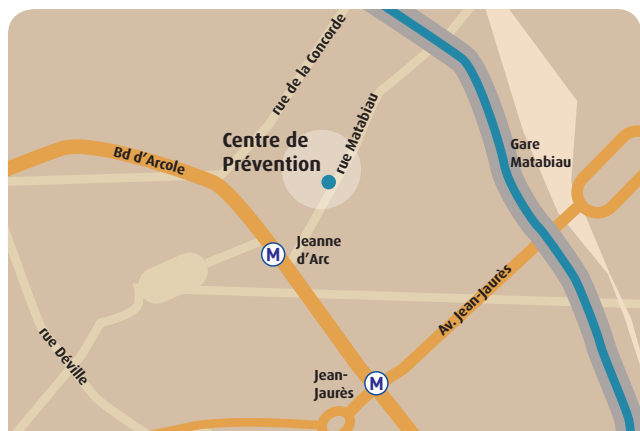


Pour vous rendre dans votre centre de prévention à Toulouse



ACCÈS :
 Métro et bus : station Jeanne d'Arc
 Parking public Jeanne d'Arc

Centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Occitanie (CPBVAO)
 Informations et rendez-vous : 05 61 63 05 21
 Ouvert de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00 du lundi au vendredi

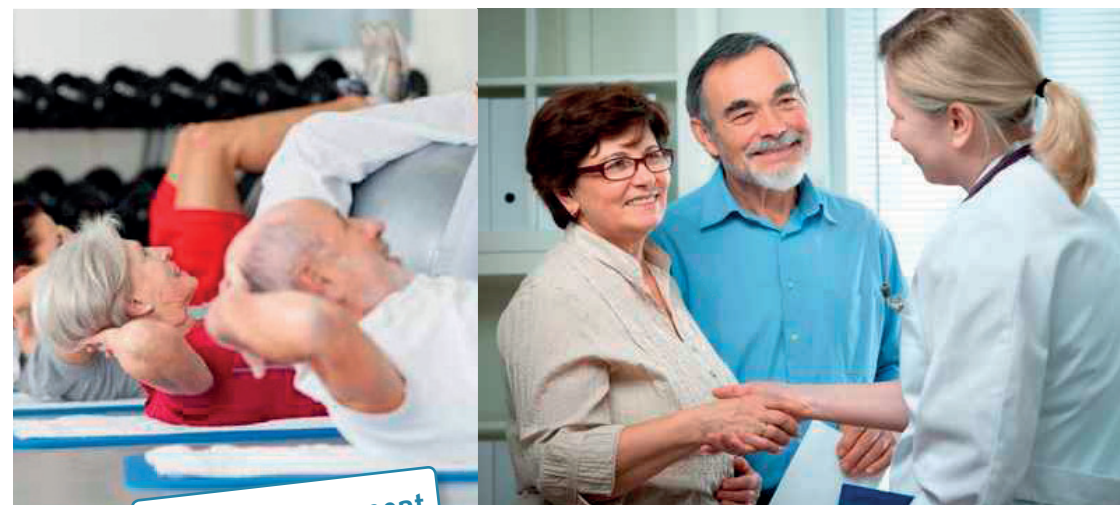
L'Agirc et l'Arrco agissent pour une action sociale et solidaire.

Institutions partenaires : AG2R LA MONDIALE (AG2R REUNICA ARRCCO, AG2R REUNICA AGIRC, AG2R PRÉVOYANCE) • AGRICA (CAMARCA, AGRICA RETRAITE AGIRC) • APICIL (AGIRA RETRAITE SALAIRES, AGIRA RETRAITE CADRES, APICIL PRÉVOYANCE) • AUDIENS (AUDIENS RETRAITE ARRCCO) • B2V (CIRESA ARRCCO, IRICASA AGIRC) • CREPA (CREPA ARRCCO) • HUMANIS (HUMANIS RETRAITE ARRCCO, HUMANIS RETRAITE AGIRC) • IRCÉM (IRCÉM RETRAITE) • IRP AUTO (IRP AUTO RETRAITE ARRCCO, IRP AUTO RETRAITE AGIRC) • KLESIA (KLESIA RETRAITE ARRCCO, KLESIA RETRAITE AGIRC, CARCEPT) • MALAKOFF MEDERIC (MALAKOFF MEDERIC RETRAITE ARRCCO, MALAKOFF MEDERIC RETRAITE AGIRC) • PRO BTP (BTP RETRAITE, CNRBTPIG) • LOURMEL (CARPILIG)



9-11 rue Matabiau - 31000 Toulouse
 Tél. : 05 61 63 05 21
www.cedip.net
 Association loi 1901

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco



Un accompagnement
 vers un mieux être

Des clefs pour Bien vieillir

Ref. 3244 © Isocphoto - Fotolia - Imprimerie Lecha Toulouse : 05 61 41 21 41

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et 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 ?

- Sur notre site internet : www.cedip.net
- Par téléphone : 05 61 63 05 21

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 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 : Equilibre, mémoire, nutrition, sommeil...

Des activités pour le mieux être : Gymnastique douce, remise en forme, Qi Gong...