Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.
Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.
Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?
www.bienvieillir-sudpaca.fr
> Conseils et astuces pour tous les jours :
Suivez-nous sur **http://www.reponses-bien-vieillir.fr/**

> Contact : Asept Paca
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille
contact@asept-paca.fr
Tél. : **04 94 60 39 93**

IR21-asept - Août 2023 - Photos : GettyImages.com - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : flo-vardon-studio.com

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

POUR BIEN VIEILLIR

MOBILITÉ SENIORS

ATELIER
GRATUIT

Animé par un professionnel

A pied, à vélo, au volant, en trottinette... TOUS VULNÉRABLES !

L'**Asept Paca** organise des **ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou – 60 ans.**
Tous nos ateliers sont sur :
www.bienvieillir-sudpaca.fr

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

POUR BIEN VIEILLIR

FAISONS LE POINT !

Marcher et conduire sont pour vous des activités anodines, qui ont toujours fait partie de vos habitudes et de votre mode de vie.

Cependant, malgré votre expérience, l'âge vous rend plus vulnérable aux accidents de la route : le code de la route évolue, les routes changent, la marche à pied n'est pas sans danger.

Ce parcours Mobilité vous apporte des informations sur les risques d'accidents, quel que soit le mode de déplacement. Il vous donne l'occasion de faire le point et d'étudier les parades et alternatives.

Contenu de l'atelier

SÉANCES 1 ET 2
Que dit le code de la route ?

- Les aptitudes mobilisées dans la conduite
- Test des réflexes, les situations de stress
- Bonnes pratiques et exercices pour préserver sa capacité à la conduite
- Analyse d'accidents concrets
- Réactualisation des connaissances du code de la route
- Equipements obligatoires en fonction des véhicules (voiture, vélo, moto...)

SÉANCE 3
Passons à la pratique !

- Parcours routier, piétons ou cyclistes, en situation quotidienne pour les volontaires
- Simulations : temps de réaction, l'impact des médicaments, alcoolémie, impact sur les capacités visuelles et auditives...

SÉANCE 4
Éviter d'être victime d'un accident

- Savoir faire face aux situations à risques
- Les nouveaux aménagements
- Les nouveaux modes de déplacements : vélo électrique, trottinette, transports en commun...

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.
Nous vous invitons à venir en couple si vous le souhaitez.

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **15 personnes maximum. L'inscription est obligatoire.**
Selon le professionnel, l'atelier peut se dérouler sur **une à deux demi-journées** ou se répartir en **4 séances de 2h.**

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

POUR BIEN VIEILLIR