

DES ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION POUR BIEN VIVRE SON ÂGE



défi autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts de France



Une offre attractive qui s'adapte aux besoins des personnes de 55 ans et plus, retraitées ou non, quel que soit leur régime de protection sociale.

À PROPOS DE NOUS

Défi autonomie seniors a été créé en 2017 par la CARSAT Hauts-de-France, la MSA Nord Pas-de-Calais, la MSA Picardie et, l'ex-RSI Nord Pas-de-Calais Picardie, dans le cadre d'un engagement sur une politique commune du bien-vieillir en région Hauts-de-France.

NOTRE MISSION

Déployer, gratuitement, sur les Hauts-de-France, des actions de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir et toute action visant à préserver l'autonomie des seniors, ouvertes à tous dès 55 ans.

DES ACTIONS COLLECTIVES GRATUITES



En présentiel ou en visioconférence : des actions menées par des professionnels sélectionnés et accompagnés par nos soins, qui interviennent sur différentes thématiques de santé: alimentation, activité physique adaptée, équilibre, sommeil, mémoire...



03.20.49.05.08



contact@defi-autonomie-seniors.fr



<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>



<https://www.facebook.com/defiautonomieseniors>

