

ATELIER SANTE VOUS BIEN AU VOLANT MÉRINCHAL

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



EN PRATIQUE

3 séances de 2h - 1 séance par semaine
Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**
Groupe d'une quinzaine de personnes

1^{ère} séance le

**Lundi 02 décembre 2024
de 14h à 16h**

Salle de l'ancienne cantine
6 rue du château de la Mothe
23 420 MÉRINCHAL

**Atelier
GRATUIT**

En partenariat avec :



ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

Atelier
GRATUIT

DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	02 DECEMBRE	Agir et réagir efficacement au volant : Conseils, exercices et mouvements pour stimuler les capacités souvent sollicitées en conduite automobile.
SEANCE 2	09 DECEMBRE	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.
SEANCE 3	16 DECEMBRE	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.