



ATOO

la dynamique senior

Un programme
de prévention
pour bien vieillir
dans

l'Ain

la Drôme
Ardèche

le Rhône

ATOO - La dynamique senior



Comment ?

1) **Remplir un questionnaire d'auto-évaluation en prévention** (remis sur simple appel, mail ou téléchargeable sur www.cramra.fr) et le déposer ou l'envoyer à l'espace ATOO de votre département (cf adresse au verso).

2) **Se rendre au rendez-vous avec un professionnel de l'équipe**, qui vous sera proposé, dans la mesure du possible, au plus près de chez vous, pour **réaliser un bilan global** et définir si besoin et avec votre accord votre programme personnalisé.

3) **Suivre votre programme individualisé** constitué de conseils individuels et/ou d'ateliers collectifs.

4) **Bénéficier à nouveau d'un bilan** un an après la fin de vos préconisations.

L'espace ATOO reste également à tout moment un lieu ressource d'information, d'écoute et d'orientation sur la prévention

PASSAGE À LA RETRAITE ET AVANCÉE EN ÂGE

Quels impacts sur votre santé, votre mémoire, votre hygiène de vie, vos relations familiales, conjugales, votre quotidien et vos projets ?

Quels conseils adopter ?

La CRAM Rhône-Alpes peut être votre interlocuteur

L'espace ATOO - la dynamique senior vous propose de participer **gratuitement** à un **programme de prévention** personnalisé sur l'ensemble de vos **modes de vie**, pour bien vieillir.

Ce programme s'adresse à toute personne à **partir de 55 ans** et offre un **bilan et accompagnement personnalisé** par une équipe de professionnels (conseillère en prévention santé, assistante sociale, psychologue...)

Pourquoi ?

- pour vous permettre une **détection anticipée** des risques pouvant vous concerner et une **valorisation** de vos atouts personnels
- pour prendre soin de votre **santé**, de votre **mémoire**, de votre **équilibre**, de votre **bien-être** et de votre **avenir**

ATOO - la dynamique senior

3 sites à votre service

Vous avez plus de 55 ans.

Vous habitez :

dans l'Ain :

72-74, boulevard de Brou
01000 BOURG-EN-BRESSE
Tèl : 04 74 50 98 99

dans la Drôme-Ardèche :

44 avenue Victor Hugo
26000 VALENCE
Tèl : 04 75 41 41 65

dans le Rhône :

Immeuble La Perralière
150 rue du 4 Août
69100 VILLEURBANNE
Tèl : 04 37 43 39 26

Parlez-en Atoo l'monde

CRAM Rhône-Alpes

Direction de l'Assurance Retraite
Sous-Direction de l'Action Sociale
Département Bien Vieillir, Recherche, et Prospective
ATOO - la dynamique senior
www.cramra.fr