

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_Séniorstestezmobiles_04.25 - crédit photo : Depositphotos.

ATELIERS
**Séniors, restez
mobiles !**



RESTEZ AUTONOME
DANS VOS DEPLACEMENTS !



www.aseptpd.fr



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 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