LES ATELIERS

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

défi autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts de France

Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors a été créé le 1er 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

Les ateliers Gymnastique cérébrale

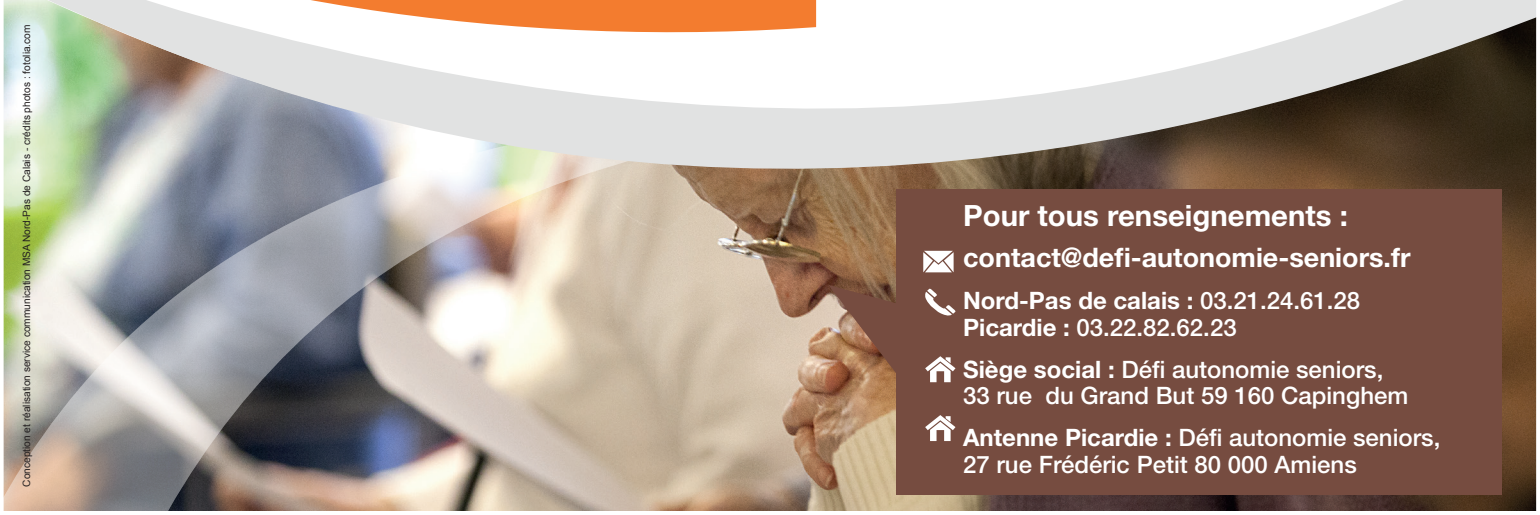
Ces ateliers permettent de :

- s'informer sur les différents types de mémoire ;
- faire travailler sa mémoire tout en s'amusant ;
- s'approprier des conseils.

Les ateliers gymnastique cérébrale sont construits en 5 séances alliant conseils et exercices pratiques.

5 séances Gymnastique cérébrale

- ma mémoire, mes mémoires ;
- bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser ;
- mémoire et souvenirs personnels ;
- mémoire et langage ;
- mémoire et actions au quotidien.



Pour tous renseignements :

contact@defi-autonomie-seniors.fr

Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23

Siège social : Défi autonomie seniors, 33 rue du Grand But 59 160 Capinghem

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

Conception et réalisation service communication MSA Nord-Pas de Calais - crédits photos : fotolia.com

Pour bien vieillir

Carsat Nord-Picardie — Retraite & Santé au travail

RSI Régime Social des Indépendants — ma santé, ma retraite

msa santé famille retraite services — L'essentiel & plus encore

défi autonomie seniors — Bien vieillir en Hauts de France