



ATELIERS SANTÉ

Mobilité douce :
Découvrez le vélo
électrique



GRATUITS
SUR INSCRIPTION*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



**LE 7 OU 8
OCTOBRE**



**SAINT-MARTIN-DE-LONDRES
GANGES**

**PARC DÉPARTEMENTAL
DE BESSILLES**

**BALARUC-
LES-BAINS**

Partenaires :



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires
en vigueur au moment de leur réalisation.



occitanie.mutualite.fr



La mobilité des plus de 60 ans est une question de société. Dès l'âge de la retraite, avec l'avancée en âge, la mobilité devient plus mesurée, voire limitée, liée à de nombreuses contraintes personnelles : choix limité au niveau des moyens de déplacements, facteurs financiers, santé, craintes de tomber, etc. Comment donner envie et plaisir à maintenir une mobilité, synonyme d'autonomie, de sécurité et de liberté ?

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous proposent de participer à une demi-journée pratique, théorique et ludique. Cette action est gratuite. Elle ouvre de nouveaux horizons sur 4 lieux du département de l'Hérault, tant pour les adeptes du vélo traditionnel, que pour de nouveaux pratiquants !

Programme

2 ateliers sont proposés sur une durée totale de 3h30 :

- **Atelier « Initiation et découverte du vélo à assistance électrique »**, maniement, règles de sécurité et réalisation d'un circuit de découverte, encadré par un animateur sportif .
- **Atelier « Le quiz des usagers de la route »**, évolutions du code de la route liées aux nouvelles formes de mobilité, proposé par un animateur d'auto-école.

Un espace d'information permettra d'obtenir des renseignements auprès de la mission «Mobilité durable» du Conseil Départemental et des services mobilité des communautés de communes partenaires.

Un stand d'information de la Mutualité Française Occitanie sera également présent.

Date et lieux

7 octobre

SAINT-MARTIN-DE-LONDRES
de 8h30 à 12h

GANGES de 14h30 à 18h

8 octobre

**PARC DÉPARTEMENTAL
DE BESSILLES** de 8h30 à 12h

BALARUC-LES-BAINS
de 14h30 à 18h

Un vélo à assistance électrique sera proposé gratuitement sur place pour l'initiation. Les casques de protection et éléments de sécurité seront fournis.

N'oubliez pas de venir en tenue confortable ou sportive avec des chaussures adaptées. Prévoyez également un sac à dos et une bouteille d'eau.

**MOMENT
CONVIVAL
OFFERT**

Gratuits
sur inscription*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

**Lieu
précis
communiqué
lors de
l'inscription**

**dans la limite des places disponibles*





Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



du Languedoc

