

## ORGANISATION D'UN FORUM « BIEN BOUGER POUR BIEN VIEILLIR »

### UN FORUM POUR LA MOBILITÉ

Le forum "Bien bouger pour bien vieillir" a été reprogrammé pour avril 2023, après avoir été reporté à deux reprises. Cette initiative découle de la convention de partenariat signée en 2017 entre la Carsat Bretagne/Ville et le CCAS qui visait à promouvoir le bien-vieillir des habitants de Rennes. Depuis 2018, un 4<sup>e</sup> axe de "Rennes Ville Amie des Aînés" est engagé pour faciliter la mobilité et les déplacements des seniors. En effet, le manque d'informations, l'hésitation à demander de l'aide ou de l'appréhension de se sentir stigmatisé en utilisant des aides techniques sont autant de freins à la mobilité chez les personnes âgées. Le forum avait ainsi pour objectif d'informer, d'encourager les déplacements et de donner envie de sortir de chez soi.

### MOT D'ORDRE : CONVIVIALITÉ

Ainsi, neuf partenaires ont participé à ce forum. En amont, un groupe de travail composé des dits partenaires s'est réuni à plusieurs reprises pour élaborer le contenu et le déroulé du forum, ainsi que les propositions d'actions "post-forum". Dès le départ, la volonté de convivialité, de dynamisme et d'interactions a guidé la conception du forum.

Une animation théâtrale, inspirée des paroles d'aînés, a permis lors du forum d'apporter des informations et des réflexions ludiques sur l'importance de la mobilité, et plus largement de présenter les activités du forum. Les participants ont aussi pu découvrir l'exposition de photos intitulée "Sortir, c'est le pied!" qui a été réalisée à l'initiative de la Ville et présentée dans divers lieux depuis 2022. Il y avait également un espace de convivialité, avec boissons et gâteaux, façon "terrasse de café" en collaboration avec l'association "Le P'tit Blosneur".



 Ville de  
RENNES

Rennes

Ville Amie des Aînés depuis 2012

Rennes (35)

### OBJECTIFS :

- Informer, sensibiliser, encourager les déplacements des aînés
- Présenter les offres et dispositifs existants pour faciliter leur mobilité
- Prévenir la perte d'autonomie et l'isolement social

### PRATIQUE :

- Organiser le forum avec des partenaires adéquats
- Prévoir des animations et des espaces conviviaux
- Communication ciblée et personnalisée
- Donner des informations précises et utiles aux participants lors du forum
- Encourager les participants à s'inscrire à des événements post-forum.

### DE MULTIPLES ATELIERS

Enfin, le public a pu s'informer et échanger avec les partenaires dans les divers stands. Ces stands incluaient des informations collectives et individuelles sur les offres, dispositifs existants, aides financières, présentation et essais de moyens individuels de déplacements, ainsi que des propositions de visites ou d'ateliers "post-forum". Ces ateliers incluent des ateliers "prévention des chutes", des ateliers "remise en selle" pour reprendre l'usage du vélo, un accompagnement sur un trajet en train, une découverte du métro et une visite d'un équipement culturel.



### GRAND SUCCÈS

En plus d'une communication classique (flyers, magazines, application de la ville, etc.), ce forum a bénéficié de la mobilisation de la Carsat, qui a contacté par courriers personnalisés, les aînés inscrits dans leurs fichiers. Cette communication explique en partie le grand succès du forum. En effet, ce sont plus de deux cents personnes qui se sont rendus sur place (malgré un contexte de grève des transports). Un questionnaire de satisfaction a été distribué aux visiteurs, et une immense majorité s'est dite satisfaite du forum et des ateliers. Une partie a dit envisagé de s'inscrire à des actions après le forum.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Rennes, 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)

