



1 Rue Georges Wodli
67000 STRASBOURG

Tél: 03 88 35 27 76

Fax 03 88 23 73 28

bien.vieillir@ipc.asso.fr



Programme des activités 2015



SOMMAIRE

Comment vous rendre à Bien vieillir Centre de Prévention Agirc-Arrco Alsace p. 2

Nos équipes à votre service p. 2

Vous êtes retraité ou actif âgé d'au moins 50 ans et vous vous posez des questions sur votre santé ? p. 3

1. Bilan médico-psychologique et social
2. Bilans spécifiques
3. Ateliers de prévention
4. Conférences

Les bilans spécifiques p. 4

1. Bilan nutritionnel
2. Bilan mémoire
3. Bilan postural

Les ateliers de prévention p. 4

1. Atelier nutrition
2. Atelier mémoire
3. Atelier équilibre et Marche (Prévention des chutes)
4. Atelier santé de vos pieds

Les conférences p. 5

Conditions d'inscription p. 6

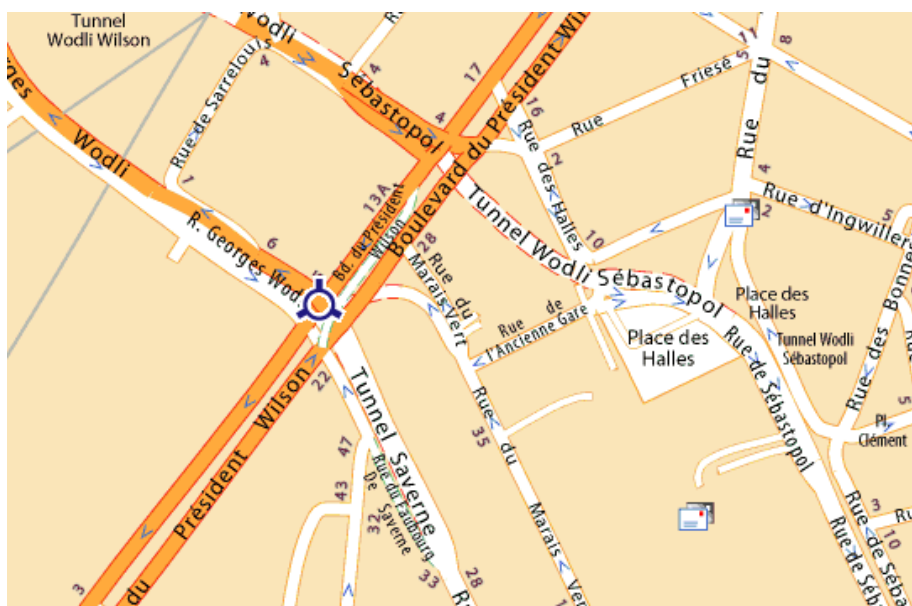
- ✓ Inscription au parcours de prévention
- ✓ Inscriptions aux activités
- ✓ Conditions d'annulation

La Santé Pas à Pas (Partenaire du Centre Bien vieillir) p. 7

ANNEXES

- ✓ Bulletin d'inscription
- ✓ Tarifs en vigueur et liste des Institutions de Retraite Complémentaire ou de Prévoyance partenaires du Centre
- ✓ Calendrier des activités et des conférences

Comment vous rendre à Bien vieillir Centre de Prévention Agirc-Arrco Alsace



Facilités d'accès Strasbourg :



Bus 2.6.10.G – arrêt Wilson



Tram A.C.D arrêt Gare Centrale, à 10 mn à pieds



publics : - Wodli
- P3 Wilson du Centre commercial des Halles

Bien vieillir Centre de Prévention Agirc-Arrco Alsace : association régie par le code civil local.

Nos équipes à votre service

EQUIPE ADMINISTRATIVE

Dr FREUND Michel
STREB Valérie
DIETRICH-RICHARD Michèle

Médecin-Directeur
Assistante de Direction
Hôtesse d'accueil

EQUIPE DE PREVENTION

Dr ANZENBERGER Norbert
Dr GENTILS Sylvie
CUSIN Anastasia
VIAUX Corinne
CHAPLIN Elena
PROCKSCH Céline
DUPLESSIX Christine
GUIGANTI Yolande
MOLBERT Delphine
IRIBARNE Katia
VOGT Laurent

Médecin-Gériatre
Médecin-Gériatre
Psychologue
Psychologue
Psychologue et Neuropsychologue
Diététicienne Nutritionniste
Masseur-Kinésithérapeute / Posturologue
Podologue
Educatrice et Animatrice sportive, diplômée d'Etat
Educatrice et Animatrice sportive, diplômée d'Etat
Educateur et animateur sportif, diplômé d'Etat

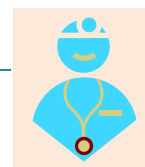


Bien vieillir Centre de Prévention Agirc-Arrco Alsace - 1 rue Georges Wodli - 67000 STRASBOURG

Tel. 03 88 35 27 76 – Fax. 03 88 23 73 28 – bien.vieillir@ipc.asso.fr

Secrétariat ouvert de 08H45 à 11H45 et de 12H45 à 16H30 du Lundi au Vendredi

Vous êtes retraité ou actif âgé d'au moins 50 ans et vous vous posez des questions sur votre santé ?



Le Centre de prévention répond à ces questions en 4 étapes par :

1. Le bilan médico-psychologique et social

Ce bilan de prévention est proposé par les Institutions de Retraite Complémentaire et de Prévoyance à leurs ressortissants et à leur conjoint.

Il a pour objet de **répondre à vos interrogations et de vous aider à faire le point sur votre santé**.

Il comporte un volet médical et un volet psychologique.

Sur **rendez-vous**, vous êtes reçu(e) pour une consultation médicale et un entretien psychologique d'une durée globale de 2 à 3 heures.

Ce bilan médico-psychologique et social peut se faire à Strasbourg ou à notre antenne de Mulhouse.

A l'issue de ces entretiens, le médecin rédige un compte-rendu adressé à votre domicile et, si vous le souhaitez, à votre médecin traitant.

Des préconisations vous sont faites pour, selon le cas,

- la réalisation de **bilans spécifiques (2)** complémentaires,
- la participation à des **ateliers (3)**.

2. Les bilans spécifiques complètent le bilan médico-psychologique et social

Vous pourrez prendre rendez-vous pour :

- **un bilan nutritionnel**
- **un bilan mémoire**
- **un bilan postural**

Chaque bilan fait l'objet d'un compte-rendu qui vous est adressé et à votre médecin traitant avec votre autorisation.

3. Les ateliers de prévention

Des ateliers vous sont également proposés par le Centre :

- **atelier nutrition**
 - **atelier mémoire** (2 groupes selon le type de fonctionnement de la mémoire)
 - **atelier équilibre et marche**
 - **atelier santé de vos pieds**
- Vous évaluez ainsi l'adaptation de l'activité à votre état de santé.
Si vous voulez poursuivre les activités au-delà de l'année passée dans notre Centre, vous serez orienté(e) vers des associations ou des structures proches de votre domicile.
- Lors de chaque atelier, une évaluation est faite en début et en fin de module et un compte-rendu vous est adressé.
- Si cela est nécessaire, pour le financement d'une activité, vous pouvez vous adresser au secrétariat de Bien vieillir Centre de Prévention Agirc-Arrco Alsace.

4. Les conférences

Elles ont pour but de vous **informer** et de vous **sensibiliser** sur des thèmes vous touchant de près.

Les bilans spécifiques (sur rendez-vous)

Ils sont accessibles à tous les bénéficiaires du parcours de prévention durant l'année qui suit leur bilan initial effectué au sein de notre Centre de prévention. Ils sont pris en charge par leur Institution de Retraite Complémentaire ou de Prévoyance, partenaire du Centre.

1. Bilan nutritionnel (1 consultation de 45 mn)

PROCKSCH Céline, Diététicienne Nutritionniste



Vous avez des difficultés à réguler votre alimentation, vous êtes en surpoids ou en excès de cholestérol ou de triglycérides, vous avez du diabète, un problème thyroïdien, de l'ostéoporose ...
Notre diététicienne émet des recommandations adaptées à votre situation (**Sur rendez-vous**).

2. Bilan mémoire (1 consultation d'1H00)

CHAPLIN Elena, Neuropsychologue



Des troubles de la mémoire, de l'attention ou de la concentration, des d'oublis à répétition vous préoccupent. Spontanément ou sur le conseil du médecin, de la psychologue du Centre ou de votre médecin traitant, ce bilan vous est proposé en complément du bilan initial (**sur rendez-vous**).

3. Bilan postural (1 consultation d'1H00)

DUPLESSIX Christine, Masseuse-Kinésithérapeute / Posturologue



Vous avez l'impression d'une instabilité à la marche ? Votre équilibre est peu assuré ?
Vous présentez un trouble de la statique ou de la posture ?
Le bilan postural permet d'en analyser les raisons et de vous aide à trouver des solutions pour restaurer une posture de qualité (**sur rendez-vous**).

Les Ateliers de prévention

Inscription au préalable indispensable pour chacun d'entre eux, **cf. conditions d'inscription**.

1. Atelier nutrition (3 séances d'1H30)

PROCKSCH Céline, Diététicienne Nutritionniste



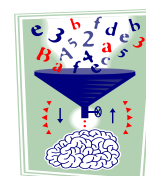
Atelier composé de 3 séances animées en groupe :

- 1^{ère} séance : Alimentation, cœur et cholestérol,
- 2^{nde} Séance : Etre un mangeur averti,
- 3^{ème} Séance : Les secrets d'une longévité réussie.

Des conseils spécifiques et pratiques vous sont procurés pour améliorer votre quotidien.

2. Ateliers mémoire (Niv 1 : 10 séances d'1H00 – Niv 2 : 9 séances d'1H15)

CHAPLIN Elena, Neuropsychologue



Il fait suite au bilan mémoire selon les conclusions de celui-ci.

Des exercices attractifs et variés vous permettent de **soutenir votre attention et votre concentration**.
Formation de groupes selon les troubles de la mémoire ou la gêne présentée.

3. Atelier équilibre et Marche (Prévention des chutes) (12 séances d'1H00)



Katia IRIBARNE, Delphine MOLBERT et Laurent VOGT,
Educateurs et Animateurs sportifs, diplômés d'Etat

Des pertes d'équilibre, un trouble de la marche, des chutes à répétition vous préoccupent.

Le sens de l'équilibre est indispensable pour maintenir nos activités.

Une meilleure utilisation de nos pieds comme points d'appuis, de nos genoux comme amortisseurs et de notre colonne vertébrale comme axe de référence, permettent de l'entretenir.

Un équilibre renforcé améliore la marche qui devient mieux coordonnée, rythmée et plus fluide, ce qui nous rassure, nous redonne confiance et nous prémunit contre le risque de chute.

4. Atelier Santé de vos pieds (3 séances d'1H30)



GUIGANTI Yolande, Podologue

Atelier composé de 3 séances animées en groupe :

- 1^{ère} séance : Pour une bonne posture :
apprendre à regarder ses pieds et dépister les futures pathologies.
- 2^{nde} Séance : Apprendre à acheter des chaussures adaptées.
- 3^{ème} Séance : Des conseils pour bien prendre soin de ses pieds.

Des conseils spécifiques et pratiques vous sont procurés pour améliorer votre quotidien.



Les Conférences

Ces conférences sont gratuites
accessibles aux allocataires AGIRC ARRCO et au public extérieur.

Exemples de thèmes abordés :

l'alimentation - La santé de vos pieds - la douleur
les bienfaits des activités physiques - le sommeil - la mémoire - le stress ...

Cf. Calendrier des conférences.

Nous vous remercions de vous inscrire auprès du secrétariat.

Conditions d'inscription

Vous avez au **minimum 50 ans** et vous êtes **ressortissant de l'une des Institutions de Retraite Complémentaire ou de Prévoyance partenaires du Centre**, listées sur le feuillet « Tarifs en vigueur ».

PARTICIPATION ANNUELLE AUX FRAIS DE DOSSIER ET DE FONCTIONNEMENT DU CENTRE
15 euros par personne (aucun remboursement n'est consenti)

DURÉE DE L'INSCRIPTION

1 an maximum (non reconductible l'année suivante)

L'inscription est ouverte au conjoint quelle que soit sa situation pour bénéficier d'un bilan médico psychologique et social et des prestations inhérentes à celui-ci à Bien vieillir Centre de prévention Agirc-Arrco Alsace.

En cas de difficulté financière, veuillez-vous adresser au Secrétariat du Centre.



Inscriptions aux activités

- ✓ Les inscriptions aux activités se font sur le bulletin que vous trouverez à la fin de ce programme. Il peut nous être adressé par courrier ou être remis à l'accueil.
 - ✓ Le règlement permet de confirmer l'inscription.
 - ✓ Nous vous prions de vous inscrire le plus tôt possible avant que ne débute la première séance de l'activité choisie, afin de garantir la programmation des activités.
 - ✓ Un nombre minimum de participants est requis pour la mise en route de ces ateliers. En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, ces ateliers seront reportés ou annulés.
 - ✓ Pour votre sécurité, nous vous demandons de suivre les recommandations du professeur des ateliers d'activité physique à propos de la tenue et du chaussage (jogging, caleçon, chaussons et/ou chaussettes antidérapantes, ...).
- Le professeur a toute latitude de refuser l'accès de l'atelier à un participant s'il estime l'activité proposée inadaptée.

Conditions d'annulation

Si le Centre de prévention annule une activité :

- un avoir ou un remboursement vous est systématiquement consenti.

Si vous annulez un rendez-vous pour un bilan médico-psychologique ou un bilan spécifique :

- un deuxième rendez-vous vous sera proposé lors de votre appel.

Si vous annulez un atelier :

- si l'annulation intervient avant le début de l'atelier pour des raisons médicales, un remboursement peut être consenti sur présentation d'un certificat médical, à l'appréciation du Médecin-Directeur du Centre.
- aucun remboursement n'est consenti dès que la session est commencée.

En cas de grève ou de perturbation dans les transports :

- il n'y a aucun remboursement, ni report, ni avoir, si les activités sont maintenues.

La Santé Pas à Pas (Partenaire du Centre Bien vieillir)



La Santé Pas à Pas

Rando santé et marche nordique



Cette association labellisée RANDO SANTE® offre un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique, ainsi qu'aux personnes sédentaires.

Que propose un club Rando Santé® ?

- Des promenades culturelles.
- Des randonnées moins longues et moins rapides.
- Le plaisir de se retrouver entre amis.
- Une ambiance conviviale et chaleureuse.
- Des sorties adaptées à mon état physique.
- Un encadrement par un animateur formé et compétent.

Ces marches d'environ 2 heures se pratiquent avec ou sans bâtons de marche nordique, été comme hiver, sur des chemins sans dénivelé. Il y a bien sûr possibilité de rejoindre les groupes de marcheurs nordiques.

L'activité physique régulière, c'est bon pour la santé !

Alors rejoignez cette association, les sorties ont lieu à :
Bischheim tous les vendredis ou à Plobsheim tous les samedis.

Comme des horaires peuvent être sujet à modification,
consultez le planning des marches et sorties sur notre site internet : www.lspap.fr

Pour plus de renseignements, merci de prendre contact auprès de :

- | | | |
|-----------------|-----------------------|--------------------|
| - Guy PFISTER | GRIESHEIM SUR SOUFFEL | Tél 06.08.53.78.07 |
| - Etienne SIMON | PLOBSHEIM | Tél 06.79.43.99.95 |

lspap67@gmail.com

Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal et ville :
Tél. : Mail :

Avant toute inscription, vérifiez si la durée de validité d'une année à compter de votre bilan médico-psychologique et social est toujours valable lors du démarrage de l'activité choisie.

Avez-vous déjà effectué un bilan médico-psychologique et social au sein de notre Centre ? (15 euros/personne, le reste étant pris en charge par votre Institution de Retraite Complémentaire ou de Prévoyance partenaire du Centre)

- ☐ oui, à quelle date :
☐ non, si vous souhaitez en faire un, contactez le Secrétariat qui vous renseignera sur la marche à suivre.

Merci de cocher la ou les cases concernées ci-dessous :

BILANS SPECIFIQUES Offerts dans le cadre du parcours de prévention	Offerts par votre Institution de Retraite ou de Prévoyance partenaire du Centre
☐ Mémoire ☐ Nutrition ☐ Postural	Merci de téléphoner pour prendre un rendez-vous.
ATELIERS - Cotisation requise	Précisez ci-dessous le jour de la semaine et la date de la première séance de la session choisie
☐ Atelier nutrition	
☐ Atelier mémoire	Avant de vous inscrire, merci de téléphoner pour prendre un rendez-vous pour un bilan Mémoire, si celui-ci n'a pas déjà été effectué au Centre. Notre Neuropsychologue déterminera le groupe dans lequel groupe vous inscrire. (groupe formé selon type de fonctionnement de la mémoire)
☐ Atelier équilibre et marche	
☐ Atelier santé de vos pieds	
☐ Sophrologie ☐ Yoga ☐ Pilate ☐ Taï Chi ☐ Qi GONG ☐ Autres, à préciser :	Ces ateliers seront mis en place si nombre suffisant de personnes intéressées à les suivre
CONFERENCES – Gratuites Indiquez le titre de la conférence	Précisez ci-dessous la date mentionnée sur le calendrier des activités et conférences
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Nombre de règlements joints :
Leur montant :
..... ☐ en espèces ☐ chèque (s)
..... ☐ en espèces ☐ chèque (s)
..... ☐ en espèces ☐ chèque (s)

En cas de paiement par chèque, merci d'en établir un par atelier choisi à l'ordre de ASSOCIATION BIEN VIEILLIR et d'inscrire à son dos l'intitulé de l'atelier et la date de la première séance.

Dans la mesure du possible, nous vous remercions de vous inscrire une semaine au moins avant pour les bilans spécifiques, 3 semaines au moins avant la 1^{ère} séance d'un atelier, 48H au moins avant les conférences.