



# LES ATELIERS

BIEN VIVRE SA RETRAITE

## DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

# Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale



Défi autonomie seniors a été créé le 1<sup>er</sup> janvier 2017 grâce à un partenariat entre :

- la CARSAT Nord-Picardie (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) ;
- les MSA Nord Pas-de-Calais & Picardie (mutualité sociale agricole) ;
- les RSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (régime social des indépendants).

## À vos agendas



Blank lined area for scheduling or notes.

## Les ateliers

### Bien vivre sa retraite



Ces ateliers permettent de :

- sensibiliser les participants à l'importance de suivre un parcours de prévention global ;
- amener les participants à adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé.

Ils se construisent en 3 séances alliant conseils et exercices pratiques.

## 3 objectifs spécifiques

### Bien vivre sa retraite



- présenter aux participants la prévention à mettre en œuvre pour optimiser sa santé au quotidien et pour continuer à l'entretenir (prévention des chutes, activité physique, alimentation, maladies cardio-vasculaires, préservation des 5 sens...).
- sensibiliser au bon usage du médicament ;
- prévenir les troubles du sommeil et du stress ;
- rompre l'isolement et encourager la participation et l'engagement social.

#### Pour tous renseignements :

✉ [contact@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:contact@defi-autonomie-seniors.fr)

☎ Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28  
Picardie : 03.22.82.62.23

🏠 Sièges sociaux : Défi autonomie seniors,  
33 rue du Grand But 59 160 Capinghem

🏠 Antenne Picardie : Défi autonomie seniors,  
27 rue Frédéric Petit 80 000 Amiens

