

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS «SÉNIORS, RESTEZ MOBILES !»

ASEPT des Pays de la Loire

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpd.fr

www.aseptpd.fr



ASEPT_Seniorsrestezmobiles_05.26 - crédit photo : Depositphotos.

ATELIERS
mobilité



SÉNIORS, RESTEZ MOBILES !

pb POUR Bien VieILLiR



www.aseptpd.fr

l'assurance retraite

CNRACL
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

enim
Le régime social des marins

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

ircantec
La retraite complémentaire publique

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazieres

pb POUR Bien VieILLiR

Mutualia
pour votre avenir GRAND OUEST



Généralités
Mouvement des Aînés Bretons

Association santé éducation et prévention sur les territoires Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers, contactez-nous à l'adresse indiquée au dos

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS SÉNIORS RESTEZ MOBILES ?

Mettez à jour vos connaissances sur le Code de la route et bénéficiez de conseils sur la conduite et la mobilité afin de rester autonome dans vos déplacements.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Les ateliers seniors restez mobiles s'adressent à toute personne à la retraite.

COMMENT ÇA MARCHE ?

«Seniors, restez mobiles !» se présente sous la forme de **3 séances de 2 heures 30 au sein d'un groupe de 15 personnes.**

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les séances sont **gratuites.**

Une séance supplémentaire de conduite permettra aux personnes volontaires de faire le point sur leur conduite avec un moniteur d'auto-école.

BON À SAVOIR

Participez à trois séances de 2h30 pour bénéficier de conseils sur la conduite et la mobilité afin de rester autonome dans vos déplacements.



CONTENU DES SÉANCES

Séance 1 - Signalisation routière et circulation

- La signalisation routière - les nouveaux panneaux
- Carrefour à sens giratoire, insertion sur voie rapide, tourne à gauche
- Conduite sur voie rapide
- Analyse d'un accident
- Quiz Code de la route

Séance 2 - Santé et conduite / sécurité

- Produits à risques - Alcool / Médicaments (effets, élimination, précautions à prendre)
- Les comportements à tenir en cas d'accident (gilet - triangle - constat)
- Equipements du véhicule : points sur les équipements qui peuvent améliorer la sécurité
- Vitesse et perception / temps de réaction et distance d'arrêt (Réflexomètre)
- Vue - Somnolence
- Analyse d'un accident

Séance 3 - Conduite (Séance optionnelle)

- Mise en situation avec un moniteur d'auto-école

Séance 4 - Déplacements de proximité et transports doux

- Mobilité : récapitulatif des conseils permettant de rester autonome dans ses déplacements
- Circulation piéton
- Circulation vélo
- Analyse d'accident
- Les modes de transports en commun ou solidaires