Prenez rendez-vous

Un rendez-vous pour faire le point sur votre santé et votre qualité de vie

> Centre de prévention AGIRC-ARRCO de Nice
Immeuble Space B
208 route de Grenoble
06200 NICE
04 93 53 30 94

Auto évaluez-vous

Outil d'auto-évaluation de l'AGIRC-ARRCO

> Sensibilisation aux premiers signes de fragilité.
Les résultats obtenus peuvent orienter vers un centre de prévention pour réaliser un bilan approfondi.

> Thématiques disponibles à ce jour : santé cognitive, nutrition, et sommeil.

ICEO

Un quiz pour booster vos neurones !



Vous avez 50 ans ou plus ? Et si vous faisiez votre Bilan de Prévention ?

En partenariat avec le Centre de prévention Agirc-Arrco de Nice, l'AMETRA06 vous propose de bénéficier d'un bilan de prévention.

Penser à vous aujourd'hui, c'est protéger votre santé de demain

ametra06 la santé au travail

Centre de prévention RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco



Un bilan médico-psychosocial global

Qui peut en bénéficier ?

> Toute personne de **50 ans ou plus** ayant travaillé au moins une journée dans sa vie comme salarié dans le secteur privé*.
> Les conjoints à partir de 50 ans.
> Les proches aidants, sans condition d'âge.

Un rendez-vous d'environ 2 heures, réalisé avec un médecin et un psychologue

Une approche globale de la santé physique, psychologique et sociale, pour mieux repérer vos besoins et vous proposer des conseils personnalisés

Les grandes thématiques abordées

Prévention et dépistages · Sommeil · Mémoire · Alimentation · Activité physique · Bien-être · Relations et vie sociale · Environnement de vie

* "Ressortissants des institutions de retraite complémentaire de l'Agirc-Arrco dès 50 ans"

Un parcours de prévention adapté à vos besoins

Le bilan peut être le point de départ d'un parcours de prévention personnalisé. Selon vos besoins, différentes actions peuvent vous être proposées :

DES ACTIONS INDIVIDUELLES
Bilans spécifiques : mémoire, nutrition, ainsi que des accompagnements médicaux et psychologiques.

DES ACTIVITES COLLECTIVES
Conférences et ateliers sur la gestion du stress, l'audition, l'alimentation, l'activité physique adaptée, la mémoire, le sommeil, etc.

DES RESSOURCES PRES DE CHEZ VOUS
Selon votre situation, vous pouvez également être orienté vers des lieux ou associations de proximité.

ET SI BESOIN
Un bilan de suivi peut vous être proposé. A votre demande, votre bilan peut être transmis à votre médecin traitant ou votre médecin du travail.

UN PARCOURS ENTIEREMENT PRIS EN CHARGE
Sans avance de frais, ni reste à charge.

Ce parcours de prévention complète vos suivis habituels. Il ne remplace ni le suivi de votre médecin traitant, ni votre suivi en santé au travail.