

## OPERATION SÉRÉNITÉ AU VOLANT

### PLAISIR ET SÉRÉNITÉ AU VOLANT

«47 % des personnes âgées de plus de 74 ans ont le permis, et si 80 % d'entre elles possèdent une voiture, seules 29 % conduisent. Ces dernières assurent qu'elles conduisent pour conserver un lien social, préserver leur autonomie et simplifier et enrichir leur quotidien. En revanche, parfois confronté à l'usure naturelle de la vie, il devient difficile de maîtriser sa conduite. D'où l'intérêt de cette action, qui va aborder tous les aspects de la sécurité et la sérénité au volant» a en effet affirmé la psychologue clinicienne de l'association Brain Up.

Face à ce constat, la commune de Barentin (qui comprend 12 211 habitants), dans le cadre de ses animations proposées lors de la semaine bleue, a organisé une conférence « plaisir et sérénité au volant» avec l'association BRAINUP. Cette conférence consiste en une présentation didactique alternant jeux, mises en situation et conseils pratiques permettant une mise à jour du code de la route tout en abordant les effets de certaines pathologies sur la conduite.

Suite à cette conférence, un petit groupe de seniors volontaires a participé à deux ateliers collectifs intégrés au module, financés par la CARSAT et la CNRACL. Ces ateliers ont été animés par des intervenants spécialisés en (neuro) psychologie et activité physique (professeur de yoga, de gym ou psychomotricien). Des thématiques spécifiques ont été abordées telles que les capacités mentales et physiques (agir et réagir efficacement au volant / entraîner ses capacités pour une meilleure conduite) et les situations rencontrées au volant (savoir gérer les situations de stress au volant / être au top du code de la route).



**Barentin (76)**

Ville membre depuis 2020

### OBJECTIFS :

- Aborder tous les aspects de la sécurité et la sérénité au volant pour maîtriser sa conduite.
- Conserver un lien social.
- Préserver l'autonomie.
- Simplifier et enrichir le quotidien des personnes âgées

### PRATIQUE :

- Organiser une conférence abordant des mises en situation et des conseils pour conduire en sérénité.
- Organiser des ateliers collectifs avec des intervenants spécialisés.

## MOBILISER SON ESPRIT ET SON CORPS

Dans un esprit convivial et ludique et avec l'aide d'images et de films projetés sur grand écran, un premier atelier propose de manière ludique des exercices simples et des conseils pour mobiliser son attention. Un second atelier est ensuite consacré à la mise en place d'exercices physiques de mobilisation corporelle et des mouvements pour conserver la souplesse des articulations.

## UN PROJET PARMIS D'AUTRES

Cette conférence s'inscrit dans les actions de lutte contre l'isolement mises en place par le CCAS de Barentin. Il organise de nombreuses manifestations intergénérationnelles pour les seniors, en partenariat avec les différents acteurs locaux (établissements scolaires, médiathèque, service culturel, CLIC, associations locales...) comme la semaine bleue, le café des âges, les actions de prévention autour de santé, ateliers mémoire, sérénité au volant, conférences...

## Une Semaine Bleue réussie !

La Semaine nationale dédiée aux retraités et personnes âgées s'est tenue du 13 au 19 octobre à l'échelle du canton de Duclair et de Pavilly, coordonnée par le CLIC Seine Austreberthe.



L'atelier Brain Up

Le thé dansant.



Le concert piano/voix.



Rencontre au stade.



**S**ur la commune de Barentin, la «SEMAINE BLEUE» a été intégralement pilotée par le CCAS. Plus de 400 retraités, ravis, ont participé, tout au long de cette semaine, aux différentes activités proposées.

**Petit bilan sur cette semaine écoulée :** Une conférence « plaisir et sérénité au volant » a été proposée le lundi, animée par l'association BRAINUP. Il s'agissait d'une présentation didactique alternant jeux, mises en situation et conseils pratiques. Elle proposait une mise à jour du code de la route et abordait les effets de certaines pathologies sur la conduite. Suite à cette conférence, un petit groupe de 12 seniors volontaires a participé à deux ateliers collectifs intégrés au module, financés par la CARSAT et la CNRAU, les 7 et 14 novembre 2014 à la Maison citoyenne. Ces ateliers ont été animés par des intervenants spécialisés en (neuro) psychologie et activité physique (professeur de yoga, de gym ou psychomotricien). Des thématiques spécifiques ont été abordées telles que les capacités mentales et physiques (agir et réagir efficacement au volant/entraîner ses capacités pour une meilleure conduite) et les situations rencontrées au volant (savoir gérer les situa-

tions de stress au volant / Être au top du code de la route).

Dans le cadre d'un partenariat fort avec le CCAS de Barentin, le Service Culturel de la ville a proposé la projection du film «La vitauelle» le mercredi après-midi. Les seniors, venus nombreux, ont pu apprécier le jeu d'acteur de J.-P. DAROUSSIN et Isabelle HUPPERT, qui a enchanté le public présent.

Quant au «thé dansant» du jeudi, dont l'entrée était gratuite, c'est dans une ambiance de fête, dans une salle décorée avec les tableaux sur le thème de la danse, réalisés par les résidents des foyers logements de la commune gérés par le CCAS, avec l'aide de leur animatrice, que de nombreux seniors se sont élançés sur la piste pour danser sur des chansons d'hier et d'aujourd'hui, interprétées en direct par Marc Music Show de MUSIQUE EMOTIONS, un chanteur professionnel et talentueux, très apprécié par le public présent. Tout au long de l'après-midi, des viennoiseries et boissons chaudes, offertes par le C.C.A.S, ont été servies.

Vendredi, en partenariat avec l'association «Boule Barentinoise», une rencontre au stade a permis aux seniors de se

détendre en jouant à la pétanque sous un beau ciel bleu. M. Laguerre, membre actif de l'association, avait organisé le mini tournoi. Une ambiance particulièrement conviviale et agréable avec le partage, en cours d'après-midi, d'une pâtisserie et d'une boisson chaude. Dimanche, au Théâtre Montdory, le Concert "piano/voix" gratuit de Véronique ST GERMAIN, musicienne accomplie, reconnue en tant que pianiste et chanteuse, a enchanté le public présent. Les textes et mélodies proposés, ont été très appréciés et son répertoire varié a pu faire apparaître l'étendue de son talent.

Ce ne sont que des remarques positives, des remerciements et des encouragements qui ont été entendus à chacune de ces rencontres... L'investissement du CCAS dans la préparation de cette semaine bleue a été largement récompensé. Un grand merci à tous les acteurs qui ont permis de mettre en place ce programme. Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine où les seniors sont attendus encore plus nombreux.

Si vous détenez une vidéo du «thé dansant», n'hésitez pas à venir la partager avec l'équipe du CCAS. ■