

REMISE À NIVEAU DES CONNAISSANCES

40 voire **60** ans

c'est l'âge du permis de conduire des seniors.

700 c'est le nombre de nouveaux signaux routiers créés depuis 50 ans.

Depuis 60 ans, la réglementation et la signalisation routières ont été radicalement transformées.

ACTUALISATION DES SAVOIRS

Dans les auto-écoles, une mise à niveau est disponible, ainsi que dans les structures de la sécurité routière.

Et avec le réseau AGIROUTE d'AGIRabcd.

POUR UNE CONDUITE
AUTOMOBILE RESPONSABLE ET
SOLIDAIRE

AGIROUTE

Dans toutes les délégations départementales, AGIRabcd organise des séances de sensibilisation à l'évolution du code de la route et des comportements au volant



Plus de 40 représentations en France

et une près de chez vous

Création Service COM-AL-AGIRoute Seniors 1-04-2012



4, rue Potiers
14000 CAEN

Tél. 06 67 34 13 93

agir.basse.normandie@gmail.com

8, rue Ambroise Thomas

75009 PARIS

33 (0) 1 47 70 18 90

agirabcd@agirabcd.org

SENIORS conduire longtemps

OUI

mais aussi savoir

.....



Association nationale
sans but lucratif
reconnue d'utilité publique
www.agirabcd.org

Association Générale des Intervenants Retraités
actions de bénévoles pour la coopération et le développement

POUR CONSERVER LA JOIE DE VIVRE

SAVOIR ARRÊTER DE CONDUIRE
sans perte de confiance et d'estime de soi.

Sauf en cas de pathologie grave ou de privation totale d'autonomie, il convient d'arrêter de conduire progressivement.

Il faut

d'abord limiter les déplacements à des itinéraires connus, de jour, et loin des grands axes.

s'approprier de nouveaux modes de déplacement : covoiturage, transports en commun, marche à pied ...

Prudence : si votre entourage proche s'inquiète pour vous quand vous prenez le volant, posez-vous les bonnes questions et demandez l'avis de votre médecin.

**MÊME SANS VOITURE,
LA VIE CONTINUE À ÊTRE BELLE**



Vous souhaitez en savoir plus sur notre association - www.agirabcd.org

FONDÉE EN 1983 - RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE DEPUIS 1990 - ONG - SANS BUT LUCRATIF - APOLITIQUE ET ACONFESIONNELLE

SURVEILLER SES PERFORMANCES
et ses réflexes au quotidien

les performances sensorielles, motrices et psychologiques diminuent avec l'âge.

Adapter vos comportements

Une adaptation des comportements (vitesse réduite, itinéraires et plages horaires choisis, choix du véhicule) peut pallier les baisses de performance.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS

Les médicaments peuvent avoir une incidence sur la vigilance, sur la vision et la coordination des mouvements. Les mises en garde sont clairement identifiées par différents pictogrammes, désignant par un code couleur le niveau de risque.

**OBSERVER
LA BOÎTE DU
MÉDICAMENT
AVANT DE
PRENDRE LA
ROUTE**



LA VUE

90%

des informations nécessaires à la conduite dépendent de la fonction visuelle.

Il est essentiel de consulter régulièrement son ophtalmologiste.

L'OUÏE

30%

des conducteurs seniors présenteraient un déficit auditif important perturbant la vigilance et la perception de l'environnement.

Le port d'un appareil auditif peut améliorer l'audition et le confort de conduite.

Il est essentiel de consulter régulièrement son O.R.L.

LES MÉDICAMENTS ET L'ALCOOL NE FONT PAS BON MÉNAGE. SI VOUS DEVEZ CONDUIRE NE CONSOMMEZ PAS D'ALCOOL.