

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 directement votre caisse de retraite complémentaire.

Si vous n'en connaissez pas le nom, rendez-vous sur le site

www.agirc-arro.fr

rubrique :
Particuliers > Annuaire des caisses de retraite

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

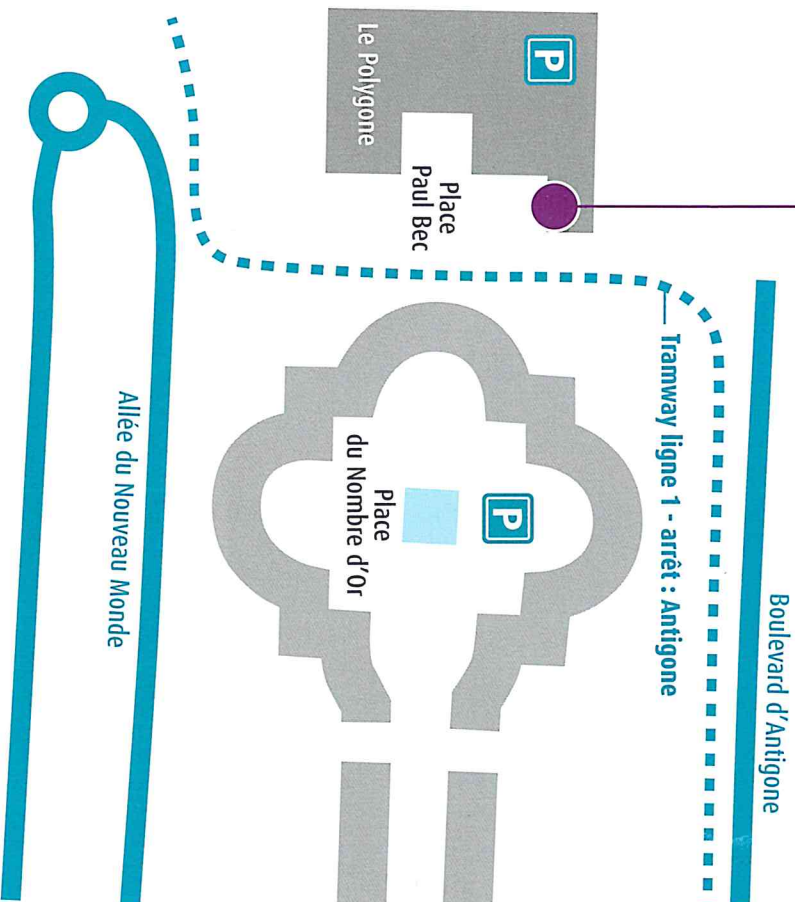
Des conférences thématiques sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, mais aussi sur tous les risques liés au vieillissement : troubles de la vue ou de l'audition, ostéoporose, incontinence, dépression...

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

Des activités pour le mieux-être : gymnastique douce, yoga, Tai chi chuan...

Pour vous rendre dans votre

centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco



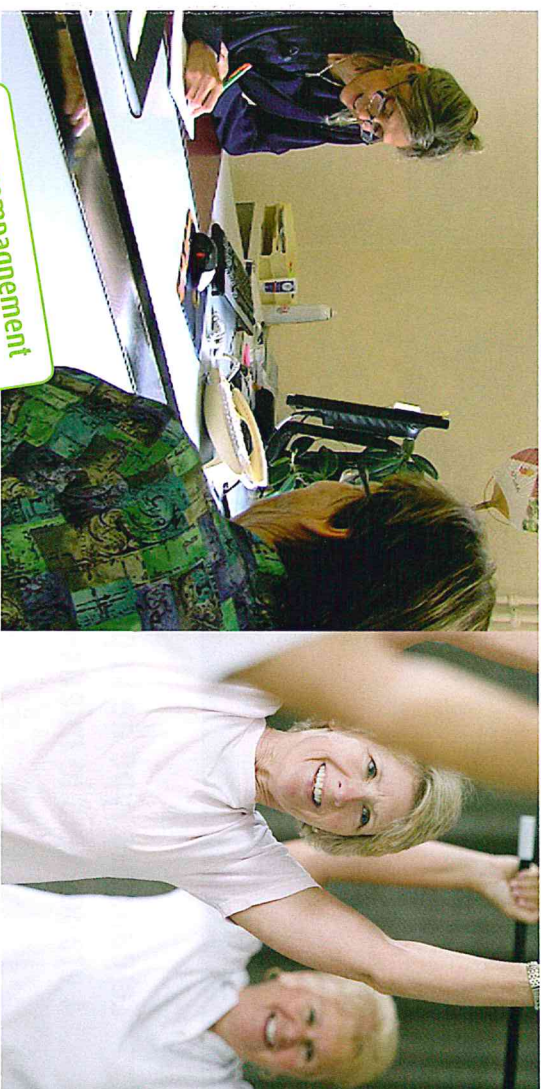
Pour plus d'information :

Sur le site www.centredeprevention.com

> rubrique CPBVAA Occitanie Montpellier

Par téléphone au **04 99 51 24 02**

En complétant et en nous retournant le coupon ci-joint



Un accompagnement
vers un mieux-être



www.centredeprevention.com

Des clefs
pour **Bien vieillir**

UNE ACTION
SOCIALE

Retraite
complémentaire
agirc-arrco

RETRAITÉ COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

Septembre 2017