

## Les services d'accompagnement et de prévention Agirc-Arrco

### • PRÉPARER SA VIE À LA RETRAITE

Sur le site [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr), des conseils et témoignages pour préparer sa retraite mais aussi des stages ou journées de sensibilisation proposés aux entreprises.

### • ÉVÉNEMENTS DANS LES TERRITOIRES

Des actions en présentiel ou en distanciel pour sensibiliser et informer le public sur les comportements à adopter pour vivre une avancée en âge réussie.

### • AIDE AUX AIDANTS

Un ensemble de solutions pour faciliter le quotidien de ceux qui aident un proche régulièrement : site [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr), guide *Salariés aidants*, séjours de répit...

### • SORTIR PLUS

Pour renouer avec les sorties en étant accompagné par une personne de confiance (à partir de 75 ans).

### • DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Pour identifier, avec l'aide d'un professionnel, les aménagements qui rendront le logement plus pratique et confortable (à partir de 75 ans).

### • AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Pour se faire aider en cas de difficulté passagère : convalescence ou retour d'hospitalisation, absence d'un proche aidant... (à partir de 75 ans).

### • SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS

Lutter contre l'isolement des personnes âgées en les mettant en relation avec des jeunes effectuant leur service civique.

### • SERVICE ECOUTE CONSEIL ORIENTATION

Un accompagnement individuel proposé par les caisses Agirc-Arrco à leurs assurés confrontés à des difficultés.

### • AIDES FINANCIÈRES

Des aides financières individuelles accordées par les caisses Agirc-Arrco sous certaines conditions.

### • POLITIQUE HABITAT

Un parc d'établissements médico-sociaux et une politique d'investissement dans des solutions alternatives (inclusif, participatif, solidaire, maisons de répit pour les proches aidants, etc.).

## Philippe a de l'avenir

### Pourquoi ?

Parce que comme 57 millions de personnes, il peut compter sur la solidarité de son régime de retraite complémentaire.



Pour plus d'informations...

[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique « Mes services »

Inscriptions

[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)

Via Doctolib

Par téléphone

Centre de Prévention Agirc-Arrco de Montpellier

103, rue Alexandra David Neel

CS 77508

34 960 Montpellier Cedex 2

04 99 51 24 02

pour vous inscrire:

[accueil.montpellier@centredeprevention.fr](mailto:accueil.montpellier@centredeprevention.fr)

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

# agirc - arrco

## La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

© Studio Agirc-Arrco - Février 2023 - Crédits photos Adobe Stock



## L'Agirc-Arrco, c'est plus que de la retraite !

Vous voulez préserver ou améliorer votre capital santé ? Des professionnels de santé vous écoutent, répondent à vos questions et vous proposent des solutions.

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

# agirc - arrco

## La retraite a de l'avenir

# Les centres de prévention Agirc-Arrco

## Bien vivre l'avancée en âge se prépare dès aujourd'hui !

Que vous soyez actif, proche de la retraite ou déjà retraité, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent de réaliser un bilan de prévention.

Objectif : vous donner les clés pour être bien dans votre corps, bien dans votre tête...

- ...en identifiant vos éventuels points de fragilité et en vous donnant les solutions pour y remédier ;
- ...en répondant à vos préoccupations personnelles et/ou familiales (changement de rythme et de repères lors du passage à la retraite, vie de couple, relations sociales, parents vieillissants, etc) ;
- ...en vous conseillant pour vivre l'avancée en âge en santé sur le plan sommeil, stress, alimentation, activité physique...

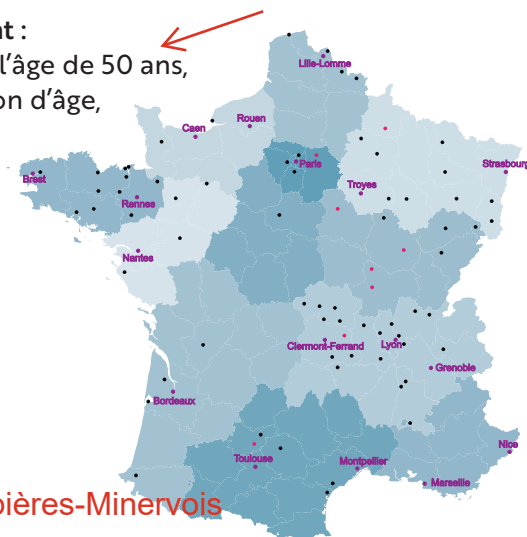
### Les bilans de prévention s'adressent :

- aux salariés du secteur privé, dès l'âge de 50 ans,
- aux proches aidants sans condition d'âge,
- aux retraités Agirc-Arrco,
- ainsi qu'à leurs conjoints

Ils sont réalisables en face à face dans l'un des 80 lieux d'accueil répartis sur le territoire ou en téléconsultation.

[www.centredeprevention.fr/je-trouve-mon-centre/](http://www.centredeprevention.fr/je-trouve-mon-centre/)

**NOUVEAU LIEU D'ACCUEIL:**  
Lézignan, Espace seniors Corbières-Minervois



**i** **Combien ça coûte ?**  
Le coût de ces services est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, quel que soit le niveau de vos ressources.

# Les étapes d'un parcours de prévention

## 1 2 rendez-vous

- 1 avec un médecin,
  - 1 avec un psychologue
- soit un bilan complet de 2 heures



## 2 Bilan global et conseils personnalisés

En fonction du besoin, pourront vous être proposées :

### Des actions individuelles

- Bilans complémentaires ciblés (mémoire, nutrition, sommeil)
- Soutien psychologique



### Des activités collectives

- Conférences et ateliers thématiques (gestion du stress, audition, aidants, activité physique adaptée, mémoire, sommeil, nutrition, etc.)



## 3 Orientation vers des lieux ou associations de proximité

## 4 Bilan de suivi (si besoin)

# COUPON-RÉPONSE pour un bilan de prévention

Coupon à saisir en ligne sur [www.centredeprevention.fr/demande-de-bilan-gratuit](http://www.centredeprevention.fr/demande-de-bilan-gratuit) ou à retourner complété au Centre de Prévention de Montpellier (adresse au dos du document)

Je souhaite un bilan de prévention :

À réaliser en face à face au centre de prévention de : .....

Par téléconsultation

VOUS  M.  Mme

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Nom de votre caisse de retraite : .....

VOTRE CONJOINT(E)  M.  Mme

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Nom de votre caisse de retraite : .....

Comment nous avez-vous connus ? .....

Vos données personnelles de contact sont issues du système d'information du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco et sont traitées sur la base de son intérêt légitime de mettre en œuvre son action sociale. Les données que vous renseignez sont destinées à votre centre de prévention Agirc-Arrco en vue de procéder à l'inscription et la réalisation d'un bilan de prévention. Vos réponses sont facultatives et sont conservées pendant la durée nécessaire à la réalisation dudit bilan. Elles sont transmises au seul personnel habilité de votre centre de prévention et, le cas échéant, en vue de faciliter le parcours d'inscription, aux collaborateurs de l'Action sociale territoriale de l'Agirc-Arrco. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des données vous concernant. Pour toute demande à ce sujet, nous vous invitons à nous contacter par voie postale à l'adresse suivante : AGIRC-ARRCO, DRJ, 16-18 rue Jules César, 75012 Paris (joindre un justificatif d'identité). En cas de litige, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Si vous ne souhaitez plus être informé, vous pouvez également faire valoir votre droit d'opposition et vous désinscrire de notre base de contact auprès de votre institution de retraite complémentaire.

