

Faites le point sur votre santé!



LES CENTRES
DE PRÉVENTION
« BIEN VIEILLIR »

PARTICULIERS




Bien vieillir
Centre de Prévention Agée des

 **PRO BTP**



Vous avez 50 ans ou plus
et vous avez envie de rester en pleine
forme, de partager vos préoccupations
ou de découvrir de nouvelles activités
qui vous seraient bénéfiques...

C'est le moment de faire le point...

PRO BTP vous propose, pour vous-même et votre conjoint,
de faire un bilan personnalisé dans un centre
de prévention « Bien vieillir » de l'Agirc-Arrco.
Ce parcours vers le mieux-être se présente en 4 étapes :

- 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 de participation à des ateliers



Ce bilan est réalisé par une équipe pluridisciplinaire de spécialistes de l'avancée en âge.



Il vous permet de bénéficier :

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

Vous profitez aussi :

- **de conférences thématiques** sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, mais aussi sur tous les troubles liés au vieillissement : troubles de la vue ou de l'audition, ostéoporose, incontinence, dépression...
- **d'ateliers pratiques** : atelier équilibre, atelier mémoire, atelier nutrition...
- **d'activités pour le mieux-être** : gymnastique douce, yoga, Tai-chi-chuan.

Ce bilan est financé par PRO BTP, seule une participation de 15 € vous sera demandée. Si vous êtes non imposable, PRO BTP peut aussi prendre cette participation en charge.

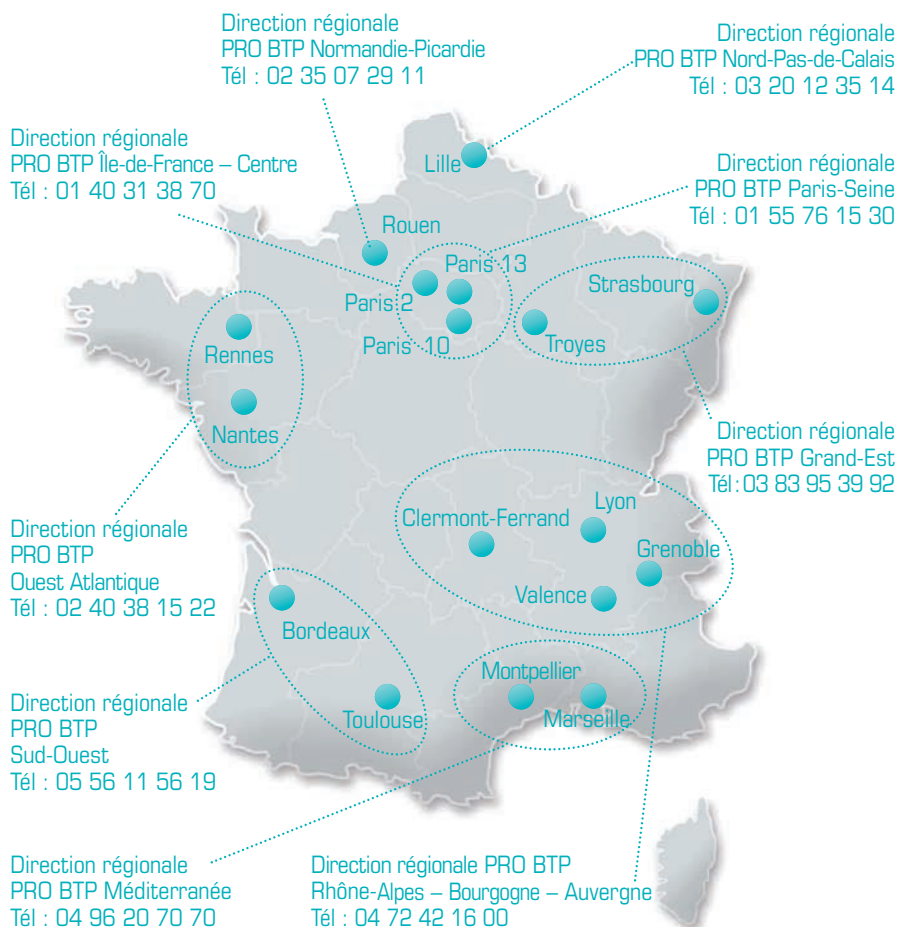
Comment prendre rendez-vous ?

Pour connaître le centre de prévention le plus proche de chez vous, obtenir des renseignements et prendre rendez-vous : consultez la carte au dos de ce document et composez le numéro de votre direction régionale PRO BTP.

Les centres de prévention « Bien vieillir »

Les centres de prévention sont des associations loi 1901 gérées par les institutions de retraite complémentaire Agirc et Arrco.

● Centre ouvert



Pour en savoir plus :

Les centres de prévention réalisent aussi les bilans dans des antennes délocalisées.

Merci de vous renseigner auprès de votre direction régionale.

www.probtp.com – www.agircarrco-actions sociale.fr