

Action soutenue par la Conférence de financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Maine et Loire

**Forum  
Seniors**

# LA MOBILITÉ, c'est plus de liberté !

**Vendredi 27  
septembre 2019**

**Espace Jean Ferrat**

Le May sur Evre (49 122) - derrière la mairie

Ouverture de 9h30 à 18h00

**entrée  
gratuite**



Action sociale Agirc-Arrco  
Comité régional de coordination  
Pays de la Loire

Ne pas jeter sur la voie publique

# LA MOBILITÉ, *c'est plus de liberté !*

## Programme de la journée

entrée  
gratuite

- **10h30 à 12h conférence** « L'importance de la mobilité pour le bien-être » par Mr Billé, sociologue
- **Ateliers de 14h à 16h**  
(ateliers d'une durée de 45 min de 14h à 14h45 et de 15h à 15h45)
  - Le code de la route
  - La conduite et les réflexes
  - L'attitude du bon piéton
  - Venez tester les effets du vieillissement
  - Découverte de la marche avec bâton ou maintenir sa souplesse pour une conduite automobile en toute sécurité (en fonction de la météo)
  - Le numérique, une autre façon d'être mobile
- **16h débat théâtral** « **Changement de direction** » avec la compagnie Entrée de jeu



### Stands toute la journée (de 9h30 à 16h) :

#### Les solutions de transports et les droits

- Accompagnement par les auxiliaires de vie
- TPMR (Transport pour les Personnes à Mobilité Réduite)
- Transports solidaires
- Réseaux de veille et de voisinage, les visiteurs à domicile
- Chèque Sortir Plus / Carte Mobilité Inclusion

#### L'habitat

- Echanges et conseils autour de l'adaptation du logement et des aides techniques à la mobilité
- Changement de logement
- Aides financières pour adapter son logement

Pour nous rejoindre, pensez au covoiturage ou au transport solidaire.

6€ le repas sur inscription avant le 19 septembre 2019.

Information et inscription pour le repas auprès de la Mairie du May sur Evre :  
Tél. 02 41 63 80 20