

Pour vous rendre dans votre Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco de Troyes



L'Agirc et l'Arrco agissent pour une
action sociale et solidaire

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

Bilans personnalisés réalisés
une fois par semaine à :
- Chaumont (jeudi)
- Châlons en Champagne (mardi)

**Ouvert de 8h30 à 12h15 et de 13h45 à 17h00
du Lundi au Vendredi**



Bâtiment Les Arcades
6 rue du Pont Royal - 10000 Troyes
Tél. 03 25 75 88 00
E-mail : lesarcades3@wanadoo.fr
www.centredeprevention.com

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

Avril 2017



Un accompagnement
vers un mieux-être

Des clefs pour Bien vieillir

UNE ACTION
SOCIALE

Retraite
complémentaire
agirc-arrco

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



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 votre **Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Grand Est de Troyes**

au **03.25.75.88.00**
de **8h30 à 12h15** et de **13h45 à 17h00**

E-mail : lesarcades3@wanadoo.fr
www.centreprevention.com

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 et conférences

Les prestations proposées par les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco

Un bilan personnalisé réalisé avec des spécialistes de l'avancée en âge :

- bilan médical : traitements, vaccinations, facteurs de risques, hygiène de vie...
- bilan psychologique : vécu affectif et relationnel, adaptation à la retraite, projets...
- bilan social : habitudes de vie, habitat, lien social.

Des conseils spécifiques vous seront donnés si vous aidez un proche handicapé ou en perte d'autonomie

Des conférences thématiques sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, mais aussi sur tous les risques liés au vieillissement : troubles de la vue ou de l'audition, ostéoporose, incontinence, dépression...

Des ateliers pratiques : équilibre, mémoire, nutrition, sommeil...

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