

# 5

## bonnes raisons de participer à nos activités

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse.
- Et ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



 Association santé éducation et prévention sur les territoires  
**ASEPT des Charentes**

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :

ASEPT des Charentes  
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes  
Tél. : 05 46 97 53 02  
[contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr)

 **POUR Bien Vieillir**  
[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

 **POUR Bien Vieillir**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

*Les ateliers Santé vous bien au volant*

*Soyez serein en conduisant*

 Association santé éducation et prévention sur les territoires  
**ASEPT des Charentes**

[www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

# Soyez serein en conduisant

*L'avancée en âge a une incidence sur la conduite, adoptez les bons réflexes pour conduire en toute sécurité.*

## Un cycle de 3 ateliers,

- 2 h par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

*Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.*

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

## Les ateliers Santé vous bien au volant

### Séance 1

- Agir et réagir efficacement au volant
- Analyse d'accidents, équipement du véhicule, santé et conduite,
- Mobilité, temps de réaction.

### Séance 2

- Gérer les situations de stress au volant
- Vigilance au volant, parcours avec lunettes alcool et fatigue.

### Séance 3

- Etre au top du code de la route
- Test code de la route, nouveaux panneaux, les carrefours à sens giratoire, remplir un constat.



## Objectifs visés

- **Maintenir l'autonomie et la mobilité grâce à la conduite**
- **Lutter contre l'isolement**
- **Sensibiliser aux incidences du vieillissement sur la conduite**
- **Responsabiliser les seniors et favoriser la prise de conscience des dangers de la conduite.**

*Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de la sécurité routière. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.*