

Que propose l'association ?



Christine, présidente : « L'association propose une dizaine d'heures hebdomadaires d'activités physiques adaptées encadrées par des personnels compétents : aquagym, marche, renforcement musculaire, travail d'équilibre, cardio, course à pied, boxe, danse en ligne, danse modern jazz.

Egalement des ateliers d'expression : arts plastiques, écriture, chorale. Et puis de façon ponctuelle, des sorties : restaurant, découverte de nouveaux sports, participation à des événements... »

Quels bienfaits peut-on en attendre ?



Caroline, vice-présidente : « De nombreuses études montrent l'efficacité de l'activité physique pour lutter contre les effets secondaires des traitements et la récurrence. Et c'est sans compter la reconstruction de l'estime de soi, le plaisir des rencontres et les échanges d'expériences »

Comment cela fonctionne ?



Geneviève, secrétaire : « L'adhésion peut se faire toute l'année. Il suffit de remplir le bulletin en ligne, de fournir un certificat médical et la cotisation d'adhésion (60€). Les activités hebdomadaires sont ensuite gratuites et en libre-service. Elles ont lieu dans diverses structures de Dijon-métropole et suivent le calendrier scolaire. Les personnes non touchées par la maladie peuvent adhérer en tant que membre sympathisant. A ce titre, elles ne participent pas aux activités hebdomadaires mais peuvent apporter leur contribution »

Comment est-elle financée ?



Christine, trésorière : « La gestion est rigoureuse. Les membres du bureau sont bénévoles. Nous ne louons pas de locaux et signons des conventions pour le prêt de sites d'activités. Les fonds proviennent de subventions (département, villes, CPAM...) et de dons (Odyssea, entreprises, personnes privées...)

Ils servent pour l'essentiel à rémunérer les professeurs. L'association est reconnue d'intérêt général, ce qui permet aux particuliers de bénéficier d'une remise d'impôt de 66% du montant de leur don. »

Michèle, trésorière adjointe : « Nous participons régulièrement à des manifestations et demandons alors l'aide des membres de l'association. Adhérer à l'association, c'est profiter de ses multiples activités, mais c'est aussi participer à son bon fonctionnement. Pour que la solidarité ait un sens, il faut que chacun apporte sa pierre à l'édifice »



Et la communication ?



Aurore, secrétaire adjointe : « Nous disposons d'un site internet où l'on trouve toutes les infos pratiques et d'une page Facebook pour partager nos événements. De plus, chaque activité dispose de son groupe WhatsApp pour gérer les présences et les infos de dernière minute. »

Renseignements et contacts

Siège : CarpeDiem21, chez Mme Christine Ragueneau
13b rue de l'Espérance, 21000 Dijon

Site internet :

<https://carpediem21.sportsregions.fr/>



Mail : carpediem21.asso@gmail.com

Tel (Mme Christine Ragueneau, Présidente) : 06 13 79 11 18

Facebook : <https://www.facebook.com/carpediem21dijon/>

Adhésion membre actif :



<https://www.payasso.fr/carpediem21/adhesion-membre-actif>

Adhésion membre sympathisant :



<https://www.payasso.fr/carpediem21/adhesion-membre-sympathisant>

Bienvenue à l'association CarpeDiem21



« Bouger pour lutter contre le cancer »

CarpeDiem21 est une association loi 1901, créée en 2011 par des patients pour des patients
A l'origine de cette initiative : le **docteur Geneviève Boilleau-Jolimoy**, oncologue

« Au cours de mes consultations, j'essayais de convaincre mes patients de pratiquer une activité physique. Pourtant, je me heurtais à un mur. Peur de se montrer, de ne pas être capable, d'être mal encadré(e), du coût, etc... J'incitai alors ces malades à construire une association qui répondrait spécifiquement à leurs besoins. CarpeDiem21 propose aujourd'hui de nombreuses activités pratiquées en toute confiance dans un cadre bienveillant »