



**Dès 50 ans,**  
mon parcours  
personnalisé  
pour **faire le point**  
**sur mon capital santé**  
et **bien vieillir**

# J'ai 50 ans ou plus et je souhaite faire le point

Mon institution de retraite complémentaire m'invite à suivre un parcours de prévention complet médico-psycho-social établi par des spécialistes de l'avance en âge au Centre Montpastel

**1** Je prends rendez-vous au Centre Montpastel pour rencontrer  
- un **gériatre**  
- un **psychologue**

**L'objectif : identifier les atouts de mon capital santé et prévenir d'éventuels risques pour mieux vieillir**

**Par ailleurs, si besoin, le centre me met en relation avec une déléguée sociale de mon institution de retraite**

**2** Je reçois le compte-rendu du bilan et mon **ordonnance de prévention :**

**c'est un document rédigé par le médecin me proposant un ensemble de recommandations pour prendre en main ma santé**

# sur ma santé



Une part importante  
du bilan est  
financée par mon  
institution de retraite  
complémentaire

Une participation  
forfaitaire de 15 €  
me sera demandée

**3** Selon ces recommandations,  
**le Centre de prévention Montpastel me propose :**

### **Des bilans complémentaires**

Mémoire, posture, nutrition...

### **Des conférences de sensibilisation**

Sommeil, nutrition, vue, audition, mémoire, ostéoporose,  
adaptation du logement...

### **Des ateliers pratiques**

Gymnastique adaptée, nutrition, stimulation de la mémoire,  
prévention des chutes...

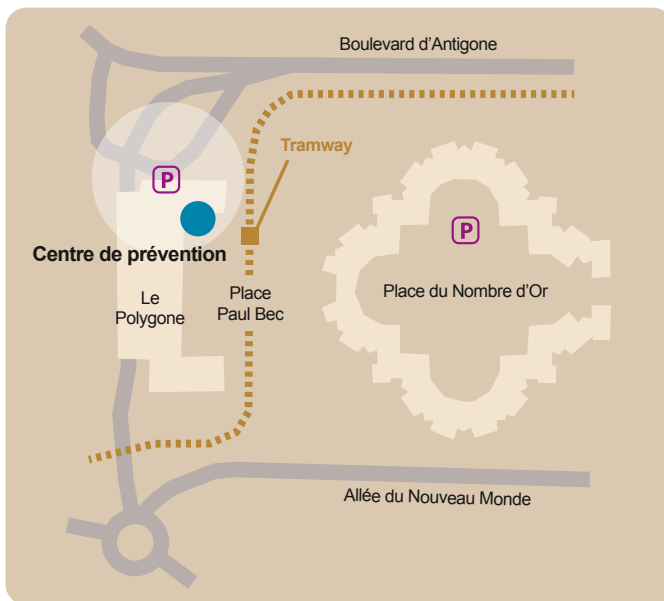
Votre Centre de Prévention Agirc-Arrco au  
**04 99 51 24 02**

2 PLACE PAUL BEC – CS 77508  
34960 MONTPELLIER CEDEX 2

sur rendez-vous uniquement

**ACCÈS :**

Tramway : Ligne 1 - Arrêt : Antigone  
À 10 min à pied de la gare SNCF



SER.340/13 - Crédit photos : Thinkstock



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

**Membres fondateurs** – KLESIA – AG2R LA MONDIALE – HUMANIS –  
MALAKOFF MÉDÉRIC – RÉUNICA  
**Membres partenaires** – AGRICA – APICIL – AUDIENS – B2V –  
HUMANIS – IRCEM – IRP AUTO – PRÉMALLIANCE – PRO-BTP

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc et arrco**