

Des ateliers thématiques pour préserver votre autonomie



Inscription en ligne
www.defi-autonomie-seniors.fr
contact@defi-autonomie-seniors.fr



Notre mission

Défi autonomie seniors propose gratuitement **l'animation d'actions collectives de prévention à destination des personnes de plus de 60 ans** et assure la mission d'ingénierie sociale en santé publique, visant à faire évoluer les comportements des seniors et les formes d'intervention collective.

Une offre attractive qui s'adapte aux besoins des seniors

Des ateliers en visioconférence



Retrouvez toutes les thématiques de Défi autonomie seniors et plus encore, dans des animations en visioconférences entièrement gratuites.

Des ateliers en groupe proche de chez vous



Participez aux actions collectives de Défi autonomie seniors à proximité de votre lieu de résidence dans des groupes composés de 10 à 15 participants.

Des animateurs formés et des intervenants experts seront à votre écoute et vous transmettront les informations et conseils pour bien vivre votre retraite.

Contactez-nous vite !

☎ Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28

☎ Picardie : 03.22.82.62.23

🖱 Inscription en ligne

contact@defi-autonomie-seniors.fr

www.defi-autonomie-seniors.fr