

Les Ateliers mobilité

Porteur de l'action

Agence lozérienne des mobilités

Description de l'action

L'Agence Lozérienne des Mobilités met en place un programme d'accompagnement à la mobilité à destination des seniors sur le secteur de Langogne.

Ce programme se compose de 6 ateliers thématiques, organisés en cycle, à raison de séances d'environ 2 heures chacune. Il s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus, résidant sur le territoire du Haut-Allier. La participation est gratuite, afin de favoriser l'accessibilité au plus grand nombre.

Les ateliers s'inscrivent dans une progression pédagogique cohérente, permettant aux participants d'acquérir progressivement des connaissances et des compétences liées à leurs déplacements du quotidien.

Le programme intègre également 3 sessions de remise en selle sur vélo à assistance électrique (VAE), sous forme d'ateliers de maniabilité d'une durée d'1 heure. Ces temps pratiques visent à renforcer la confiance, l'autonomie et la sécurité des participants dans leurs déplacements à vélo.

Chaque séance accueille un groupe de 12 participants maximum, afin de garantir un accompagnement individualisé et de qualité.

Objectifs

- Favoriser l'autonomie des seniors dans leurs déplacements
- Lutter contre l'isolement et la sédentarité
- Encourager des pratiques de mobilité plus durables et adaptées : découvrir des solutions de mobilité alternatives à la voiture individuelle

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**



- Sensibiliser aux enjeux liés à la sécurité routière, prévenir les risques liés aux déplacements (chutes, accidents, perte de confiance)

Calendrier / Modalités des actions

Mardi 28 avril, 10h à 12h : “Se déplacer en Lozère”, comment je me déplace au quotidien ? Quelles sont les offres de mobilité sur mon territoire ? accompagnement pas à pas avec Elodie conseillère en mobilité inclusive.

Mardi 5 mai, 10h à 12h : Mobilité et santé, accompagnement d'une professionnelle APA (promouvoir les bienfaits de l'activité physique et conseils pour se préparer) et *cours de maniabilité vélo avec Olivier, le moniteur.*

Mardi 12 mai, 9h à 12h : “Les bons gestes pour entretenir sa voiture... et la faire durer”, mini formation avec un mécanicien.

Mardi 19 mai, 10h à 12h : “Se déplacer en sécurité”, révision du code de la route et de la rue, sensibilisation aux risques/accidentologie liée à la conduite, animé par la sécurité routière. *cours de maniabilité vélo avec Olivier, le moniteur.*

Mardi 26 mai, 10h à 12h : “Se déplacer demain !”, projection du film “Virage vers le futur”, discussion et débat animé.

Mardi 9 juin, 10h à 12h : Sortie vélo (mise en pratique des séances précédentes dans des conditions réelles) et activité sur l'impact carbone et la qualité de l'air...*cours de maniabilité vélo avec Olivier, le moniteur.*

Lieu(x)

Commune de Naussac-Fontanes 48300, salle communale et cours extérieure

Renseignements et inscriptions

KHERROUBI KENZA

☎ 07.66.34.41.89

✉ kenza@mobilite-lozere.fr

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**

