

“ Vous êtes **AIDANT(E)**,
Vous aidez un proche ayant une pathologie grave,
un handicap ou âgé dépendant, vous résidez dans la
région Hauts-de-France et vous êtes âgé(e) de 45 à 65 ans :
prendre soin de vous est essentiel.
Le Centre Prévention Santé Longévité vous propose
des actions de prévention personnalisées au travers du
Parcours Longévité ”



À DESTINATION DES AIDANTS

Qu'est-ce que le Parcours Longévité ?



Un auto-questionnaire



Un bilan de santé complet

réalisé par une infirmière, une psychologue, une diététicienne, un éducateur
médico-sportif, un médecin, finalisé par une synthèse médicale

1/2 journée



Un accompagnement personnalisé et individuel

nutrition, activité physique, sommeil, gestion du stress, mémoire, tabacologie...

rendez-vous
de suivi

Les objectifs

- ▶ Vous permettre de réaliser, en une demi-journée, un bilan de santé complet de médecine préventive
- ▶ Repérer précocement les situations et facteurs de risque afin de vous orienter vers un vieillissement actif et réussi
- ▶ Vous délivrer des informations et conseils adaptés à vos besoins, à votre parcours de vie, vos motivations et vos difficultés

La prise de rendez-vous, l'accès au parcours

Vous souhaitez avoir des renseignements et/ou bénéficier de ce parcours ?

Contactez-nous !

- Par téléphone au **03.20.87.72.10** ou par mail parcours.longevite@pasteur-lille.fr
- Le Centre Prévention Santé Longévité se situe au sein de l'Institut Pasteur de Lille
(à proximité du Bd. Louis XIV - Métro Grand Palais)

Participation
sur
critères
médicaux



Vivre mieux
plus longtemps

Université
de Lille



Action co-financée par :



Centre Prévention Santé Longévité

1, rue du professeur Calmette
BP 245 - 59019 Lille Cedex

www.pasteur-lille.fr