

ADIR ET À FAIRE !

toutes les actualités de votre association



SENIORS RESTONS MOBILES

LA SUITE

Nous savons combien la mobilité est importante pour nous permettre de bien vivre et de bien vieillir en toute autonomie, nous les seniors. C'est pourquoi l'ADIR a organisé le 4 février une réunion de sensibilisation avec la Prévention Routière sur le thème **Seniors restons mobiles**.

Nous vous proposons dans cette gazette d'aller plus loin car il faut bien reconnaître que même si nous restons jeunes toute notre vie, **se former, se connaître, s'adapter** sont les meilleures façons de conserver toute notre mobilité, sans stress et en toute sécurité pour nous et pour les autres.

- **Se former**

Pour beaucoup d'entre nous, l'examen du permis remonte à plus de 40 ans. Il est bon de suivre l'évolution de la réglementation et voici quelques panneaux qui n'existaient pas il y a 40 ans. Les connaissez-vous tous?

Panneau temporaire d'annonce de brouillard ou fumée épaisse. C'est le panneau temporaire d'annonce de nappe de brouillard ou fumée, vous alertant d'une baisse de visibilité ponctuelle. Représentant une voiture engloutie dans une nappe de fumée, il peut même briller la nuit ou clignoter pour vous prévenir. Ce moment demande votre pleine attention : ralentissez, allumez vos feux de croisement et vos feux de brouillard si possible.



Circulation inter-file autorisée pour les deux roues motorisées.

- Uniquement sur les routes bien fréquentées ;
- Seulement entre les deux voies les plus à gauche ;
- À une vitesse maximale de 50 km/h.



Le panneau d'indication de zone de parking placée sous vidéosurveillance est un panneau d'indication permettant de spécifier à tous les usagers de la route circulant ou s'appêtant à circuler dans un parking donné que leurs déplacements pourront être enregistrés par le biais de caméras de vidéosurveillance.



Panneaux entrée et sortie de zone ou vous devez vous munir d'équipements adaptés aux conditions hivernales du **1er novembre au 31 mars** dans les départements concernés (34 départements)



Panneaux voies réservées au covoiturage



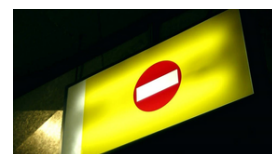
La « **chaucidou** », contraction de « chaussée pour les circulations douces » (aussi appelée CVCB pour « chaussée à voie centrale banalisée »), est de plus en plus répandue sur les routes de France. « les conducteurs de cycles peuvent circuler sur les accotements équipés d'un revêtement routier ».



Panneaux d'impasse avec sortie pour cycliste et/ou piétons : ces panneaux d'indication indiquent aux usagers la présence d'une ou de plusieurs sorties au bout de l'impasse pouvant être empruntées par un piéton ou un cycliste.



Ce panneau reprend la forme d'un panneau de **sens interdit** habituel autour duquel vient s'ajouter la présence d'un rectangle à fond jaune, qui doit permettre de rendre le panneau de signalisation bien plus facilement visible pour les usagers. Ce panneau est spécifiquement installé **le long des bretelles de sorties des autoroutes et des routes à voie rapide**.

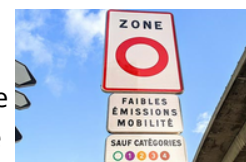


Les nouveaux panneaux de radars

À partir du 1er mars 2016, les panneaux de radars comportant la mention "contrôles fréquents" disparaissent progressivement du réseau routier français et sont remplacés par des panneaux qui indiquent dorénavant la limitation maximum de vitesse.

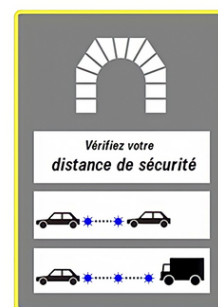


Les ZFE (zones à faibles émissions). Le principe d'une ZFE consiste en la possibilité pour une collectivité, sur décision du ou des maires, de limiter l'accès à une partie du territoire aux véhicules les plus émetteurs de polluants atmosphériques pendant une période donnée (jours, heures, etc...), selon des critères de son choix, dans l'objectif d'améliorer la qualité de l'air et protéger la santé des populations.



Panneau installé dans les tunnels pour inciter les usagers à respecter **les distances de sécurité**

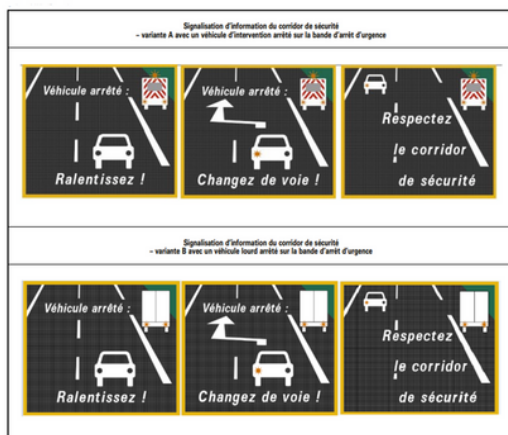
La signalisation existe en deux versions (l'une avec deux voitures et l'autre avec une voiture et un camion). Elle invite les conducteurs à repérer les distances au moyen de balises bleues installées dans le tunnel.



Panneaux Corridor de sécurité

Lorsque vous remarquez un véhicule sur la bande d'arrêt d'urgence (un véhicule en panne ou un agent autoroutier), vous devez quitter la voie de droite. Les 3 panneaux distinctifs sont de forme rectangulaire avec une bordure jaune sur fond gris.

Le 1er nous incite à adapter notre vitesse, le 2nd nous guide vers un changement de voie sécurisé, et le dernier renforce le rappel du respect du corridor de sécurité.



Cette signalisation se retrouve sous la forme d'un petit panneau permettant aux conducteurs de **deux-roues non motorisés** de s'orienter vers la droite ou d'aller tout droit lorsqu'un **feu est rouge**, mais uniquement après avoir cédé-le-passage aux autres



Se connaître

Le vieillissement a des conséquences sur notre aptitude à bien conduire, nous n'en doutons pas. Avec l'âge apparaissent inéluctablement des altérations de la vue, de l'audition et des réflexes en général et les effets de la consommation de certains médicaments. Tester et corriger notre acuité visuelle ou auditive sont de sages précautions, demander conseil à son médecin aussi.

La vue : 90 % des informations nécessaires à la conduite transitent par la vue. Mais à partir de 60 ans, notre acuité visuelle chute de 30 % par rapport à l'âge de 25 ans, alors que **Une bonne vision** donne une meilleure vision du relief, une augmentation du champ visuel, une meilleure reconnaissance des formes.

- **Le champ visuel** joue un rôle capital en cas d'obstacle latéral, dans les dépassements, les croisements.
- **Le sens de la profondeur** permet une appréciation des distances lors des dépassements.

Voici quelques exercices pour vous tester

Champ visuel




➔ **En situation immobile, en regardant devant soi, notre champ visuel devrait être de 180°**

Voici un moyen de faire une vérification personnelle, immédiate et facile. Debout, regardez devant vous, levez vos deux bras à hauteur de vos yeux et pointez vos pouces vers l'avant.

Écartez tout doucement vos bras sur le côté en les maintenant à l'horizontale : vous devez toujours percevoir vos pouces qui s'écartent de plus en plus tout en regardant en face.

Dès l'instant où vous êtes obligé de tourner la tête pour les voir, vous atteignez la limite de votre champ visuel et vous pouvez alors estimer sa valeur en degrés.

Test de profondeur



➔ **Appréciation des distances.**

- Pointez votre index de la main droite vers le haut, à hauteur de vos yeux.
- Tendez le bras et l'index gauche à la verticale.
- Descendez rapidement l'index de l'autre main pour venir le toucher.
- Vous devez réussir du premier coup ce test si votre sens de la profondeur est correct, sinon, consultez votre ophtalmologiste.

L'audition : l'information sonore précède souvent l'information visuelle et permet une anticipation du danger éventuel. À 65 ans, environ un tiers des personnes sont malentendantes. Alors il nous faut réduire les bruits de fond dans notre véhicule, en particulier la radio qui peut empêcher d'être attentif aux sons extérieurs : klaxon, freinage, arrivée d'un véhicule ... et penser aux prothèses auditives qui sont devenues très discrètes.

Les réflexes : les conducteurs prennent souvent entre 8 et 12 décisions lors de chaque kilomètre. L'âge entraîne un allongement du temps nécessaire à assimiler les informations et à agir (freinage, prise de décision aux intersections, notamment pour tourner à gauche). Alors à nous d'être prudents et d'augmenter les distances de sécurité

La prise de médicaments : la prise de médicaments est en cause dans 3 à 4 % des accidents graves ou mortels, alors lisez bien les pictogrammes.



S'adapter

S'adapter c'est d'abord choisir de conduire dans des conditions plus favorables :

o Éviter de conduire la nuit ou par mauvais temps o Choisir des heures creuses o Bien préparer son trajet et éviter les distances trop longues o Réduire sa vitesse à la tombée de la nuit o éviter l'éblouissement en regardant à droite de la chaussée o Conduire sur des routes bien éclairées *dans la mesure du possible* o allumer ses phares 30 minutes avant le coucher du soleil o Garder toujours propres son pare-brise, l'intérieur des vitres et les phares.

Mais s'adapter c'est aussi choisir d'autres modes de transport:

- **Le covoiturage** : c'est une bonne façon de partager un trajet dans votre voiture ou dans celle d'un autre conducteur. Vous connaissez les sites comme Blablacar.fr, Mobicoop, ou encore La roue verte qui permettent de faire bénéficier du voyage d'autres passagers mais connaissez-vous la plateforme publique de co-voiturage sans commission **Modalis** développée par Nouvelle-Aquitaine Mobilités ? Et peut-être que lorsque vous devez effectuer un trajet, il vous serait possible de penser qui dans votre voisinage, moins mobile que vous, pourrait être intéressé par un co-voiturage et lui proposer une place à bord : « je vais à la sortie de l'ADIR, on y va ensemble ? » » Je vais faire un tour à Bordeaux, cela vous intéresse ? »
- **Le réseau TBM**: Vous empruntez certainement déjà le réseau TBM, ses bus, ses trams mais connaissez-vous **TBM Flex** ? Les lignes flex' TBM sont un service de transport à la demande sur-mesure, complémentaire aux lignes régulières. Les lignes ne disposent pas d'horaires fixes, les trajets sont réalisés sur réservation, au gré de nos besoins. Idéal pour aller à l'aéroport et à la gare sans laisser son véhicule au parking.

*Il existe 5 services flex : Flex Aero, Flex Artigues, Flex Bouliac, Flex Gare, Flex Night
'<https://www.infotbm.com/fr/loffre-tbm/transport-la-demande-tbm-flex.html>*

Et enfin pour les moins mobiles , ce peut être aussi

Le service de transport accompagné : Ce service proposé par certaines collectivités délivre une prestation de transport pour les aînés de la commune pour différents déplacements : courses, rendez-vous médicaux, loisirs sur la ville et les communes voisines. Pour en bénéficier il faut s'inscrire au CCAS de sa commune de résidence, les tarifs sont en fonction de son quotient familial (Saint Médard en Jalles par exemple). Mais il existe aussi des communes où des bénévoles véhiculent des personnes gracieusement dans la voiture de ceux-ci (Saint Aubin par exemple). Se renseigner auprès de sa mairie donc.

Alors en route tous vers nos activités préférées dans de bonnes conditions .





LE GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS

CE N'EST PAS QUE POUR LES TAPIS

Nos ordinateurs ont eux aussi besoin qu'on fasse leur toilette. Voici quelques conseils pour **Nettoyer, Optimiser, Maintenir à jour** notre ordinateur.

Souvent nos ordinateurs ralentissent avec le temps, voici quelques conseils et astuces pour leur garder une belle vitalité.

- **Maintenir Windows à jour** : Windows Update se trouve dans les paramètres et vous renseigne sur les mises à jour à effectuer.
Après une mise à jour ne pas oublier de redémarrer l'ordinateur. Ces mises à jour sont souvent automatiques, aussi une bonne pratique consiste à redémarrer son ordinateur 1 fois par semaine.
- **Controler les programmes qui s'ouvrent automatiquement au démarrage**. Un clic droit sur l'icône démarrage, vous permet d'accéder à Gestionnaire de tâches -> appli démarrage. Vous avez alors la possibilité de désactiver les applications qui ne semblent pas nécessaires au démarrage.
- **Désinstaller les logiciels inutiles et nuisibles** : Un logiciel gratuit « Shouldremoveit » analyse les logiciels présents sur votre ordinateur et vous indique par un code couleur leur potentiel nuisibilité. Les rouges et oranges peuvent être supprimés. Un clic droit dans la liste, vous indique à quoi sert le logiciel et vous guide vers la désinstallation.
- **Quelques logiciels gratuits « de maintenance » peuvent aussi être bien utiles**
Treesize : identifie les dossiers volumineux
ADWCleaner Malwarebytes : supprime les programmes indésirables
GlaryUtilities : propose une Maintenance en 1 clic (contrôle des logiciels inutiles au démarrage, liste des mises à jour nécessaires, nettoyage disque, réparation ...)

Et dans la foulée nous vous proposons de passer dans la salle de bain pour vider l'armoire des **médicaments périmés ou non utilisés** et de les rapporter à la pharmacie.

Pourquoi les rapporter à la pharmacie ?

Pour leur permettre d'être recyclés par une filière spécifique et ne pas finir dans notre poubelle avec un traitement non adapté à la clé. Pour les particuliers, le point de collecte est la pharmacie.

Les pharmacies ont une obligation légale d'accepter la récupération de médicaments pour leur recyclage.

Les réceptacles de collecte sont remis gratuitement aux officines par Cyclamed* via les grossistes-répartiteurs qui les récupèrent et les stockent dans leurs locaux en attendant le recyclage des médicaments par Cyclamed* dans des unités de valorisation énergétique.

**Cyclamed, l'éco-organisme responsable du tri des médicaments*

Depuis 1993, l'association Cyclamed pilote le dispositif national de tri et de valorisation des Médicaments Non Utilisés (MNU).

Et une fois les ordinateurs nettoyés, l'armoire vidée, vous pourrez passer aux tapis !



ARIANE 6 : FM2 UN VOL A FORT ENJEU

Décollage prévu le 3 mars à 17h24, heure de Paris

La mission VA263 sera le premier vol commercial d'Ariane 6 avec une version A62.

Elle emportera le satellite CSO-3, troisième satellite du programme militaire MUSIS pour l'observation à haute résolution.



Le satellite CSO-3 sera le troisième et dernier satellite de la **Composante Spatiale Optique (CSO)**. Il est placé sur une orbite héliosynchrone à 800 km d'altitude. Les satellites CSO ont été conçus pour remplacer les **satellites Helios II** avec des performances accrues. Ils fournissent des images dans le visible et l'infrarouge, avec des bandes spectrales plus étendues que leurs prédécesseurs. Le système CSO fournit quatre fois plus d'images que le système Helios II, avec une capacité d'au moins **280 images par jour par satellite**. CSO-3 est le troisième élément du programme **MUSIS (Multinational Space-based Imaging System)** et doit servir à la fois pour le renseignement et l'appui aux opérations militaires.

Vous pouvez suivre la retransmission en direct sur le site d'Arianespace

L'AGENDA

MARS

5 - Conf Mollat: Hubert Vedrine dictionnaire de la géopolitique

6-13 - **ADIR pilotage sur simulateur à la base 106**

13 - AAE conf: le télescope James Webb

18 - **ADIR atelier Généalogie**

AVRIL

3 - **ADIR Cité de l'Espace**

3- AAAF conf : HELIX et la surveillance des objets spatiaux

XX ADIR Balade

MAI

XX - ADIR Balade

JUIN

24 - **ADIR Pique Nique: Fete de la musique**



loisirs.adir@gmail.com