

## Cinq bonnes raisons de participer aux ateliers de Défi autonomie seniors :

- parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous aurez une retraite plus sereine ;
- parce que vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour ;
- parce que ça se passe près de chez vous ;
- parce que vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous ;
- parce qu'il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.

## Pour tout renseignement :

✉ [contact@defi-autonomie-seniors.fr](mailto: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 : iStock.com



# Défi autonomie seniors

## Rester en forme pour bien vivre sa retraite





# Treize ateliers thématiques pour :

**Début 2017**, les caisses d'assurance retraite des Hauts de France ont créé un groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) : « Défi autonomie seniors ».

Il est le fruit du regroupement de deux associations (l'ASPAS et l'APSAS) afin de mieux répondre au défi de la longévité en articulation avec les acteurs départementaux et régionaux.

A ce titre, il a programmé un cycle d'ateliers et de conférences sur le bien vieillir, la santé et l'autonomie.

Ces actions s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans, quel que soit le régime auquel elles sont affiliées.

ASPAS : association pour la santé des personnes et l'autonomie des seniors.

APSAS : association picarde pour la santé et l'autonomie des seniors.

**Défi autonomie seniors** a pour mission de déployer sur les Hauts de France des actions de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir, d'éducation thérapeutique ainsi que toute action visant à préserver l'autonomie des seniors.

**Bien dans ma tête, bien dans mon corps, je reste en forme avec Defi autonomie seniors.**

## préserver votre santé :

- > bien vieillir ;
- > bien vivre sa retraite ;
- > nutrition santé seniors ;
- > équilibre alimentaire ;
- > destination mouvement ;
- > sommeil ;
- > éducation thérapeutique du patient.

## muscler vos neurones :

- > peps eurêka ;
- > gymnastique cérébrale.

## garder l'équilibre :

- > destination équilibre ;
- > 1001 bâches.

## rester autonome :

- > seniors au volant ;
- > initiation aux gestes de premiers secours.

**Les ateliers sont ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans.**

**Ils sont organisés à proximité de vos lieux de vie et accessibles à toutes les bourses.**

**Des professionnels à l'écoute, dans une ambiance conviviale.**

Des animateurs formés et des intervenants experts. Ils sont à l'écoute des participants et dispensent leurs conseils dans des groupes à taille humaine.

**Vous voulez participer aux ateliers. Il faut vous inscrire préalablement.**

Vous pourrez ainsi participer à l'ensemble des séances pour **la somme forfaitaire de 20 € pour une personne, 30 € pour un couple et 2 € pour les personnes retraitées non imposables.**



**Les ateliers nous aident à maintenir notre qualité de vie et aborder en toute sérénité, cette nouvelle étape de la vie.**