



LES ATELIERS

DESTINATION MOUVEMENT

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^{er} 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

Des ateliers pour tous les retraités

Ces ateliers vous permettront de :

- › repousser le seuil de fatigue globale ;
- › sensibiliser à l'entretien du capital santé ;
- › apprendre les gestes et les postures ;
- › reprendre confiance en soi ;
- › donner envie de reprendre une activité physique ;
- › améliorer l'équilibre statique et dynamique.

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

12 séances Destination mouvement

- › mobilité et souplesse articulaire ;
- › renforcement musculaire ciblé ;
- › contrôle postural ;
- › respiration et relaxation ;
- › agilité, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche ;
- › endurance de faible intensité.

Pour tous renseignements :

- ✉ contact@defi-autonomie-seniors.fr
- ☎ Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23
- 🏠 Sièges sociaux : 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

