

# Ma mobilité...mon autonomie !

*Forum à destination des personnes de 60 ans et plus*




**Ateliers d'initiation,  
dépistages, informations,  
conseils, mini conférences  
seront proposés lors de cet  
évènement.**

**Entrée libre et gratuite**

 **Jeudi 18 Juin 2026**  
**10h à 17h**

 **La Plantelière**  
**15130 Arpajon-sur-cère**

 *Réservé aux personnes de  
plus de 60 ans*  
**Inscription  
gratuite et obligatoire  
(places limitées)**

Evelyne Delanoue  
[e.delanoue@mfara.fr](mailto:e.delanoue@mfara.fr)  
06 47 87 98 54



*Navette gratuite  
pour vous rendre au forum*

**Départ Place de la Paix à 10h et 13h30**

**Via Place de la Paix / pôle mobilité / Avenue du  
Général Leclerc (Leclerc culture) / Place de la  
République Arpajon**

# Sans rendez-vous (En accès libre)

## STANDS D'INFORMATIONS

### Prendre soin de son sommeil

Venez échanger sur les facilitateurs, perturbateurs du sommeil et recevoir des conseils pour un sommeil de meilleure qualité avec

**Nathalie Vareille - Mutualité Française ARA**

### Tests condition physique

Venez tester votre condition physique avec

**Mélanie Loussert (Siel Bleu)**

### Mémoire

L'équipe du **CLIC du bassin d'Aurillac** vous proposera des jeux autour de la mémoire

### Notre empreinte carbone

Venez tester vos connaissances et mesurer votre empreinte carbone autour d'un quizz animé par **le Pôle mobilité durable.**

### Nutrition :

Venez échanger sur votre alimentation avec **Mélanie Sclafert, diététicienne.**

### Déplacements alternatifs Mobilité douce

Essayez des vélos de ville de la Stabus Informez vous sur les dispositifs de co-voiturage et testez vos connaissances sur les équipements nécessaires à vélo

**Animé par le Pôle mobilité durable, le service mobilité d'Aurillac Agglo, le dispositif ROUAGES**

### Stand sécurité routière

Venez tester les outils de simulation de fatigue, d'alcool auprès des

**Intervenants Départementaux de Sécurité Routière**

# Sur inscription (Fortement recommandée) DEPISTAGES ET ATELIERS D'INITIATION

## Parcours d'orientation Mémoire

Parcours ludique au sein du jardin, avec des petites devinettes sur les plantes et le sommeil.

Animé par le CLIC du Bassin d'Aurillac et le service Environnement et Economie circulaire Aurillac Agglo

Rendez-vous à la table d'accueil pour valider vos réponses

Initiation aux VTT électriques animé par l'Association le Ré-EL

Tests auditifs  
Testez votre audition avec Fabien Pénisson-Audioprothésiste

## Dépistages visuels :

Testez votre vision avec Solène

**Auvergnon - opticienne**

Pensez à apporter vos lunettes de vue. Les tests permettent de déceler si votre correction a évolué ou non.

## CONFERENCES :

➡ **Médicaments et conduite**  
(10h30-11h)

➡ **Remise à niveau du code de la route**  
(14h30-15h30)

Animées par le service Education et sécurité routière de la Préfecture du Cantal

# Ma mobilité, mon autonomie

**La Plantelière – ARPAJON-SUR-CERE**  
**Jeudi 18 Juin 2026**

**Ateliers d'initiation, dépistages,  
informations, conseils.**

Journée à destination des  
personnes de 60 ans et plus  
**Entrée libre et gratuite.**

Avec le soutien financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie  
du Cantal



**SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE VIVRE,  
ENSEMBLE**

