LES ATELIERS

LA CHUTE, PARLONS-EN

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).

Les ateliers

"La chute, parlons-en"

Ces ateliers vous permettront de :

- renforcer vos connaissances sur les facteurs à l'origine des chutes ;
- vous encourager à adopter des comportements préventifs pour réduire les risques de chutes et leurs conséquences ;
- maintenir votre qualité de vie.

Ils se construisent en 4 séances alliant conseils et jeu (jeu de carte inspiré du 1000 bornes : qui sera le premier à cumuler 365 jours sans chutes ?).

À vos agendas

4 séances

"La chute, parlons-en"

Séance 1 :
Préserver sa santé pour limiter le risque de chute

Séance 2 :
Adapter son environnement pour éviter les chutes

Séance 3 :
Les bons comportements pour limiter le risque de ch

Séance 4 :
Bien réagir en cas de chute

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

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

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