

BIENVENUE
AUX BÉBÉS

Retrouvez dans nos colonnes, au fil de la semaine, notre rubrique consacrée aux bébés nés à Dijon.



Charly

Charly est né à la clinique Sainte-Marthe le 30 septembre. Il mesure 49 cm pour 3,330 kg et fait la joie de ses parents Fanny Malobert et Pierre-Alain Girard, ainsi que de ses sœurs Ilo-na et Rose.

Photo Martine Clément

Nolhan

Le petit Nolhan est né au CHU le 2 octobre, à 10 h 10. Il pèse 2,890 kg et fait la fierté de ses parents Ophélie Bailly et Christian Lacaze à Dijon.

Photo M. C.



Tom et Thiago

Tom, 2,970 kg pour 48,50 cm, est né à la clinique Sainte-Marthe le 1^{er} octobre, suivi de son frère Thiago, 3,130 kg pour 48,50 cm. Ils font le bonheur de leurs parents Audrey Derepas et Florian Chatillon, ainsi que de leur sœur Luna.

Photo M. C.



HANDICAP

La Toison d'Or s'ouvre à "tous"

Normalisée en 2000, la certification SA3 peine encore à faire sa place. Le centre commercial est le premier de Côte-d'Or à avoir formé son personnel.

Un pictogramme fait son apparition dans le centre commercial La Toison d'Or. Composé de deux visages, l'un de profil et l'autre de face, il représente la certification SA3, obtenue officiellement ce mercredi. SA3, pour Symbole d'accueil, d'accompagnement et d'accessibilité, permet aux personnes atteintes de déficience mentale de savoir qu'elles peuvent s'adresser aux agents d'accueil, puisqu'ils ont suivi une formation dans ce sens. Les agents de sécurité, les hôtes d'accueil, ainsi que la direction de La Toison d'Or ont été sensibilisés pendant deux heures par des représentants de l'Adapei21. Ce mercredi, à l'occasion de la remise de ce certificat par Isabelle Miler, présidente de l'Adapei21, le premier adjoint au maire, Alain Millot, ainsi que Nathalie Koenders, adjointe déléguée aux commerces, étaient présents.

Adapter son comportement

Pour Dominique Roffé, responsable du service sécurité, cette formation a été bénéfici-



Isabelle Miler a remis le certificat SA3 à Matthieu Gailly, en compagnie d'Alain Millot et de Nathalie Koenders. Photo I. G.

que tant d'un point de vue professionnel que personnel. « On a appris à analyser les situations, à adapter notre ton et notre comportement », précise-t-il. Pour Matthieu Gailly, cette certification était devenue indispensable. « Nous avons vocation à accueillir tous les publics. Or, on s'est rendu compte que le personnel ne savait pas forcément comment réagir face aux personnes atteintes de déficience mentale ». Isabelle Miler se félicite, quant à elle, que La Toison d'Or soit précurseur dans ce domaine en Côte-d'Or. « Durant cette formation, nous leur avons présenté les difficultés que rencontraient les personnes atteintes de handicap mental, mais aussi leurs capacités. Les gens peuvent avoir peur car ils ne savent pas quel comportement adopter. Ce logo signifie que tout le monde à sa place

ici et que le handicap mental est une différence comme une autre ». Afin de marquer cette certification, une exposition de photographies de Jérémy Jean est actuellement proposée au centre commercial. Elle a été réalisée avec les résidents des établissements d'Is-sur-Tille et d'Auxonne, venus à La Toison d'Or pour réaliser ce dont ils avaient toujours rêvé : se mettre dans la peau d'un chef de chantier, cuisiner dans un restaurant ou encore s'octroyer une séance beauté. Ces photographies, comme la récente certification, permettent de « changer le regard des autres », conclut Isabelle Miler.

INÈS DE LA GRANGE

INFO Retrouvez sur www.le-bienpublic.com/, les photographies de Jérémy Jean, exposées actuellement à La Toison d'Or.

OPAD

Cours d'autodéfense pour les seniors

Dans le cadre de ses nombreuses activités, l'Opad, Association des seniors dijonnais, grâce à Sébastien Moine, formateur santé bien-être, initie depuis septembre les personnes âgées à l'apprentissage de l'autodéfense.

L'objectif est d'apprendre à répondre rapidement et efficacement à un maximum de types d'agressions. Les séances sont donc orientées vers la maîtrise du mental face à une situation à risque et l'acquisition d'automatismes d'autodéfense permettant non seulement de contenir un agresseur actif, mais aussi de le neutraliser sans se mettre hors-la-loi. En dehors des



Sébastien Moine entouré de ses élèves. Photo Gérard Puech

techniques classiques de self-défense, il est aussi important de savoir manier quelques objets à l'efficacité redoutable (magazine, parapluie, carte de crédit...). Comme le

précise Sébastien : « Le but de l'autodéfense n'est pas de former des "Rambo", mais plutôt d'initier et d'éduquer des personnes afin qu'elles soient plus sûres d'elles et de

pouvoir gérer ainsi les situations à risques ».

Plusieurs techniques font partie du panel d'outils de l'autodéfense : la gestion du stress qui conditionne en grande partie l'issue d'une situation difficile ; l'autodéfense donne la possibilité de répondre efficacement contre des actions hostiles (coup de poing, étouffements, coup de pied, attaque à main armée) ; la communication dissuasive ; l'observation (il est utile de faire attention aux personnes qui évoluent autour de soi et à leurs comportements). Toutes les mises en situation sont adaptées à la condition physique et à la

personnalité du pratiquant afin d'élaborer la meilleure réponse possible. De plus, la variété des exercices permet de se prémunir contre le vol à l'arraché, au distributeur de billets, à la fausse identité, le car-jacking, les cambriolages et les mouvements de foule.

Les cours ont lieu une fois par mois : les lundis à l'Opad, de 18 h 45 à 19 h 15 (mixte) ; les mardis à la MJC Montchapet, de 19 h 30 à 21 heures.

INFO Opad, cour Caron à Dijon, tél. 03.80.70.02. 03. Sébastien Moine, tél. 06.65.67.51.81 ; mail : turones@hotmail.fr.