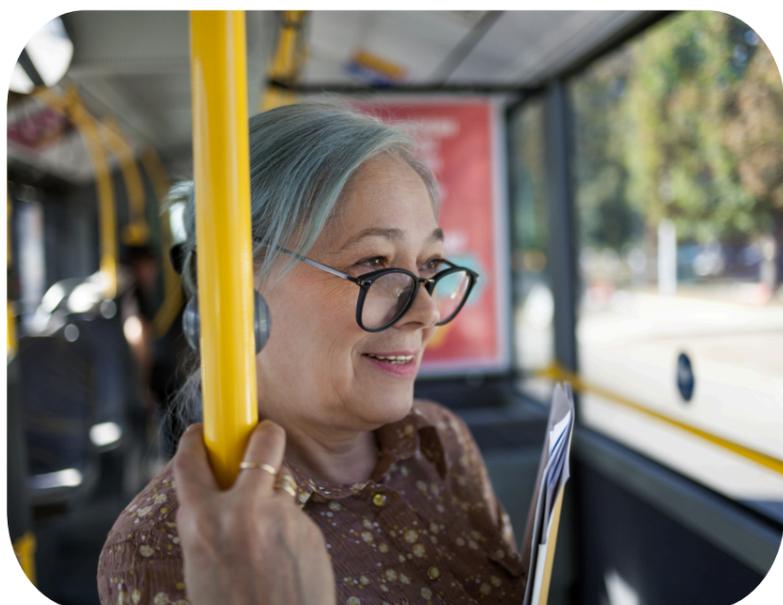


# LES ATELIERS MOBILITÉ

Déplacements facilités, confiance retrouvée !

DÈS 55 ANS



Rendez-vous à **THOUROTTE** :

**Vendredis 20, 27 juin, 4, 11 et 18 juillet**  
**14h à 16h**

Inscription par téléphone au 03.44.90.68.90 ou par mail  
[megane.destouches@thourotte.fr](mailto:megane.destouches@thourotte.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

## Pour vous **déplacer** en toute **sérénité** et **bouger** en toute **simplicité** !



Ateliers déployés en **5 temps clés de 2 heures** chacun, alliant **conseils et exercices pratiques** !

### **Au programme :**

Module 1 : "Se déplacer en toute sérénité" Le rôle des sens et de l'équilibre, le partage de la route, les facteurs de risques internes et environnementaux.

Module 2 : "Se protéger et protéger les autres" Agir sur soi et sur son environnement, protéger, examiner, alerter.

Module 3 : "Se déplacer en toute sécurité" Conseils et astuces pour anticiper les conditions de vos déplacements.

Module 4 : "Bouger connecté" Les applications GPS, trouver un itinéraire, réserver un billet en ligne.

Module 5 : "Code de la route et de la rue" Actualisation des connaissances et zoom sur les évolutions.