LES ATELIERS

DESTINATION MOUVEMENT

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

Des ateliers pour tous les retraités

Ces ateliers vous permettront de :

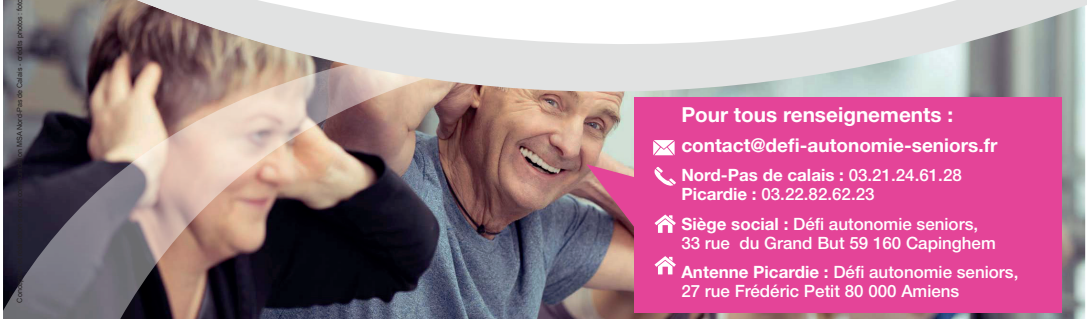
- repousser le seuil de fatigue globale ;
- sensibiliser à l'entretien du capital santé ;
- apprendre les gestes et les postures ;
- reprendre confiance en soi ;
- donner envie de reprendre une activité physique ;
- améliorer l'équilibre statique et dynamique.

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

À vos agendas

12 séances Destination mouvement

- mobilité et souplesse articulaire ;
- renforcement musculaire ciblé ;
- contrôle postural ;
- respiration et relaxation ;
- agilité, entrainement 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

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

Carsat Nord-Picardie — Retraite & Santé au travail

RSI Régime Social des Indépendants — ma santé, ma retraite

msa santé famille retraite services — L'essentiel & plus encore

défi autonomie seniors — Bien vieillir en Hauts de France