

Avec le programme « **SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT** », devenez dès maintenant acteur de votre santé !

L'objectif de ce programme est de s'informer des incidences du vieillissement sur la conduite, afin d'adopter les bons gestes et ainsi maintenir sa mobilité.

SEANCES	DATES	THEMES	ADRESSE
SEANCE 1	Jeudi 24 janvier 14h00 - 16h00	Agir et réagir efficacement au volant	Salle du Conseil Municipal Place de la Mairie 19600 NOAILLES
SEANCE 2	Jeudi 07 février 14h00 - 16h00	Savoir gérer les situations de stress au volant	
SEANCE 3	Jeudi 14 février 14h00 - 16h00	Etre au top du code de la route	

Organisé par  Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Limousin

Animé par  Brain Up



Action mise en place grâce au soutien de

Mairie de Noailles



Coût de l'atelier : 20€ pour l'ensemble du programme

Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de
l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires Limousin
au 05.55.49.85.01



SANTE VOUS BIEN AU VOLANT

SOYEZ SEREIN EN CONDUISANT

L'objectif de ce programme est de maintenir l'autonomie et la mobilité des seniors grâce à la conduite afin de lutter contre l'isolement, de sensibiliser aux incidences du vieillissement sur la conduite en responsabilisant les seniors et favoriser la prise de conscience des dangers de la conduite.

En pratique : 1 conférence de présentation suivie de 3 séances de 2h00 à raison d'une fois par semaine.

Groupe de 10 à 15 personnes.

Thèmes abordés :

Séance 1 : Agir et réagir efficacement au volant : Conseils, exercices et mouvements pour stimuler les capacités souvent sollicitées en conduite automobile.

Séance 2 : Savoir gérer les situations de stress au volant : Il s'agit de revenir sur les situations pouvant provoquer des réactions de stress mais aussi sur l'interprétation des nouveaux panneaux de circulation, l'usage de médicament, etc.

Séance 3 : Etre au top du code de la route : Série de questions pour réviser et se rappeler des (nouvelles) règles du code de la route (panneaux, réglementation). Les questions sont organisées différemment afin de garder un esprit convivial et participatif.

A l'issue des séances, sont proposés des mouvements et des exercices de gymnastique douce, en particulier les épaules, la nuque, les lombaires et la colonne vertébrale, afin de lutter contre la fatigue au volant et d'entraîner les articulations mobilisées lors de la conduite.

Pré-inscription obligatoire

Prix de l'atelier : 20 € pour l'ensemble des séances