

Vieillir heureux, Journées bien-être dans le Vexin



Comité Action Sociale Agirc-Arrco Ile-De-France

Co-construction



- **Action sociale Agirc-Arrco** : Organisation des conférences/ateliers avec des intervenants connus et reconnus en Ile-De-France (l'ADAL, Médecin de l'AP-HP, et coach vocal)
- **Communauté de Communes Vexin Centre (CCVC)** : Recherche des lieux d'accueil et organisation des visites sur le territoire

Objectifs

- Journées proposées suite à la restitution du bilan du **diagnostic séniors** début 2023 initié conjointement par la **MSA et la CCVC** (en réponse à un besoin identifié – dynamiser cette zone rurale)
- Actions **innovantes**, différentes de celles proposées habituellement pour aller à la rencontre des habitants et de la découverte du territoire.
- Informations et astuces pour le **bien vieillir**, créer du **lien social**, lutter **contre l'isolement**

Où, quand et pour qui ?

- Lieux choisis en fonction des disponibilités des salles et accessibles en voiture ou grâce au Transport A la Demande (TAD)
- La période retenue s'est naturellement orientée sur le mois d'**août** et début **septembre**, pour venir s'insérer en amont du Forum Bien Vieillir dont le thème, cette année était « *Bien vieillir dans son environnement* » programmé le 19 septembre
- Le public ciblé était les **séniors du Vexin Centre** essentiellement



L'essentiel & plus encore

Comment a-t-on communiqué

- **Mailing** adressé aux ressortissants de l'Agirc-Arrco et de la M.S.A,
- Sur le **site web** de l'AGIRC-ARRCO,
- Sur le site web de la communauté de communes Vexin Centre (Inscription en ligne),
- **Flyers** distribués par les 34 communes à leurs seniors (boîtage),
- Publication via l'application **Illiwap** des communes,
- **Banderoles** installées sur les points de passage stratégiques du territoire

4 journées pour ...

Se rencontrer

Prendre conscience de soi
et de son environnement

S'informer

Agir

Prendre soin de soi

S'ancrer dans le moment présent pour envisager l'avenir plus sereinement

Le programme proposé

24 août 2023
à Guiry-en-Vexin :
Conférence
« **Les bienfaits
de l'activité
physique** »
+ **visite du
château**

31 août 2023
à Théméricourt :
Conférence
« **Prendre soin
de soi** »
+ **visite du village**
par une guide du
Parc National
Régional

7 septembre 2023
à Chars :
Conférence
« **La voix et ses
bienfaits** »
+ atelier pratique
« **Votre voix vous
veut du bien** »

14 septembre 2023
à Cormeilles-en-
Vexin :
Conférence
« **Bien vieillir** »
+ atelier
« **des outils pour
se détendre** »

Retour en images



Les bénéfices apportés

- Une **collaboration efficace** des partenaires du territoire, renforçant les liens des acteurs locaux
- **L'implication des acteurs du territoire** : le PNR du Vexin français a mis à disposition un guide-conférencier gracieusement, les communes ont mis à disposition gratuitement leurs salles et les équipements matériels nécessaires
- **La rencontre entre habitants** venant d'horizons différents qui ne se seraient peut-être pas retrouvés sans ces ateliers
- **Une dynamique mise en place pour relancer un autre projet**
- Le **besoin des habitants** de découvrir et d'apprendre au travers des ateliers conférences et des visites

Des retours positifs

- Tous les participants ont été satisfaits et espèrent d'autres journées thématiques
- L'organisation de café d'accueil le matin et l'après-midi par la CCVC a permis une entrée en matière chaleureuse,
- Des belles salles mises à disposition dans des cadres agréables
- Un support souvenir au format type notice d'info/tutoriel est en cours de réalisation à destination des participants
- Une prise de conscience de l'absence d'événements qui favorisent le lien social.
- La découverte de l'autre et du territoire
- **Des rencontres inattendues – venez les découvrir sur notre stand!**

Les perspectives

Une nouvelle édition au **printemps 2024** sur de nouvelles communes du territoire et des nouveaux thèmes

