

Anticiper  
pour rester  
en forme

# Le parcours de prévention santé



UNE ACTION SOCIALE  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

  
**Bien vieillir**  
Centre de Prévention Agric-Arrco  
Bretagne

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**  
BRETAGNE

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bretagne



# Le parcours de prévention santé de Madame Martin



**Conférence  
« Les clés du  
bien vieillir »**



**Bilan de  
prévention**



**Ateliers de  
prévention**



# La conférence



Des conseils sur-mesure  
pour **vieillir mieux** et plus  
**longtemps**

# La conférence

**Améliorer son  
alimentation**



**Pratiquer une  
activité physique  
régulière**



**Evacuer le stress  
Optimiser le sommeil**



**Résister à l'âgisme**



*Parce que demain se prépare aujourd'hui  
Limitier les facteurs de risque  
Préserver ses capacités et son autonomie*

**PRÉVENTION**  
*(primaire et  
secondaire)*

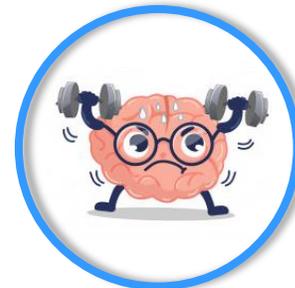
**Qualité du  
suivi médical**



**Renforcer ses  
liens sociaux**



**Stimuler et protéger  
son cerveau**





# Le parcours de prévention santé de Madame Martin

1



Conférence  
« Les clés du  
bien vieillir »

Bilan de  
prévention

2





# Le parcours de prévention santé de Madame Martin



**Conférence  
« Les clés du  
bien vieillir »**



**Bilan de  
prévention**



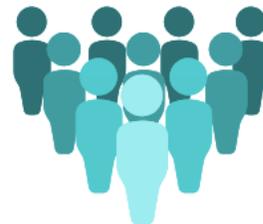
**Ateliers de  
prévention**

# Les Parcours de Prévention Santé en chiffres

## depuis 2014



**8** **parcours** en Bretagne



**1 360** personnes sensibilisées aux **bonnes pratiques pour bien vieillir** via les conférences



**340** **bilans** individuels de prévention



**250** participants aux **parcours complets** (conférence, bilans et 1 ou plusieurs ateliers correspondant aux **besoins individuels** repérés)

# Des bénéfices immédiats

## sur votre hygiène de vie

Résultats d'un parcours de  
prévention au Faouët  
(2017-2018)



Du risque de chute



Du poids



Des paramètres biologiques  
(cholestérol, glycémie)



Du lien social  
= baisse du sentiment de  
solitude



# Comment participer aux Parcours de prévention ?

**4** Parcours organisés en Bretagne par an sur tous les territoires en partenariat avec les acteurs locaux.

**En 2020** : Agglomérations de Concarneau , Loudéac, Mauron, Guipry-Messac



## JE REÇOIS

une invitation de ma caisse de retraite pour participer à une conférence.



## JE REMPLIS

un coupon, à la fin de la conférence, pour m'inscrire à un bilan global de santé.



## JE DONNE

ce coupon à un exposant de la conférence ou je le renvoie par courrier.

À VOS MARQUES, PRÊTS ?  
SANTÉ!

A votre écoute

UNE ACTION SOCIALE  
● RETRAITE COMPLEMENTAIRE  
agirc-arrco



Carsat Retraite  
& Santé  
au travail  
Bretagne