

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS
«SÉNIORS, RESTEZ MOBILES !»
CONTACTEZ NOS PARTENAIRES :

Association MSAIO

☎ 02 33 31 41 34

@ contact@msaio.fr

Mayenne

Sarthe

Loire-Atlantique

Maine-et-Loire

Vendée

Eval'Loire

☎ 02 40 41 30 91

@ contact@evalloire.fr

Eval'Loire

☎ 02 40 41 30 91

@ contact@evalloire.fr

ASEPT_Séniorsrestezmobiles_07.24 - crédit photo : Depositphotos.

ATELIERS
Séniors, restez
mobiles !



RESTEZ AUTONOME
DANS VOS DEPLACEMENTS !

pb POUR Bien VieILLiR

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

www.aseptpdl.fr



l'assurance
retraite

CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers

santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire

enim
le régime social
des marins

Fondation
Mutualia
pour le Grand OUEST

ircantec
La retraite complémentaire publique

Conférence des financeurs de
la prévention de la perte d'autonomie

Généralions
Gouvernement
Les Aînés Seniors

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 20 personnes**.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les séances sont **gratuites et animées par la Prévention routière**.

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 sessions de 2h30 pour bénéficier de conseils sur la conduite et la mobilité afin de rester autonome dans vos déplacements.



CONTENU DES 3 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 - 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

Séance de conduite (optionnelle)

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