



ATELIERS SANTÉ

Mobilité douce : Découvrez le vélo électrique

GRATUITS
SUR INSCRIPTION



**MARDI 13
OCTOBRE**



ARRE

(le matin)

OU

SAUVE

(l'après-midi)



Partenaires :



Ville d'Arre



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



occitanie.mutualite.fr

La mobilité des personnes de 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, en partenariat avec la ville et la maison de santé pluriprofessionnelle de Sauve, l'Espace pour Tous du Vigan et la ville d'Arre, vous invite à une demi-journée réunissant découverte, pratique et théorie. Cette rencontre santé ouvre de nouveaux horizons, tant pour les adeptes du vélo traditionnel, que pour de nouveaux pratiquants !

Programme

Sur une demi-journée, venez participer à 2 ateliers :

- **Atelier «Initiation et découverte du vélo à assistance électrique»** : maniement, règles de sécurité et réalisation d'un circuit de découverte, encadré par deux animateurs sportifs.
- Un vélo à assistance électrique, un casque et des éléments de sécurité vous seront proposés gratuitement sur place, le temps de l'initiation.
- **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.

Et aussi ...

- Prévoyez une tenue confortable avec des chaussures adaptées, un sac à dos et une bouteille d'eau.
- Un stand d'information de la Mutualité Française Occitanie sera à votre disposition.

Horaires

Ateliers
gratuits
sur inscription

Dans la limite des
places disponibles

13
octobre

ARRE : salle polyvalente
de 9h à 12h
Inscription : 04 67 07 31 86
Espace pour tous - Le Vigan

Ces ateliers sont organisés dans le cadre de la journée «Partageons ensemble la voie verte» qui a lieu le même jour. À partir de 12h, vous pourrez participer au repas convivial (tiré du sac) qui se déroulera dans la salle polyvalente d'Arre.

13
octobre

SAUVE*
de 15h à 18h30
Inscription : 05 31 48 11 55
9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi
et jusqu'à 16h le vendredi

*Adresse communiquée lors de l'inscription.





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 financée par le Département du Gard au titre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**

