

Du nouveau pour les seniors sur le site de la Carsat avec notamment des ateliers en visioconférence (rédigé le 8 février 2021 par Henri-Jean Lisse, médecin et coordinateur de la Commission Santé de la commune)

Tout au long de l'année 2021, la Carsat Hauts-de-France et ses partenaires continuent de vous accompagner pour une vie à la retraite sereine, épanouie, autonome et en santé.

Malgré la crise sanitaire, profitez de ce début d'année pour prendre soin de vous : retrouvez sur le site pourbienvieillir.fr, une multitude de conseils et informations pratiques sur des sujets de la vie quotidienne tels que l'alimentation, le bien-être, l'activité physique, le lien social, ...

Pour passer au concret, inscrivez-vous aux ateliers mis en place par l'association [Défi Autonomie Senior](http://DefiAutonomieSenior.fr), partenaire de la Carsat. Des ateliers thématiques (sommeil, alimentation, prévention des chutes, numérique, ...), vous sont proposés gratuitement, en petits groupes près de chez ou en visio-conférence depuis votre ordinateur.

Pour en savoir plus pour vous inscrire, rendez-vous ici sur cette page du site de l'association Défi Autonomie Senior, partenaire de la Carsat.: <https://www.defi-autonomie-seniors.fr/les-actions/les-ateliers-en-visioconference>

