

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

**agirc - arrco**

« Et si je prenais soin de ma santé ! »

**lundi 31 mars 2025**  
**de 10h à 11h30**

accueil à partir de 9h30

**Salle Eugénie Dubois**  
**44 avenue des Cévennes**  
**SAINT VINCENT DE BARBEYRARGUES**

Entrée libre et gratuite  
dans la limite des places disponibles

Veiller à sa santé et à son hygiène de vie est essentiel quand on avance en âge. Pour cela, il est important de savoir quel équilibre alimentaire adopter, comment poursuivre une activité physique régulière, comment prendre soin de soi.

Pour vous aider à préserver votre capital santé, le docteur Aurore Laforêt et Noëllie Bazin, psychologue du Centre de Prévention Agirc-Arrco de Montpellier animeront cette conférence et vous donneront les clés pour être acteur de votre santé. Un focus sur la mémoire sera présenté.

Nous vous présenterons également les services d'accompagnement et de prévention de l'Agirc-Arrco dont vous pouvez bénéficier.

Un moment de convivialité sera offert par la mairie à la fin de cet évènement.

en partenariat avec la Mairie de  
Saint Vincent de Barbeyrargues



et les communes de Guzargues, Assas et Prades le Lez



*Assas*  
Village en Pic Saint-Loup

COMMUNE DE  
PRADES-LE-LEZ