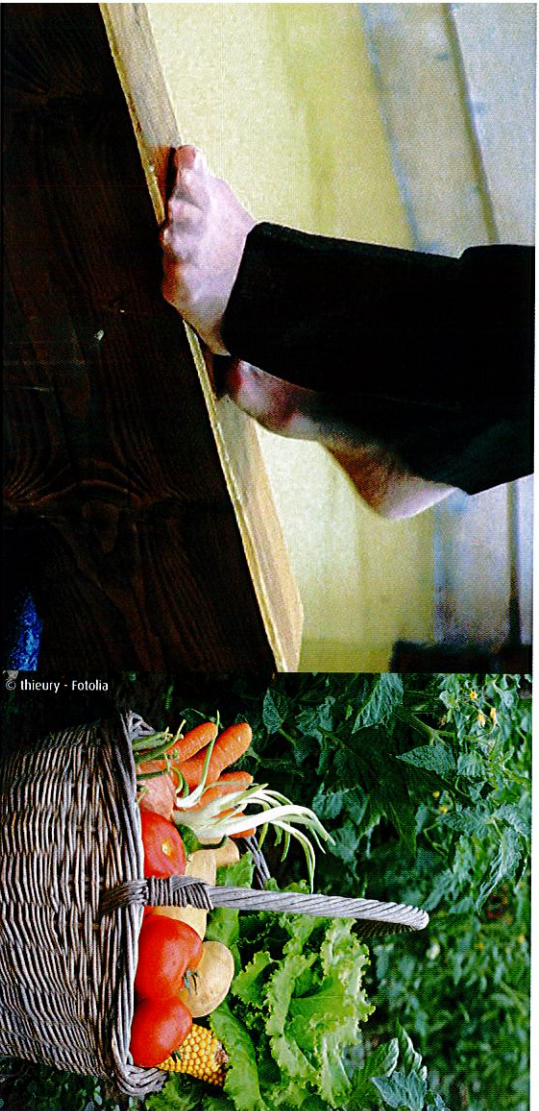


Faites le point sur votre santé
pour **Bien vieillir**

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 si votre caisse de retraite complémentaire est adhérente au centre de prévention le plus proche.

> Pour le savoir, contactez

Renouance, votre centre de prévention
Normandie

- à Rouen : 02 32 81 59 30

- à Caen : 02 31 43 60 15

de 8h30 à 16h30

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

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

- 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**

Un bilan personnalisé :

une participation de 15 € vous sera demandée (possibilité de prise en charge pour les personnes non imposables).

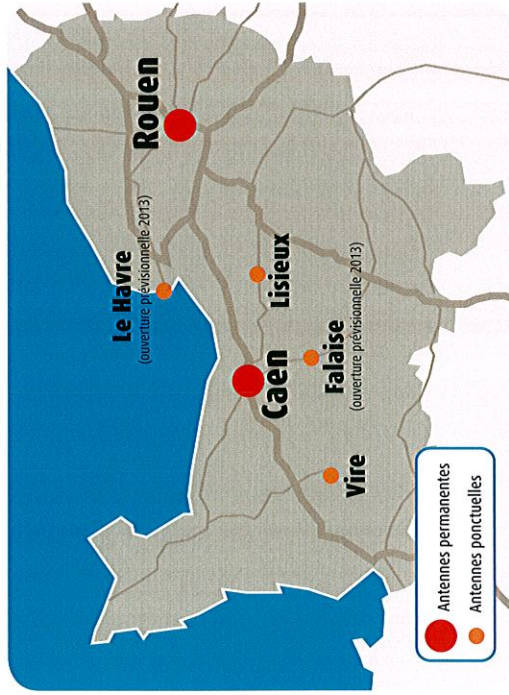
- bilan médical : traitements, vaccinations, facteurs de risques, hygiène de vie...
- bilan psychologique : vécu affectif et relationnel, adaptation à la retraite, projets, évaluation de la mémoire...
- bilan social : habitudes de vie, habitat, intégration sociale.

Des conférences thématiques sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, les troubles anxieux et dépressifs, 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 : atelier Equilibre et Prévention des chutes, atelier Mémoire, atelier Nutrition, atelier Aide aux aidants...

Des activités pour le mieux être : gymnastique douce, Tai chi, Qi Gong, sophrologie...

Pour vous rendre dans votre centre de prévention



Renouance, Centre de prévention Agirc-Arrco Normandie

Horaires d'ouverture : de 8h30 à 16h30

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

Membres fondateurs HUMANIS - KLESIA - MALAKOFF MÉDÉRIC REUNICA.

Membres partenaires AG2R LA MONDIALE - AGRICA - AUDIENS BZY - IRCEM - IRP AUTO - PRO BTP.

Siège social ROUEN
57 avenue de Bretagne 76000 ROUEN
(Métro Saint-Sever)
Tél. : 02 32 81 59 30

Antenne Basse-Normandie :
14/16 rue des Jacobins 14000 CAEN
(Bus ligne 1 ou 11 arrêt Théâtre)
Tél. : 02 31 43 60 15

Antennes ponctuelles* :
- 10 rue Roger Aïni
14100 LISIEUX
- 11 rue Chenedollé
14500 VIRE

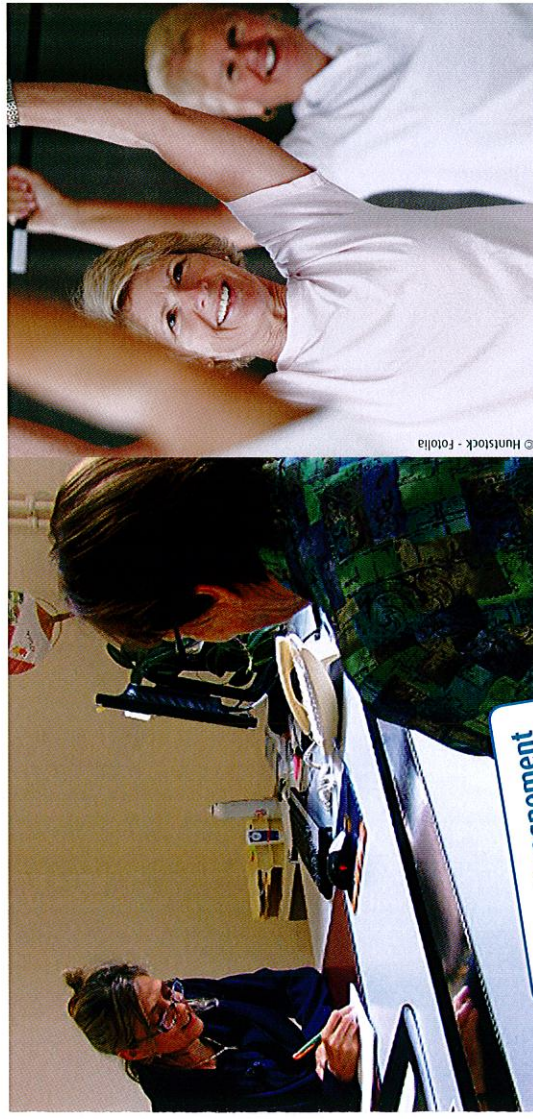
* Renouance vous accueille dans les locaux de l'RSA

E-mail : renouance@gmail.com



Renouance

Centre de Prévention Agirc-Arrco
Normandie



© Huntstock - Fotolia

Un accompagnement
vers un mieux être

Mars 2013

Des clefs
pour Bien vieillir