COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rennes, le 7 avril 2023

Forum bien bouger pour bien vieillir à Rennes : le rendez-vous pour une retraite active

Le jeudi 6 avril, la Carsat Bretagne et la Ville de Rennes ont organisé, avec 11 partenaires, le forum Bien bouger pour bien vieillir au Triangle, de 9h30 à 17h. L'occasion pour 300 habitants de Rennes Métropole âgés de plus de 60 ans de découvrir les solutions qui existent pour conserver ou retrouver une mobilité durable et autonome.

Conçu comme un espace d'échange et d'information, le Forum rassemblait 11 acteurs ressources qui œuvrent à Rennes et dans la métropole en faveur du « bien vieillir ». Les 300 participants se sont informés sur les dispositifs de proximité pour accroître leur mobilité à leur domicile ou à l'extérieur. Ils ont bénéficié des conseils en prévention de la part des professionnels présents sur 12 stands. C'était aussi l'occasion de tester leurs capacités et de découvrir de nouvelles activités dans les nombreux ateliers proposés : prévention des chutes, marche, découverte du vélo à assistance électrique et du tricycle adapté etc.

La Compagnie « L'Échappée Belle » a animé une représentation théâtrale pour parler avec humour de l'importance de préserver sa mobilité pour rester le plus longtemps autonome.

Le forum « Bien bouger pour bien vieillir » s'inscrit dans le dispositif participatif « Ville amie des Aînés ».

« Cette journée avait pour objectif de proposer aux habitants de Rennes Métropole âgés de plus de 60 ans de connaitre les offres de mobilité du territoire, de découvrir des activités permettant d'entretenir leur mobilité et de tester des aides à la mobilité »
Virginie Jurkowski, chargée de prévention à la Carsat Bretagne

Pour les participants qui souhaitaient aller plus loin, ils ont pu s'inscrire à des activités collectives proposées ultérieurement : sortie culturelle accompagnée, atelier de prévention des chutes, découverte ludique du vélo, visite de la nouvelle gare de Rennes.

Contact presse : Suzana Siloret – Carsat Bretagne – communication@carsat-bretagne.fr – 07 60 63 85 35

A propos de la Carsat Bretagne

Premier organisme breton de retraite, la Carsat Bretagne gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale et les actions de prévention en faveur du bien-vieillir et la préservation de l'autonomie des retraités. Son action s'inscrit dans la politique sociale de l'Assurance retraite. En 2022, 707 448 retraités ont perçu leur retraite par la Carsat Bretagne pour un montant global de 6,56 Milliards d'euros. Parmi eux, 13 251 ont bénéficié d'un plan d'aides pour favoriser leur autonomie à domicile, et 846 d'une aide Habitat et cadre de vie pour un montant total de 15,5 millions d'euros. La Carsat Bretagne est également membre fondatrice de l'association « Pour bien vieillir Bretagne » réunissant les caisses de retraite bretonnes (MSA, Ircantec, Cnracl, Enim, Camieg, Agirc-Arrco). L'association propose des conférences et ateliers gratuits aux Bretons de plus de 60 ans pour leur apporter des conseils sur le bien-vieillir et favoriser le maintien du lien social. Pour plus d'information, rendez-vous sur le site de la Carsat Bretagne.