



Saint-Gély-du-Fesc

La vie côté bien-être !

# ATELIER PONCTUEL (60 ANS ET +)

Proposé par l'association Brain'up, financés par la CFPPA,  
en partenariat avec la municipalité

## « SÉRÉNITÉ AU VOLANT »

**DU 3 AU 24 NOVEMBRE**  
**LES MERCREDIS DE 9H30 À 11H30**



Infos./inscriptions : [www.saintgelydufesc.com](http://www.saintgelydufesc.com) - 04 67 66 86 08

**C**ertaines capacités physiques et mentales ont tendance à s'altérer avec l'âge. Il s'agit notamment, au niveau cognitif, des capacités attentionnelles, de certaines fonctions exécutives (flexibilité mentale, mise à jour), de la mémoire de travail, ainsi qu'au niveau physique, des capacités motrices et de la souplesse des membres supérieurs (cou, épaules et lombaires). Toutes ces capacités ont un impact sur la manière et la vitesse de réaction des seniors.

L'atelier débutera par une conférence « **Les clés d'une conduite efficace au volant** ».

**Les trois séances qui suivront seront orientées sur les axes :**

- **Agir et réagir efficacement au volant**

Exercices pour entraîner et stimuler certaines capacités mentales souvent sollicités en conduite, notamment l'attention, la perception, la flexibilité mentale.

- **Entraîner ses capacités physiques pour une meilleure conduite**

Mouvements et exercices de gymnastique douce (respiration, souplesse, assise), en particulier les épaules, la nuque, les lombaires et la colonne vertébrale.

- **Savoir gérer les situations de stress au volant**

Echanges, conseils et discussion sur les situations de conduite provoquant stress et comportements dangereux, notamment sur certaines situations de route (intersections, ronds points).

- **Être au top du code de la route**

Révision et rappel de (nouvelles) règles du code de la route, mais aussi l'interprétation des tout nouveaux panneaux de circulation, l'usage de médicament...

## **L'ASSOCIATION BRAIN'UP**

Elle est composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public [jeune, salarié, retraité].