



LES ATELIERS

BIEN VIEILLIR

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 RSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (régime social des indépendants).

À vos agendas

Les ateliers du bien vieillir

Ces ateliers vous permettront de :

- › vous donner les clés pour préserver votre capital santé ;
- › vous informer sur les effets du vieillissement pour adapter vos comportements en conséquence ;
- › maintenir votre qualité de vie.

Les «ateliers du bien vieillir» sont construits en 7 séances alliant conseils et exercices pratiques.

7 séances Ateliers du bien vieillir

- **bien dans son corps, bien dans sa tête ;**
la bonne santé, un équilibre entre état physique, psychique et social.
- **pas de retraite pour la fourchette ;**
l'importance de l'alimentation tout au long de la vie.
- **les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre ;**
la préservation des sens pour garder son autonomie.
- **de bonnes dents pour très longtemps ;**
l'impact de la bonne santé bucco-dentaire sur l'état général.
- **faites de vieux os ;**
la prévention des risques de l'ostéoporose.
- **dormir quand on n'a plus vingt ans ;**
le sommeil change : apprendre à dormir autrement.
- **le médicament, un produit pas comme les autres ;**
la connaissance des effets bénéfiques et négatifs des médicaments.

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