

► Déplacements des séniors DES SITUATIONS RENCONTREES

Vous souhaitez rester libre de vos mouvements !

Vous vous posez des questions quant à vos réactions face aux dangers dans la rue ou lorsque la circulation est dense !

Vous vous sentez moins à l'aise en traversant la rue !

Vous hésitez à sortir de chez vous quand il y a beaucoup de circulation !



Et si vous preniez le temps de faire le point et de réapprendre à vous déplacer en toute sérénité ?



PARTENAIRES



► Intervenant

Neuropsychologue de l'association Brain Up

► Lieu

Salle Michel Boulanger

33 rue Auguste Angellier - Boulogne-sur-mer



Antenne Camieg Nord-Pas-de-Calais
100-102 rue Nationale – 59000 Lille



nord_prevention@camieg.org



03 62 53 78 12 (Service Prévention)



Prévention Santé
BIEN VIEILLIR



► Atelier à Boulogne-sur-Mer

Séniors : déplacez-vous en toute sérénité

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



LES DEPLACEMENTS DES SENIORS

Se déplacer en vélo, à pied, en bus ou en voiture contribue à conserver une autonomie et une liberté. Avec l'âge, des difficultés peuvent pourtant apparaître dans les déplacements et être à l'origine de situations stressantes ou de comportements à risques :

- ▶ L'audition diminue, le champ de vision se rétrécit, l'acuité visuelle faiblit et le danger est moins bien perçu,
- ▶ L'attention est moins présente, les réflexes et le temps de réaction diminuent, la prise de décision devient plus lente,
- ▶ La perte de souplesse peut entraîner des risques de chutes plus élevés,
- ▶ La prise de certains médicaments peut être incompatible avec la conduite automobile.

La CMCAS Littoral Côte d'Opale et la Camieg vous proposent de participer à un atelier pour être plus vigilant et serein dans vos déplacements.

**Les mardis 10, 17, 24 mai 2016
de 9h30 à 11h30**

▶ Public concerné

Cet atelier s'adresse aux personnes âgées de 65 à 90 ans, quel que soit le mode de déplacement utilisé (conducteur automobile occasionnel ou régulier, cycliste, piéton).

Nombre de places limité à 15 personnes.

CONTENU DE L'ATELIER

▶ Programme

En 3 séances de 2h, l'atelier allie apports pédagogiques, échanges et interactions de groupe, et modules pratiques :

☞ Agir et réagir efficacement dans ses déplacements

Vous obtiendrez des conseils et réaliserez des exercices de respiration, concentration, perception et vitesse de réaction, souplesse, mobilisation du dos, des cervicales et des membres inférieurs.

☞ Savoir gérer les situations de stress dans les déplacements

Vous appréhendez mieux les situations stressantes ou à risques.

☞ Savoir cohabiter entre automobilistes, cyclistes et piétons

Vous apprendrez les règles de partage de la route et entraînerez votre souplesse pour parer aux chutes et aux situations de déséquilibre.

La participation aux 3 séances est recommandée.



▶ Séniors : déplacez-vous en toute sérénité

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom

Prénom

Adresse

N° de Sécurité Sociale :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Courriel

Téléphone

Nombre de participants

Age des participants

Je me déplace (précisez « régulièrement », « occasionnellement » ou « rarement ») :

En voiture : A pied :

En vélo : En transports commun :

J'autorise la Camieg à utiliser les coordonnées ci-dessus pour me contacter : Oui Non

Coupon à retourner avant le 29 avril 2016 à la Camieg (coordonnées ci-dessous) ou lors de la permanence du 25 avril de 10h à 12h, dans les locaux de la CMCAS ou à déposer en SLVie

 Par courrier

Camieg Antenne Nord-Pas-de-Calais
100-102, rue Nationale
59000 LILLE

 Par courriel

nord_prevention@camieg.org

 Par téléphone

03 62 53 78 12