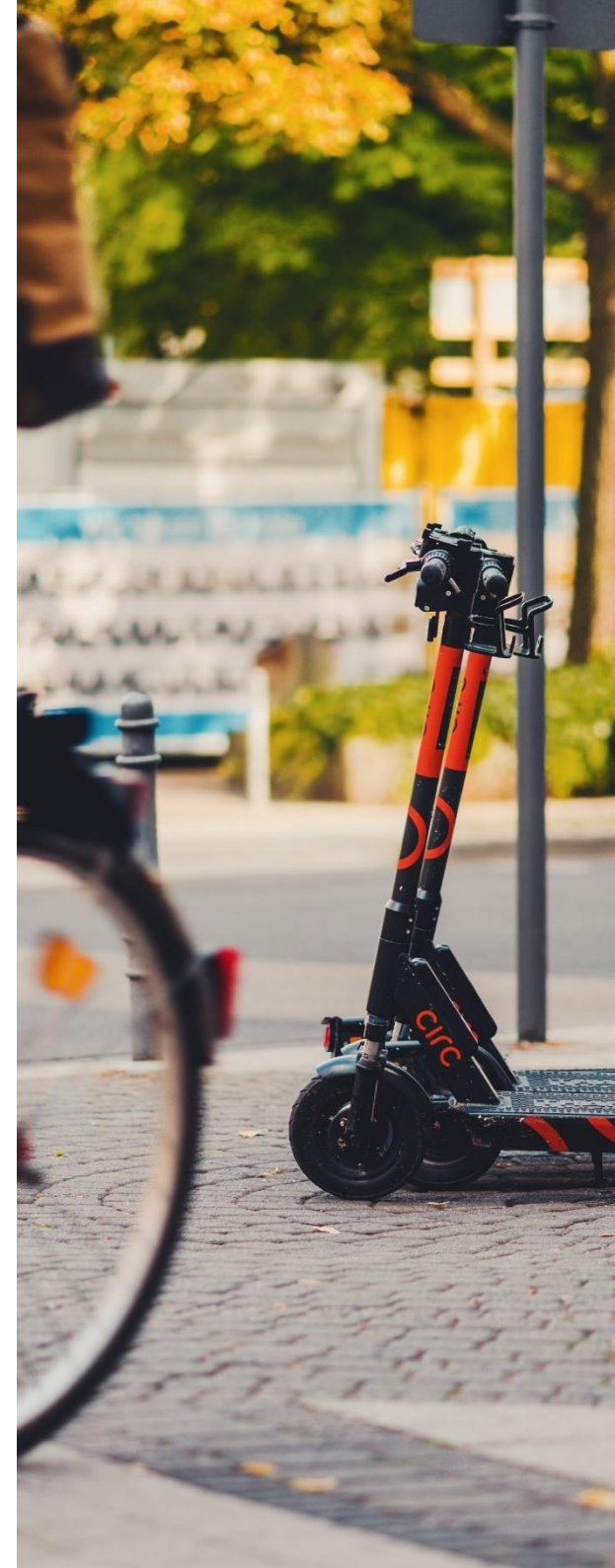


Catalogue des actions collectives

Mobilité des séniors





Wimoov: qui sommes-nous ?



Wimoov : qui sommes – nous ?

Notre action

Wimoov, c'est une équipe de 215 professionnels de la mobilité que fédère une même philosophie d'action : accompagner tous les publics vers une mobilité durable, autonome et responsable.

Afin de faire évoluer les comportements et de réduire les exclusions liées à la mobilité, il est nécessaire d'accompagner les publics fragiles, voire l'ensemble des citoyens, dans leurs pratiques de mobilité et mettre à leur disposition des informations justes et claires pour qu'ils soient en mesure d'adopter des stratégies protectrices.

Cet accompagnement, qui vise à informer, à sensibiliser, à faire gagner en compétences et à rester et (re)devenir mobile est le cœur de métier des plateformes de mobilité.

Toujours au plus près des besoins du public, Wimoov adapte chacune de ces actions au public et aux caractéristiques du territoire. Depuis 2015, Wimoov accompagne les seniors sur leurs problématiques de mobilité, pour leur permettre d'améliorer leur quotidien et rester autonome et actif le plus longtemps possible. Cet accompagnement passe notamment par des actions collectives.

Les modules présentés sont déclinables sous formes d'ateliers ou de formations.

Les ateliers

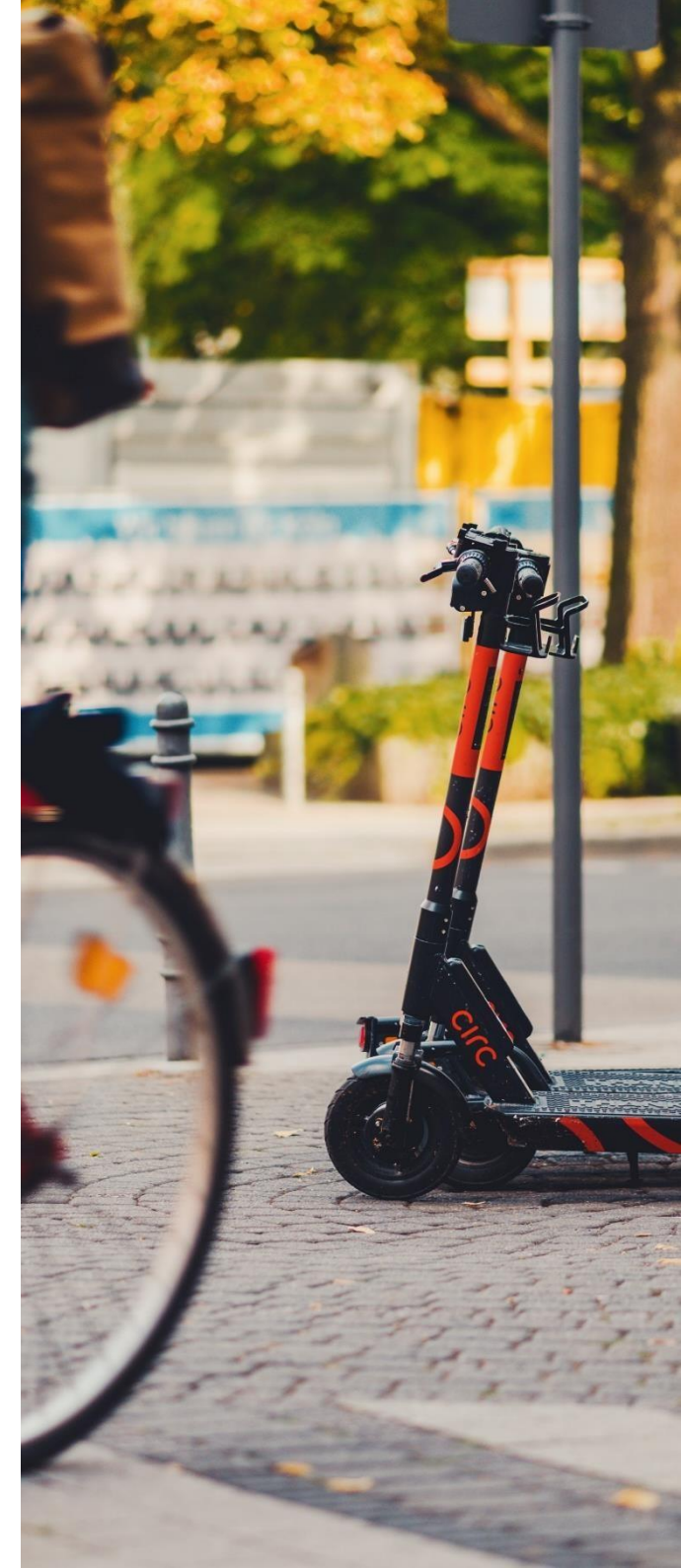
*pour sensibiliser à la
mobilité et prévenir des
risques le plus grand
nombre*

2h en moyenne

Les formations

*pour acquérir de nouvelles
compétences et changer
les pratiques de mobilité*

1/2 journée théorique – 1/2 journée pratique



2

Ateliers de prévention et de sensibilisation



S'initier à la mobilité

Dans une société qui s'accélère et a besoin de fluidité, la mobilité devient une condition d'exercice de nos droits et activités et représente alors un véritable facteur d'inclusion sociale. En revanche, pour bon nombre de nos concitoyens, et ce quel que soit leur âge, la mobilité quotidienne est bien souvent plus subie que choisie. Pour les séniors, rester mobile contribue fortement au bien-vieillir et permet de lutter contre l'isolement et le sentiment de solitude. Si avec l'âge et la perte progressive d'autonomie, les capacités de mobilité se restreignent, il est nécessaire d'anticiper au plus tôt sa mobilité et d'accompagner les nouvelles pratiques, pour éviter toute rupture.

Objectifs

- Comprendre les enjeux de la mobilité en faveur du bien-vieillir et pour lutter contre la sédentarisation
- Savoir anticiper sa mobilité
- Découvrir Wimoov et son accompagnement



Programme

- Définition de la mobilité
- Enjeux de la mobilité sur le quotidien et le bien-vieillir
- Notions clés
- Le dispositif d'accompagnement Wimoov

Outils

- Support de présentation Powerpoint
- Etude de cas concrets
- Questionnaire collectif
- Echanges participatifs

Cibles

- **Seniors « actifs »** : jeune retraités et/ou en activité partielle
- **Personnes âgées vulnérables** : personnes de plus de 60 ans qui se trouvent en risque de perte d'autonomie et/ou de relations sociales

Se déplacer grâce aux nouvelles technologies

L'urbanisation croissante pose des défis considérables. Pour y répondre tout en apportant une meilleure qualité de vie aux habitants, la ville telle que nous la connaissons aujourd'hui subit une véritable révolution. Cette révolution de la ville a ceci de particulier qu'elle repose massivement sur les technologies de l'information et de la communication. Ces technologies méritent toutefois d'être rendues lisibles et compréhensibles pour tous. C'est ce que nous proposons à travers ce module..

Objectifs

- Familiariser les seniors à l'utilisation des outils numériques appliqués à la mobilité
- Comprendre les enjeux de préparer ses déplacements : anticiper et optimiser ses déplacements grâce au numérique
- Faire le lien entre territoire virtuel et réel
- Retrouver / trouver de l'autonomie dans la gestion de ses déplacements



Programme

- Définition et inventaire des nouvelles technologies
- Internet et sites dédiés aux déplacements et à la mobilité
- Principales applications mobilité pour tablettes et smartphone
- Recherche d'itinéraire et lecture de cartes et de plans en ligne
- Achats des titres de transports/ réservation de déplacements en ligne

Outils

- Support de présentation
- Recensement des principaux sites et applications
- Démonstrations sur tablette / smartphone / ordinateur
- Questionnaire collectif

Cibles

- **Seniors « actifs »** : jeune retraités et/ou en activité partielle
- **Personnes âgées vulnérables** : personnes de plus de 60 ans qui se trouvent en risque de perte d'autonomie et/ou de relations sociales

Sécuriser ses déplacements piétons

En 2016, 559 piétons ont été tués sur la voie publique, 19% de plus qu'en 2015. L'augmentation la plus forte touche les piétons seniors de plus de 75 ans. 51% des piétons tués dans les accidents de la route sont âgés de 65 ans et plus, alors qu'ils représentent 18% de la population française. Les seniors représentent les premières victimes des accidents de la route parmi les piétons. Malgré l'expérience, l'âge les rend plus vulnérables. Or la marche est l'un des modes essentiels pour rester mobile lorsque l'autonomie motorisée diminue. Il est important de pouvoir se déplacer à pied en toute sécurité et le plus longtemps possible.

Objectifs

- Sensibiliser à l'impact du vieillissement sur les déplacements piétons et aux enjeux des déplacements piétons sur le vieillissement
- Prévenir des risques et éviter les principaux dangers liés à l'aménagement urbain et au partage de la rue avec les autres usagers
- Choisir et optimiser ses trajets à pied



Programme

- Notions d'accidentologie des usagers vulnérables
- Notion de partage de la rue – nouveautés du code de la route en faveur des usagers vulnérables
- Identification des dangers de la ville (angles morts, carrefours...)
- Choix d'un itinéraire à pied sécurisé
- Conseils pour se déplacer en sécurité (voir et être vu, traverser une route, observer et anticiper, prévoir des temps de repose, penser aux intempéries...)
- Conseils pour demander de l'aide et des informations - les numéros d'urgence

Outils

- Support de présentation
- Exercices liés aux réflexes
- Questionnaire collectif

Cibles

- **Seniors « actifs »** : jeune retraités et/ou en activité partielle
- **Personnes âgées vulnérables** : personnes de plus de 60 ans qui se trouvent en risque de perte d'autonomie et/ou de relations sociales

Sécuriser ses déplacements en voiture

L'opinion publique perçoit les seniors comme un important facteur de risque sur la route. Pourtant, ils ne sont pas impliqués dans davantage d'accidents que les autres usagers de la route. Ils connaissent en revanche le plus fort taux de décès, en particulier en raison de leur vulnérabilité physique. L'avancée dans l'âge pouvant altérer les aptitudes nécessaires à la conduite (vue, audition, réflexe...) et rendant les seniors plus fragiles, cette action s'adresse aux seniors conducteurs, qui souhaitent remettre à jour et ajuster leurs compétences et comportements routiers.

Objectifs

- Comprendre l'impact du vieillissement sur les comportements routiers
- Adopter une conduite responsable en prenant conscience de ses aptitudes, de ses limites à la conduite automobile et des autres usagers de la route
- Prévenir des risques et éviter les dangers liés au partage de la rue
- Savoir utiliser sa voiture de manière raisonnée
- Prévenir et éviter les principaux risques



Programme

- Notions d'accidentologie des usagers vulnérables
- Evolution du code de la route et de l'espace urbain
- Notion de partage de la rue et des autres usagers
- Sensibilisation et prévention sur les risques liés à l'alcool, la fatigue, les médicaments et autres distracteurs...
- Conseils et préconisations pour sécuriser ses déplacements en voiture
- Remplissage d'un constat amiable

Outils

- Support de présentation
- Simulation sur maquette
- Exercices liés au code de la route
- Lunettes de simulation somnolence et alcool et parcours de simulation
- Questionnaire collectif

Cibles

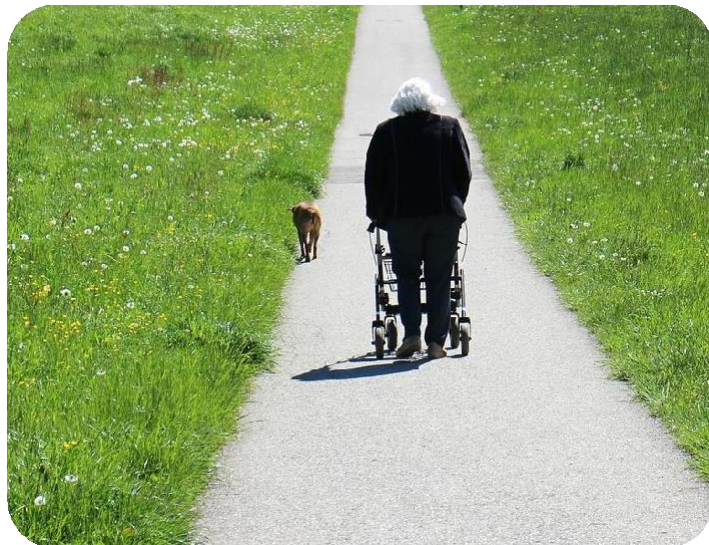
- **Seniors « actifs »** : jeune retraités et/ou en activité partielle
- **Personnes âgées vulnérables** : personnes de plus de 60 ans qui se trouvent en risque de perte d'autonomie et/ou de relations sociales

Connaitre les aides techniques à la mobilité

La mobilité des personnes âgées et/ou handicapées peut nécessiter l'utilisation d'aides techniques à la mobilité, qu'il s'agisse d'aides techniques pour les déplacements motorisés ou piétons, ou l'usage de services adaptés. Avec l'essor de la silver économie, de nombreuses innovations ont vu le jour pour faciliter les déplacements quotidiens. Mais pour les intégrer à ses pratiques, il faut les connaître, trouver l'aide adaptée, savoir comment la financer et souvent l'essayer pour accepter d'y avoir recours.

Objectifs

- Informer sur les aides techniques à la conduite et sur les aides spécialisées
- Identifier les démarches à mettre en œuvre et les dispositifs de financements existants



Programme

- Équipements permettant de simplifier et de sécuriser la conduite (boîte automatique, direction assistée, ABS, AFU, ESP, régulateur de vitesse, GPS, radar de recul, commandes au volant)
- Équipements possibles pour les personnes à mobilité réduite
- Véhicules adaptés

Outils

- Support de présentation
- Démonstration (selon partenaires)
- Questionnaire collectif

Cibles

- **Seniors « actifs »** : jeune retraités et/ou en activité partielle
- **Personnes âgées vulnérables** : personnes de plus de 60 ans qui se trouvent en risque de perte d'autonomie et/ou de relations sociales

Pour toute information concernant nos interventions,
veuillez nous contacter par courriel ou par téléphone !



Contact-ara@wimoov.org

www.wimoov.org

