



Bien vieillir

Centre de Prévention Agirc-Arrco
Nouvelle Aquitaine



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 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

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
Nouvelle Aquitaine

Tél. : 05 57 21 29 31

E-mail : accueil@bienvieilliraquitaine.org

Accueil 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.bienvieilliraquitaine.org

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

Un bilan personnalisé :

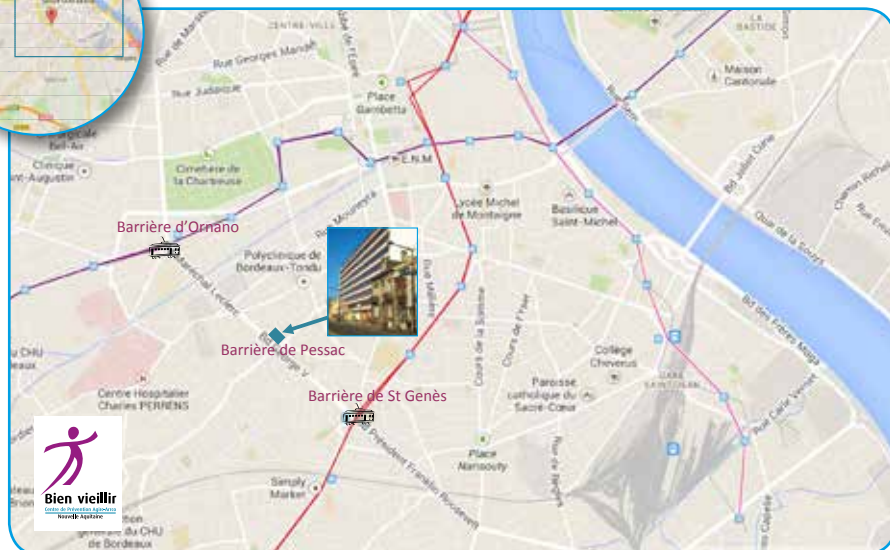
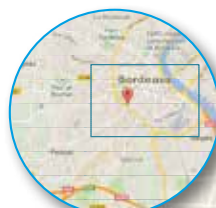
- bilan médico-social : facteurs de risques, vaccinations, dépistages, traitements, hygiène et habitudes de vie, habitat...
- bilan psycho-social : vécu affectif et relationnel, adaptation à la retraite, évaluation de la mémoire, intégration sociale, projets, difficultés anxiodépressives...

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



Bien vieillir
Centre de Prévention Agirc-Arcco
Nouvelle Aquitaine

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

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

Immeuble George V
44/50, Boulevard George V
33077 Bordeaux cedex
Tél. : 05 57 21 29 31

E-mail : accueil@bienvieilliraquitaine.org
Site internet : www.bienvieilliraquitaine.org

Scannez
et découvrez !



www.bienvieilliraquitaine.org
Pour savoir, contactez votre conseiller Agirc-Arcco



Bien vieillir
Centre de Prévention Agirc-Arcco
Nouvelle Aquitaine

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arcco