

ROULER À TOUT ÂGE



Une journée de la mobilité est organisée à l'attention des aîné(e)s par l'observatoire de l'âge, au Jardin des sciences, le 18 septembre. Des ateliers permettront aux seniors dijonnais d'essayer, en toute sécurité, vélos à assistance électrique, tricycles, trottinettes électriques ou scooters à quatre roues. Le matériel que les seniors sont invités à tester favorise cette autonomie et permet de lutter efficacement contre l'isolement, un des thèmes majeurs sur lesquels nous travaillons. Avant de s'élancer sans appréhension, des ateliers sur l'équilibre et le mouvement seront animés par les élèves de l'Institut de formation en masso-kinésithérapie de Dijon (IFMK). D'autres exercices seront proposés : par exemple, comment se remettre en selle à vélo ou suivre un parcours adapté qui stimule l'équilibre et la confiance en soi. À tester également lors de cette journée de toutes les mobilités, émaillée de conférences et de temps d'information : la marche nordique aidée de bâtons, pour favoriser le renforcement musculaire de tout le corps. La police municipale répondra présent : sur son stand, vous réviserez les panneaux de signalisation !



Vendredi 18 septembre de 10h à 17h
Jardin des sciences
Gratuit

EN BREF

Dijon récompensée