



LES ATELIERS

DESTINATION ÉQUILIBRE

Ateliers Gratuits

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale



défi
autonomi**seniors**
Rue Vexille - 81100 THENNIES

ufalep
TOUS LES SPORTS ADAPTÉS

Défis 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 auront lieu :

Les mardis de 10h30 à 11h30

Du 25 septembre au 18 décembre 2018

Salle des Fêtes
Rue des Ecoles
80110 THENNIES

Les ateliers Destination équilibre

Ces ateliers permettent de :

- » prévenir les chutes ;
- » maintenir un bon équilibre ;
- » lutter contre l'isolement.

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



12 Séances

Destination équilibre

- réveiller et stimuler la fonction d'équilibration ;
- contribuer au renforcement musculaire ;
- permettre de dédramatiser la chute ;
- enseigner, transmettre des exercices adaptés aux domiciles ;
- développer la confiance en soi ;
- proposer des conseils concernant l'aménagement du logement.

Pour tous renseignements :
contact@defi-autonomie-seniors.fr

Nord-Pas de Calais : 03 21 24 61 28
Picardie : 03 22 52 12 23

Siège social : Défi autonomie seniors
35 rue du Grand Ecl 59 160 Cappellen
Antenne Picardie : Défi autonomie seniors
27 rue Frédéric Poët 80 000 Amiens

