

Défi Autonomie Seniors



© crédit Wavebreakmedia

Début 2017, les caisses d'assurance retraite de la région Hauts-de-France ont créé le groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) : « Défi autonomie seniors », qui a pour mission de déployer, en Hauts-de-France, des actions de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir ainsi que toutes actions visant à préserver l'autonomie des personnes vieillissantes.

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble, c'est essentiel pour bien vivre sa retraite.

Défi Autonomie Seniors vous propose donc des ateliers thématiques, organisés en groupe de 8 à 15 personnes, et des conférences.

Pas de sujet tabou, une approche ludique avec des professionnels et des spécialistes qui vous accompagnent et vous entourent !

Les ateliers : une ambiance conviviale pour des exercices pratiques

Préserver sa santé

Nutrition Santé Seniors : 9 séances de 2h30 pour percevoir l'alimentation à travers l'équilibre nutritionnel et le bon rapport qualité-prix.

Equilibre alimentaire : 5 séances de 2h centrées sur l'alimentation et le rythme de vie.

Sommeil : 2 séances de 2h pour comprendre le sommeil et mieux le gérer.

Bien Vieillir : 7 séances de 3h pour s'informer sur les clés du bien vieillir.

Destination Mouvement : 12 séances d'1h d'activité physique adaptée, pour maintenir une autonomie physique et préserver son capital santé.

Bien vivre sa retraite : 3 séances de 3h pour optimiser sa santé et l'entretenir.

Rester autonome

Seniors au volant : 6 séances de 2h (dont 1h avec un moniteur autoécole) pour préserver sa qualité de bon conducteur, confirmer ses connaissances et

s'approprier les nouvelles règles de sécurité routière.

Gestes 1^{ers} secours : 2 séances de 2h30 animées par un formateur agréé pour apprendre les gestes qui sauvent et connaître les bons réflexes en cas d'accident.

Garder l'équilibre

Destination équilibre : 12 séances d'1h d'activité physique adaptée pour entretenir son équilibre et lutter contre la prévention des chutes.

« **1001 buches** » : 4 séances de 2h pour acquérir de façon ludique de nouveaux réflexes pour garder l'équilibre et prévenir les risques de chutes autour d'un jeu de société.

Muscler ses neurones

Peps Eurêka : 11 séances de 2h30 pour comprendre et entretenir sa mémoire.

Gymnastique cérébrale : 5 séances de 2h pour comprendre et entretenir sa mémoire.

Les conférences thématiques

Elles permettent d'informer et de conseiller les participants. La participation du public est proposée sous la forme de quiz et d'exercices pratiques.



Plus de 40 ateliers débutent dès septembre 2018, il y en a forcément un à côté de chez vous !
Vous souhaitez obtenir plus d'informations, connaître les prochaines dates ou vous inscrire ?

www.defi-autonomie-seniors.fr - contact@defi-autonomie-seniors.fr

Nord-Pas de Calais : 03.21.24.61.28 - Picardie : 03.22.82.62.23

Venez
nombreux !



© crédit Lafior

Votre retraite



La Carsat Nord-Picardie participera au salon Seniorève de Lille les 4, 5 et 6 octobre prochains. Elle y présentera son offre prévention pour bien vieillir à la retraite, et proposera des rencontres individuelles avec ses conseillers retraite ainsi que des réunions d'information collectives sur les étapes et les démarches pour formuler sa demande de retraite.

Tout au long de votre vie, la Carsat Nord-Picardie avec l'Assurance retraite, vous accompagnent dans vos démarches. Quelles que soient vos attentes, la proximité est pour la Carsat Nord-Picardie un enjeu majeur. Cette **proximité, physique et numérique,**

se développe sur l'ensemble du territoire. Vous pourrez ainsi découvrir sur notre stand le nouveau centre itinérant retraite (voir ci-dessous) mais également ouvrir votre espace personnel sur le site de l'Assurance retraite !

A voir également...

Organisé pour la 3^{ème} année consécutive par la Carsat Nord-Picardie, le concours « Retraite active » vise à mettre à l'honneur de jeunes retraité(e)s dynamiques et épanoui(e)s dans leur nouvelle vie. Alors, rendez-vous pour la finale le samedi 6 octobre à 11h30 pour connaître les lauréats 2018 !



Lille Grand Palais – du 4 au 6 octobre de 10 h à 18 h, entrée gratuite
www.senioreva.fr

Un Centre Itinérant Retraite sur les routes de nos campagnes



La Carsat Nord-Picardie est engagée dans un projet innovant de Centre Itinérant Retraire (CIR). Depuis janvier 2018, cette agence mobile sillonne les communes des 5 départements de la région Hauts-de-France, et vise à répondre aux besoins des populations vivant dans des zones rurales et ne pouvant se déplacer.

Il s'agit d'un véhicule de type camping-car qui a été spécifiquement aménagé pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles. L'agencement

de ce véhicule se compose d'une cabine de pilotage, d'une salle d'attente et d'une salle de travail pourvue d'un ordinateur et d'une imprimante permettant de recevoir les accès réseau prévus pour traiter un dossier retraite.

En partenariat avec les Mairies qui l'accueilleront, l'objectif est de pouvoir se rendre au plus près des assurés. L'accueil avec un conseiller de l'Assurance retraite s'y fait sur **rendez-vous**, en contactant le 39 60.