



## LES ATELIERS

DESTINATION ÉQUILIBRE

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

À vos agendas 

## Les ateliers Destination équilibre

Ces ateliers permettent de :



- › prévenir les chutes ;
- › maintenir un bon équilibre ;
- › lutter contre l'isolement.

Ils se construisent en 12 séances alliant conseils et exercices pratiques.

## 12 séances d'1 heure 6 objectifs spécifiques Ateliers destination équilibre

- › réveiller et stimuler la fonction d'équilibration ;
- › contribuer au renforcement musculaire ;
- › permettre de dédramatiser la chute ;
- › enseigner, transmettre des exercices adaptés aux domiciles ;
- › développer la confiance en soi ;
- › proposer des conseils concernant l'aménagement du logement.

### 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
-  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