



DEFI AUTONOMIE SENIORS
 Groupement de coopération sociale et medico-sociale

Communauté
 # Communes
 Avre Luce Noye

défi
 autonomie seniors
 Equipement - 11 rue St. des Freres

ufalep
 TOUS LES SPORTS AUTREMENT

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 auront lieu :

Les mardis de 9h15 à 10h15

Du 25 septembre au 18 décembre 2018

Salle des Fêtes
 Rue des Ecoles
 80110 THENNENES

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.

12 séances Destination mouvement

- mobilité et souplesse articulaire ;
- renforcement musculaire ciblé ;
- contrôle postural ;
- respiration et relaxation ;
- agilité, entraînement 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 Peill, 80 000 Amiens

BIEN
 VIEILLIR

Carsat
 Régions de Santé
 Nord-Pas-de-Calais

RSI
 Régime Social
 des Indépendants

MA
 santé
 famille
 retraite
 services

défi
 autonomie seniors