

# ATOO la dynamique senior

## Un programme de prévention pour bien vieillir



ATOO  
La dynamique senior



# 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 Carsat Rhône-Alpes peut être votre interlocuteur.

L'espace ATOO - la dynamique senior vous propose de participer gratuitement à un programme d'évaluation et d'accompagnement en 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 un accompagnement personnalisé par une équipe de professionnels (conseillère en prévention santé, 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.

# Comment ?

- 1 Remplir un questionnaire d'auto-évaluation en prévention (remis sur simple appel, mail ou téléchargeable sur [www.carsat-ra.fr](http://www.carsat-ra.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'espace ATOO pour réaliser un bilan global et définir si besoin et avec votre accord, votre programme personnalisé.
- 3 Suivre votre programme personnalisé constitué de conseils individuels et/ou d'ateliers collectifs.
- 4 Bénéficier à nouveau d'un bilan 2 ans après votre première évaluation.

## Bon à savoir

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

# ATOO - La dynamique senior



## **Carsat Rhône-Alpes**

Direction de l'Assurance Retraite

Sous-Direction de l'Action Sociale - ATOO - la dynamique senior

35, rue Maurice Flandin 69436 Lyon Cedex 03

[www.carsat-ra.fr](http://www.carsat-ra.fr)

## 2 sites à votre service

### **Espace ATOO AIN**

72/74 boulevard de Brou

01000 Bourg-en-Bresse

**Tél. 04 74 50 98 99**

Du Lundi au Vendredi

9 h - 12 h / 13 h 30 - 16 h 30

### **Espace ATOO RHÔNE**

Agence Retraite

Immeuble « La Perralière »

150 rue du 4 Août

69626 Villeurbanne Cedex

**Tél. 04 37 43 39 26**

Du Lundi au Vendredi

9 h - 12 h / 13 h 30 - 16 h 30