



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**



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adobe Stock



JOURNÉES SANTÉ

*Mobilité douce :*  
Découvrez le vélo électrique



**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur et des mesures mises en place dans le cadre du pass sanitaire.



**DU 16 SEPTEMBRE AU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE**



**CAVEIRAC  
REDESSAN  
SOMMIÈRES  
VAUVERT**

**Partenaires :**

Lieu communiqué lors de l'inscription



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

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à participer à une journée et demie réunissant théorie, découverte et pratique. Ces journées santé ouvrent de nouveaux horizons tant pour les adeptes du vélo traditionnel que pour les nouveaux pratiquants.

## Programme

- Sur une journée, venez participer à **4 ateliers interactifs** :
- le quiz des usagers de la route** : évolutions du code de la route liées aux nouvelles formes de mobilité animé par une association de vélo.
- testez votre équilibre** : à travers des exercices ludiques proposés par un enseignant d'activité physique adaptée.
- rechargez votre corps** : adoptez une alimentation adaptée en fonction de votre activité physique animé par une diététicienne.
- comment entretenir son vélo** : démonstration pour réparer son vélo soi-même réalisée par les animateurs d'une association de vélo.

- La demi-journée suivante, participez à une **initiation au vélo à assistance électrique** sur une voie verte encadrée par 2 animateurs sportifs.

\* sous réserve d'une aptitude à la pratique du vélo.

## Agenda

### REDESSAN

**16 septembre**, de 9h à 17h  
**17 septembre**, de 9h30 à 12h  
ou de 14h à 16h30

Inscription auprès de l'accueil du centre social l'Odyssee :  
**04 66 20 69 17** (de 9h à 12h et de 14h à 17h)\*

### SOMMIÈRES

**21 septembre**, de 9h à 17h  
**22 septembre**, de 9h30 à 12h  
ou de 14h à 16h30

Inscription au **05 31 48 11 55** (de 9h à 12h30 et de  
14h à 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)\*

### CAVEIRAC

**28 septembre**, de 9h à 17h  
**29 septembre**, de 9h30 à 12h  
ou de 14h à 16h30

Inscription au **05 31 48 11 55** (de 9h à 12h30 et de  
14h à 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)\*

### VAUVERT

**30 septembre**, de 9h à 17h  
**1<sup>er</sup> octobre**, de 9h30 à 12h  
ou de 14h à 16h30

+ Dégustation d'une part de pizza cuite  
sur place dans le four à pain mobile

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

\*dans la limite des places disponibles

**L'inscription vaut pour la journée et demie.**

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

## Les +

- ▶ Le vélo à assistance électrique et un casque vous seront proposés gratuitement, sur place.
- ▶ Prévoyez une tenue confortable avec des chaussures adaptées, un sac à dos et une bouteille d'eau pour les deux jours ainsi qu'un pique-nique pour le premier jour.
- ▶ Un stand d'information de la Mutualité Française Occitanie sera également présent.