



ATELIERS SANTÉ

Mobilité douce :
Découvrez le vélo
électrique

GRATUITS
SUR INSCRIPTION



**MERCREDI 14
OCTOBRE**



GRAU-DU-ROI
(le matin)

OU

VAUVERT
(l'après-midi)



Partenaires :



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 les CCAS du Grau-du-Roi et de Vauvert, et les services des sports de la ville de Vauvert, 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

14
octobre

GRAU-DU-ROI*

de 8h30 à 12h

Inscription auprès de l'accueil
du CCAS : 04 66 53 98 10
8h30/12h - 13h30/17h30

14
octobre

VAUVERT*

de 14h30 à 18h

Inscription auprès de l'accueil
du CCAS : 04 66 73 17 80

*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**

