



1 Rue Georges Wodli  
67000 STRASBOURG

Tél: 03 88 35 27 76

Fax 03 88 23 73 28

[bien.vieillir@ipc.asso.fr](mailto: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-psycho-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

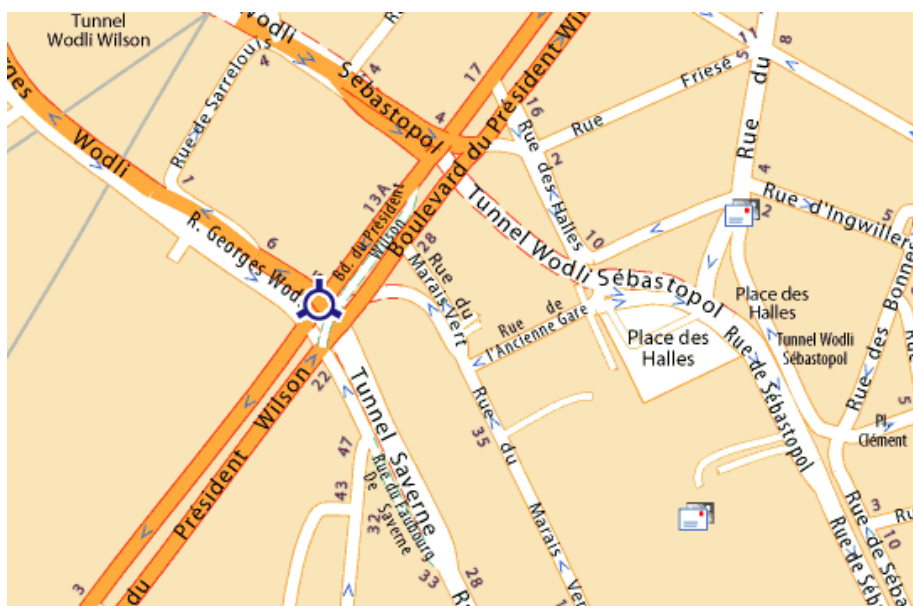
**La Santé Pas à Pas (Partenaire du Centre Bien vieillir)** p. 7

---

# 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

Le Dr Michel FREUND, Médecin-Directeur, encadre nos équipes constituées de Personnels administratifs, Médecins-Gériatres, Médecins, Psychologues, Neuropsychologue, Nutritionniste Diététicien, Masseurs-Kinésithérapeutes et Educateurs sportifs ...

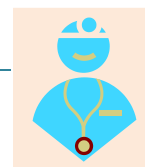


**Bien vieillir Centre de Prévention Agirc-Arrco Alsace - 1 rue Georges Wodli - 67000 STRASBOURG**

Tel. 03 88 35 27 76 – Fax. 03 88 23 73 28 – [bien.vieillir@ipc.asso.fr](mailto: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-psycho-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-psycho-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-psycho-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.
  - Selon l'atelier, une évaluation est faite en début et en fin de module.
  - 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 médico-psycho-social 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)



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 diététicien émet des recommandations adaptées à votre situation (**Sur rendez-vous**).

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



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)



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)

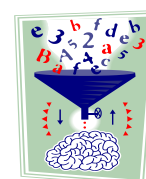


Atelier composé de 3 séances animées en groupe :

- 1<sup>ère</sup> séance : Alimentation, cœur et cholestérol,
- 2<sup>nde</sup> Séance : Etre un mangeur averti,
- 3<sup>ème</sup> 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)



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)



**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)



Atelier composé de 3 séances animées en groupe :

- 1<sup>ère</sup> séance : Pour une bonne posture :  
apprendre à regarder ses pieds et dépister les futures pathologies.
- 2<sup>nde</sup> Séance : Apprendre à acheter des chaussures adaptées.
- 3<sup>ème</sup> 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-psycho-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 de l'animateur des ateliers d'activité physique à propos de la tenue et du chaussage (jogging, caleçon, chaussons et/ou chaussettes antidérapantes, ....).  
 L'animateur 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-psycho-social ou un bilan spécifique :**

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

**Si vous annulez un atelier :**

- si une demande d'annulation intervient avant le début de l'atelier, une demande de remboursement est 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](http://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](mailto:lspap67@gmail.com)

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

*Avez-vous déjà effectué un bilan médico-psycho-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.

[illegible]

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

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<sup>ère</sup> séance d'un atelier, 48H au moins avant les conférences.