Élaborer un programme d'activités culturelles et physiques adaptées le week-end. Communiquer sur le dispositif.

Coût: Subvention Monalisa et Humanis : 2400€ ; Gratuit pour les bénéficiaires.



## ROMPRE L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE

Examinant l'analyse des besoins sociaux (ABS) de la Ville de Dijon, les différents rapports locaux, régionaux et nationaux relatifs à l'isolement des seniors, l'OPAD (Association de loisirs pour une retraite active) s'est engagée il y a 4 ans dans la prévention de l'isolement et de la solitude des âgés durant la période où ils sont le plus cruellement ressentis, les samedis et dimanches après-midi. Depuis, l'association conçoit chaque année, avec l'aide d'étudiants de la Burgundy School of Business (BSB) et un collectif de seniors bénévoles, une programmation hebdomadaire d'activités culturelles de bien-être physique adaptée visant à rompre la solitude et à permettre le retour des personnes fragiles en activité, favorisant ainsi leur re-socialisation. Depuis deux ans, ce dispositif est intégré aux actions du réseau Monalisa. Il a été étendu en octobre 2016 à la recherche d'ambassadeurs des Dimanches de la Vie, dispositif primé par Humanis et Monalisa visant à recenser, sur la Ville de Dijon, les citoyens prenant l'engagement d'orienter et d'accompagner les personnes isolées de leur entourage vers les activités gratuites du week-end. **Plusieurs centaines de dijonnaises et dijonnais bénéficient ainsi depuis 4 ans des Dimanches de la Vie facilitant leur intégration à l'OPAD.** La communication du projet s'est faite grâce aux outils internes de l'OPAD (La Gazette hebdomadaire, site WEB, flyers, etc.) aux médias et avec le concours financier/technique de la CARSAT, du GIE IMPA Bourgogne-Franche-Comte, de Monalisa, Humanis, du CCAS de la Ville de Dijon, de Grand Dijon Habitat, d'AG2R LA MONDIALE etc.

## UNE RÉPONSE EFFICACE

La difficulté de ce projet réside essentiellement dans le repérage des personnes isolées et dans leur accompagnement durable en activité. La réponse a consisté dans le lancement d'une vaste campagne de mobilisation de citoyens à travers un dispositif d'ambassadeurs des Dimanches de la Vie, ambassadeurs ayant la mission d'identifier, de signaler et d'accompagner les personnes seules ou isolées dans leur entourage. Les personnes âgées sont enregistrées à chaque participation et questionnées sur leurs souhaits, leurs difficultés de déplacement et les bienfaits de la rupture de l'isolement. Le bilan de l'action est réalisé à la fin de chaque année d'activité : 76 personnes ont participé a une ou plusieurs reprises aux activités hebdomadaires « Les Dimanches de la Vie » durant la saison 2016/2017 ; 40 % d'entre elles ont rejoint l'OPAD. **Le point fort de cette initiative est qu'elle associe dans un cadre intergénérationnel des citoyens de tous âges engagés dans la lutte contre l'isolement social des plus âgés.** Elle vise à permettre aux personnes isolées de se re-socialiser et aux bénévoles d'apporter une réponse efficace a l'une des problématiques les plus importantes du vieillissement. Cette action est reconduite d'année en année en intégrant les évolutions tirées des enseignements et des analyses effectuées avec les bénéficiaires en fin d'année. L'association met en place des outils facilitant notamment la mobilité des personnes et des actions décentralisées dans les quartiers politiques de la Ville de Dijon.

## APPEL A CONTRIBUTION

Si, comme Dijon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.  
[contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)