

DES SÉNIORS EN PLEINE FORME À GARÉOULT

MAI / JUIN 2022

ATELIERS
proposés
aux séniors
Garéoultais de
+ de 65 ans



GRATUIT

Renseignements et inscriptions en Mairie : **04 94 77 54 92** / cohesion-sociale@gareoult.fr

Des ateliers gratuits destinés aux séniors Garéoultais

Hôtel de ville – 16 place de la Mairie

Atelier « Conduite Sénior, restez mobile »

Le mercredi 18 mai 2022 à 10h

1 séance de 2h

En partenariat avec l'Association de Prévention Routière du Var et l'ASEPT, cet atelier permet de sensibiliser les personnes âgées aux nouvelles réglementations du Code de la Route, aux comportements très fréquents que les « séniors » adoptent au quotidien et de leur transmettre des conseils afin de circuler en sécurité à pied, en transports en commun et à vélo.

L'atelier est composé d'un logiciel « Conduite séniors » avec plusieurs thèmes comme « les giratoires », « les nouveaux panneaux de signalisation » entre autres. Des vidéos de mise en situation avec deux prises de vues afin de mieux visualiser la scène et une vidéo explicative est disponible.

Atelier « Tous piétons ! »

Le mercredi 25 mai 2022 à 10h

1 séance de 2h

En partenariat avec l'Association de Prévention Routière du Var, cet atelier est conçu pour sensibiliser les séniors aux déplacements à pied dans les zones urbaines et hors agglomération. Il permet de leur transmettre des conseils et les nouvelles réglementations en tant que piétons afin de les rassurer lorsqu'ils se déplacent en milieu extérieur.

Le principe de cet atelier est inspiré du jeu télévisé « Questions pour un champion ». Comme le jeu télévisé, des équipes répondent à des questions qui valent entre 600 points et 1200 points. Chaque équipe est munie d'un buzzer pour pouvoir répondre aux questions. Sur le logiciel, des vidéos de mise en situation ou des photos sont visionnées puis les questions apparaissent.

Journée de repérage et de prévention – Check'up Santé

Le mardi 7 juin 2022 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Proposer gratuitement des consultations de prévention sur diverses thématiques (audition, vue, diabète, tension, nutrition, mémoire, équilibre,.....) pour faire un point sur son état de santé actuel, obtenir des conseils de prévention santé adaptés à son nouveau mode de vie, orienter vers des ateliers « bien vieillir » en continuité de cette journée, l'offre sociale, médico-sociale et de soins si nécessaire. Après la remise d'un passeport santé regroupant conseils en lien avec les dépistages proposés, les participants réalisent les dépistages qu'ils souhaitent. En fonction des résultats, les professionnels les orientent pour s'inscrire à des ateliers programmés.

**Le contenu des ateliers est aussi disponible sur www.gareoult.fr - rubrique JE SUIS SÉNIOR
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**