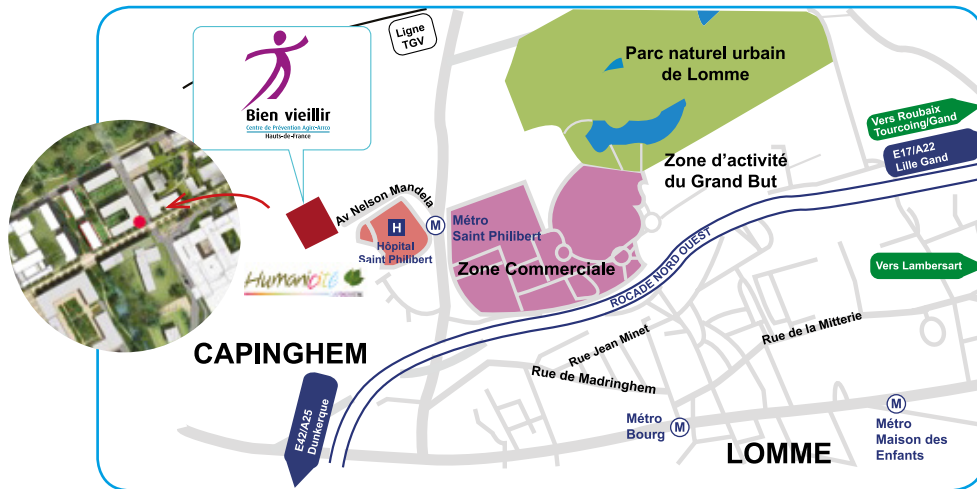


Pour vous rendre dans votre centre de prévention



En transport en commun : métro Ligne 2 ou bus (Lignes 61, 64, 75, 76, 79, 80, 230, 231) - Arrêt "St Philibert", puis remonter l'Avenue Nelson Mandela.

En voiture : Rocade Nord Ouest, Sortie 4 "Pérenchies – Hôpital St Philibert" Emprunter Rue du Grand But direction Pérenchies, puis suivre la direction "Humanicité". Parking gratuit Centre commercial à moins de 400 m du Centre de prévention.

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

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

Quartier Humanicité
10 bis, Avenue Nelson Mandela - 59160 LOMME
Tél. : 03 20 95 70 70

E-mail : contact@prevenlys.org
Site internet : www.prevenlys.org

Association régie par la loi du 1^{er} Juillet 1901
n° SIREN 523 273 647 00033



Le centre de prévention **Prévenlys** change de nom et devient « Centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arcco Hauts-de-France ».



Un accompagnement vers un mieux-être

Des clefs pour Bien vieillir



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

Qui est concerné ?

Comment prendre rendez-vous ?



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.

> Pour le savoir, contactez-nous :

Centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco
Hauts-de-France

03 20 95 70 70

E-mail : contact@prevenlyls.org

Du lundi au vendredi
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

NOUVEAU : retrouvez nos actualités, toutes les informations utiles et remplissez votre coupon d'inscription sur notre site internet www.prevenlyls.org

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

- 1** Une invitation à réaliser un bilan
- 2** Un entretien avec un 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

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

Un bilan personnalisé :

- bilan médico-social : repérage des facteurs de risques et promotion des comportements favorables à la santé ; vaccinations, dépistages, hygiène et habitudes de vie, habitat...
- bilan psycho-social : vécu affectif et relationnel, adaptation à la retraite, évaluation de la mémoire, intégration sociale, projets...

Des conférences thématiques sur tous les sujets améliorant la compréhension des événements de santé liés au vieillissement (mémoire, sommeil, nutrition, qualité de vie, humeur et anxiété, vue et audition, ostéoporose, bienfaits de l'activité physique...).

Des ateliers pratiques : gymnastique douce, équilibre et prévention des chutes, stimulation de la mémoire, prévention du sommeil, gestion du stress par la sophrologie ou la yogathérapie, nutrition...

Des activités pour le mieux-être : marche, initiation au vélo d'intérieur, ateliers cuisine, ciné débats, groupe de parole...