



Un accompagnement  
vers un mieux-être



# Des clefs pour **Bien vieillir**

# Faites le point sur votre santé pour **Bien vieillir**



## Le parcours type de la prévention : 4 étapes vers le mieux-être

**1** Une invitation à  
réaliser un bilan

**2** Un entretien  
avec le médecin gériatre

**3** Un entretien  
avec un psychologue  
(bilan psycho-social et bilan  
mémoire si nécessaire)

**4** Un accompagnement :  
ordonnance de prévention,  
propositions d'ateliers

## Qui est concerné ?

Dès 50 ans, que vous soyez actif, retraité, vous-même et votre conjoint pouvez bénéficier d'un bilan dans un centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco.

## Comment prendre rendez-vous ?

> Pour le savoir, contactez-nous :

Centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco  
Pays de la Loire

02 44 76 24 00  
accueil@bienvieillirpdl.org

Du lundi au vendredi  
de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30

**NOUVEAU** : retrouvez nos actualités, toutes les informations utiles et remplissez votre coupon d'inscription sur notre site internet [www.bienvieillirpdl.org](http://www.bienvieillirpdl.org)

## Les prestations proposées par votre centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco

### Un bilan personnalisé :

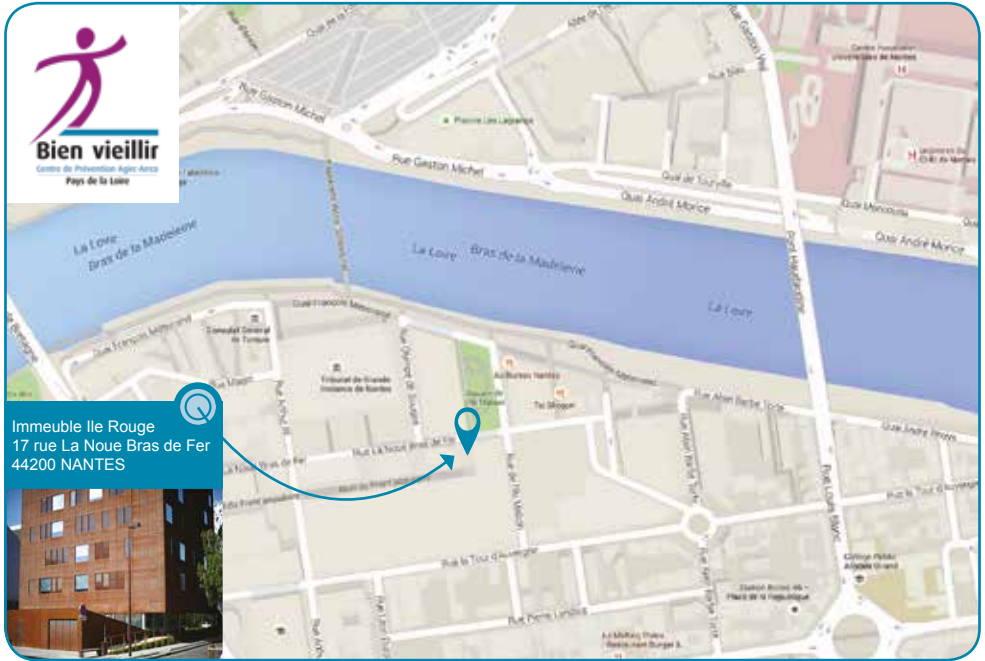
- bilan médico-social : facteurs de risques, vaccinations, dépistages, traitements, hygiène et habitudes de vie, habitat...
- bilan psycho-social : vécu affectif et relationnel, adaptation à la retraite, évaluation de la mémoire, intégration sociale, projets, difficultés anxiodépressives...

**Des conférences thématiques** sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, les troubles anxieux et dépression, la place des grands-parents, mais aussi sur tous les troubles liés au vieillissement : troubles de la vue ou de l'audition, ostéoporose, incontinence...

**Des ateliers pratiques** : équilibre et prévention des chutes, stimulation de la mémoire, gestion du stress, nutrition...

**Des activités pour le mieux-être** : gymnastique douce, sophrologie...

# Pour vous rendre dans votre centre de prévention



Immeuble Île Rouge  
17 rue La Noue Bras de Fer  
44200 NANTES

**Tramway Ligne 1 - Arrêt «Médiathèque», puis emprunter la passerelle Victor Shoelcher  
Chronobus C5 - Arrêt «Gare de l'État», puis remonter la rue Arthur III  
Accès en voiture : Parking payant Les Machines - 10, rue Arthur III  
Accès en vélo : Station Bicloo n° 44 «Palais de Justice»**

**L'Agirc et l'Arcco agissent pour une  
action sociale et solidaire.**

**Membres partenaires :** AGRICA -  
AG2R LA MONDIALE - AUDIENS - APICIL - B2V -  
HUMANIS - IRCEM - IRP AUTO - KLESIA - LOURMEL -  
MALAKOFF MEDERIC - PRO BTP



Immeuble l'Île Rouge - 17 rue La Noue Bras de Fer - 44200 NANTES  
Tél. : 02 44 76 24 00

E-mail : [accueil@bienvieillirpdl.org](mailto:accueil@bienvieillirpdl.org)  
Site internet : [www.bienvieillirpdl.org](http://www.bienvieillirpdl.org)



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc et arcco**