LES ATELIERS

BIEN VIVRE SA RETRAITE

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 SSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (sécurité sociale des indépendants).

À vos agendas

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.**

3 séances multi-thématiques de 2h pour mieux vivre 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 · MSA santé famille retraite services – la MSA Nord Pas-de-Calais et la MSA Picardie · Carsat Retraite & Santé au travail Hauts-de-France · CNRACL · ircantec La retraite complémentaire publique · Camieg Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières · défi autonomie seniors Bien vieillir en Hauts de France