

DES ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION POUR BIEN VIVRE SON ÂGE



défi
autonomie **seniors**
Bien vieillir en Hauts de France



**Une offre attractive qui s'adapte aux besoins des
personnes de 55 ans et plus, retraitées ou non, quel que
soit leur régime de protection sociale.**

À PROPOS DE NOUS

Défi autonomie seniors a été créé en 2017 par la CARSAT Hauts-de-France, la MSA Nord Pas-de-Calais, la MSA Picardie et, l'ex-RSI Nord Pas-de-Calais Picardie, dans le cadre d'un engagement sur une politique commune du bien-vieillir en région Hauts-de-France.

NOTRE MISSION

Déployer, gratuitement, sur les Hauts-de-France, des actions de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir et toute action visant à préserver l'autonomie des seniors, ouvertes à tous dès 55 ans.

DES ACTIONS COLLECTIVES GRATUITES



En présentiel ou en visioconférence : des actions menées par des professionnels sélectionnés et accompagnés par nos soins, qui interviennent sur différentes thématiques de santé: alimentation, activité physique adaptée, équilibre, sommeil, mémoire...



03.21.24.61.28



contact@defi-autonomie-seniors.fr



<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>



<https://www.facebook.com/defiautonomieseniors>

