



AG2R LA MONDIALE

3^e Village Bien-Être connecté

Programme



du lundi 24 au vendredi 28 janvier 2022

Réservé principalement aux retraités et aux actifs
AG2R Agirc-Arrco et AG2R Prévoyance

Programme de conférences et ateliers Village Bien-Être connecté

Lundi 24 janvier

10h30-12h00 : Convivialité et santé au menu de la 3e édition du Vill@ge Bien-Être connecté

Inauguration de l'évènement avec **Eric SANCHEZ**, Directeur des particuliers AG2R LA MONDIALE et **Laurent MARIOTTE**, notre invité d'honneur. Présentation du programme de la semaine et des ateliers cuisine mensuels animés toute l'année 2022 par **Maryline JOMIER**.

14h00-15h30 : Atelier DIY* : A la découverte des huiles essentielles et de leurs bienfaits !

Tour d'horizon des huiles essentielles et de leurs bienfaits pour soulager les petits maux du quotidien, présentation de la trousse d'huiles essentielles idéale, Animé par **Laure RIZO**, Ateliers Lavande et Camomille

16h00-17h30 - Initiation aux gestes de premiers secours

Savoir gérer une situation d'urgence, avec l'apprentissage ou le rappel de quelques gestes essentiels en attendant les secours.

Animé par l'**Union pompiers 13**



Laurent MARIOTTE : Chroniqueur et animateur culinaire radio et télévision. Il sillonne la France pour mettre en avant les artisans du goût et leurs ressources locales. Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages dans lesquels on retrouve son engagement pour une cuisine saine, équilibrée et de saison.

Mardi 25 janvier

10h30-12h00 : Être acteur de sa santé avec le parcours prévention

Un point complet et régulier sur son état de santé pour éviter que la maladie ne s'installe ou ne s'aggrave. Comment mieux gérer ma santé ? Quelles sont les démarches préconisées pour rester acteur de ma santé ?

Animé par le **Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco de Grenoble**.

14h00-15h30 : Partons à la découverte du musée Guimet

Visite virtuelle et accompagnée de ce musée national des arts asiatiques, pour avoir accès à la culture depuis chez soi. Animé par l'**association ARTZ**

16h00-17h30 : Atelier bricolage : assurer l'entretien courant de son logement

Réaliser les gestes simples et résoudre les petits tracas du quotidien de votre logement.

Animé par **Mon coach brico**



Maryline JOMIER : naturopathe. Elle transmet le savoir de la santé au naturel pour accompagner chacun dans le retour à un équilibre de santé global : corps, âme et esprit. Elle intervient aussi sur la prévention santé au quotidien et dans différents domaines (alimentation saine, stress, sommeil, activité physique, etc.)

Mercredi 26 janvier

10h30-12h00 : Atelier cuisine, petit-déjeuner sain et nutritif

Réalisez plusieurs recettes autour de l'importance du petit déjeuner. Pourquoi faut-il qu'il soit plutôt dense, salé et protéiné ? Quel intérêt pour le métabolisme ?

Animé par **Maryline JOMIER en présence d'un membre de l'équipe cycliste AG2R CITROEN TEAM**.

14h00-15h30 : Santé, alimentation, plaisir et convivialité – les alliés du bien vivre et du bien vieillir

Cette table ronde réunit trois acteurs spécialistes de la nutrition pour échanger sur l'importance de concilier plaisir et prévention sous différents axes.

Animée par **Eric SANCHEZ**, Directeur des particuliers AG2R LA MONDIALE et nos partenaires

- **Hélène LEMAIRE**, Diététicienne

Nutritionniste

- **François BERGER**, Fondateur de Nutri-Culture

- **Jean-Pierre BENSÄÏD**, Consul honoraire de Sao Tome et Principe, « les îles chocolat »

16h00-17h30 : Se prémunir des dangers du quotidien : les clés pour rester acteur de sa sécurité

Arnaques, démarchages, incivilités ou vols à la tire... comment éviter ces pièges et vous protéger du danger ? Bénéficiez de précieux conseils et outils concrets pour développer votre vigilance et vous sentir plus en sécurité, à la maison ou en extérieur.

Animé par l'**association Plus Fort**

* DIY = Do It Yourself = à faire soi-même

Programme sous réserve de modification.

Jeudi 27 janvier

9h30-10h30 : Mangez mieux

Un état anxieux peut conduire à une consommation alimentaire insuffisante ou excessive. Les thérapies cognitivo-comportementales proposent un ensemble de techniques qui aident à mieux gérer son état émotionnel, et ainsi corriger son alimentation.

Animé par **Dr. Jérôme Palazzolo**, médecin psychiatre

11h00-12h00 : Gym douce inspiration Pilates

Réveillez votre corps agréablement par une séance d'activité physique adaptée. Tout en douceur et à votre rythme, vous travaillerez sur votre respiration et le maintien et l'équilibre de votre corps.

Animé par **Eté indien**

14h00-15h30 : Atelier étiquetage alimentaire et nutriscore : des astuces pour choisir les bons aliments

Apprenez à lire les étiquettes alimentaires, à distinguer les produits de qualité et à faire le meilleur choix pour votre santé avant d'acheter.

Idée : avoir près de vous des emballages alimentaires pour les étudier en direct.

Animé par **Pauline PIBAROT** – Diététicienne Nutritionniste

La recette du bien-être... du plaisir dans l'assiette !

16h00-17h30 : Quiz mobilité : se remettre à niveau avec le code de la route

Saurez-vous répondre correctement aux questions proposées sur les panneaux de signalisations, les croisements et les consignes de sécurité ?

Animé par **Automobile club association**

14h00-15h30 : Atelier DIY* : fabriquer son nettoyant ménager et ses produits cosmétiques !

A partir de produits bios et naturels, apprenez à fabriquer un spray nettoyant multi-usage pour la maison et une crème hydratante mixte pour la peau.

Animé par **Laure RIZO – Ateliers Lavande et Camomille**

Vendredi 28 janvier

11h00-12h00 : Dansons au rythme de la salsa !

Apprenez à vous déhancher au rythme de la musique salsa avec une activité physique adaptée et dans la bonne humeur.

Animé par **Été indien**

16h00-17h30 : Clôturons ensemble la 3e édition du Village Bien-être connecté !

Pour célébrer la fin de cette troisième édition, rejoignez-nous pour une animation ludique et conviviale : quiz, musique et bonne humeur au programme !

A cette occasion, nous lancerons **les rendez-vous « un mois, une recette »** pour que vous puissiez poursuivre l'aventure du Village Bien-être connecté, tout au long de l'année...

Animé par **Anima**

Comment vous inscrire aux animations ?

- 1- rendez-vous sur le site happyvisio.com
- 2- créez votre compte, si ce n'est pas déjà fait
- 3- inscrivez-vous gratuitement avec le code : **AG2RVBE**
- 4- choisissez et participez depuis chez vous aux activités que vous avez sélectionnées.

Tchat (questions/réponses)

Pendant les animations, posez vos questions sur le tchat d'Happyvisio. Les intervenants vous répondront en direct et/ou lors des temps d'échanges prévus. Vos messages permettront d'animer la discussion.

Manque de disponibilité ?

Retrouvez toutes nos animations sur le replay HappyVisio



AG2R LA MONDIALE

Cet événement est financé par l'action sociale d'AG2R Agirc-Arrco et d'AG2R Prévoyance

112021 - DAS - Crédits photos : Getty images, Pierre Monetta

AG2R Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité Sociale - Membre d'AG2R LA MONDIALE et de la fédération Agirc-Arrco -14-16, boulevard Malesherbes 75008 Paris - Siren 775 682 917

AG2R Prévoyance - Institution de prévoyance régie par le code de la Sécurité Sociale - Membre d'AG2R LA MONDIALE et du GIE AG2R - 14-16, boulevard Malesherbes 75008 Paris - Siren 333 232 270