



# Agir sur votre santé et votre bien-être

Nous agissons sur la globalité de votre santé en vous proposant des actions de prévention adaptées et conviviales, pour que vous soyez acteur de votre santé et de votre bien-être physique, mental, social, et au travail.

Nous expérimentons également des nouvelles façons d'aborder la santé pour répondre à vos besoins, afin que le plus grand nombre d'entre vous soit sensibilisé à la prévention, avec une attention particulière à destination des personnes fragilisées.

## Ecoute, Conseil et Soutien financier pour être en bonne santé

- Réponses adaptées et personnalisées pour faciliter l'accès aux soins pour tous et vous accompagner dans une démarche de prévention santé afin d'agir pour le bien vieillir, ...
- Informations et conseils sur les dispositifs légaux, recherche d'organismes sur toutes les questions de la vie quotidienne,
- Accompagnement pour constituer un dossier d'aide financière complémentaire, si besoin
- Accès gratuit à une plateforme qui permet de connaître toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre en France et en Outre-mer

<https://app.toutesmesaides.fr/bienvenue/v1/company/ag2r-la-mondiale/mgFLqt0Uefk6Od4ILIPe>

Pour contacter l'équipe sociale  
de votre région :

<https://www.ag2rlamondiale.fr/nous-equipes-sociales-en-region>

**N° Social : 0 969 36 10 43**

Pour connaître les événements  
à venir dans votre région :

<https://www.ag2rlamondiale.fr/nous-connaître/tous-nos-evenements>

**N° Social : 0 969 36 10 43**

# Être en forme et le rester



## Les Villages Bien-Être

Que vous soyez retraité, actif ou chef d'entreprise, ces événements vous permettent de découvrir et de pratiquer de nombreuses activités pour préserver votre santé et votre bien-être (conférences, ateliers adaptés). Dans une ambiance ludique et conviviale, ils sont organisés près de chez vous, en présentiel ou en distanciel.

Info : <https://www.ag2rlamondiale.fr/particulier/magazine-solidarites/conseil-une-autre-facon-d-apprendre-a-prendre-soin-de-soi>



Rouler n'a jamais fait autant de bien.

## Rouler pour votre santé, avec l'appli Vivons Vélo

L'application mobile « Vivons Vélo » d'AG2R LA MONDIALE est gratuite, pratique et ludique. Elle vous coache, vous oriente sur plus de 3500 parcours cyclables en France. Des rassemblements sont régulièrement organisés dans plus de 20 villes de France, pour favoriser le plaisir de rouler ensemble.

Contact : <https://www.vivonsvelo.fr/app/fr/home>



## Bouger avec Siel bleu

Pour entretenir votre forme, suivez des séances d'activités physiques avec les professionnels de Siel Bleu, en collectif ou près de chez vous, à votre domicile avec le dispositif Domisiel.

Contact : 0 388 324 839 (coût d'un appel local) - [contact@sielbleu.org](mailto:contact@sielbleu.org) - [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)



## Rejoindre le dispositif « Toutesport »

Des ateliers pour encourager et développer la pratique sportive des femmes résidant dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) et dans les territoires ruraux. Ce dispositif, véritable levier d'accompagnement d'insertion socioprofessionnelle pour les femmes, est porté par les différents centres de la FNCIDFF\* partout en France.

Contact : [toutesport@fncidff.fr](mailto:toutesport@fncidff.fr) - 01 42 17 12 09

\* Fédération Nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles



## Suivre des conférences et ateliers interactifs en ligne

Gratuitement depuis chez vous, sur un ordinateur ou une tablette, découvrez et participez à de nombreuses activités autour de sujets liés à la santé, au bien-être ou encore à l'accompagnement des aidants.

Indiquez le **code AG2R**, lors de votre inscription au bas du formulaire.

Contact : 01 76 28 40 84 - [contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com) - [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)



## Plaisir et santé dans votre assiette

Pour cuisiner au quotidien, vite et bien, Nutri-culture met gratuitement à votre disposition, des conseils en nutrition et une centaine de recettes simples et adaptées aux besoins et aux capacités des personnes âgées. Des cours sont également dispensés pour vous former.

Contact : [www.nutri-culture.com](http://www.nutri-culture.com)

## Garder le lien et être solidaire



### Adhérer à l'une de nos associations de retraités

Grâce à son réseau d'associations de retraités « **Les Sociétales** », AG2R LA MONDIALE vous propose de conserver une vie sociale en pratiquant de nombreuses activités conviviales, entre seniors. Un accompagnement pour trouver la mission bénévole qui vous correspond peut également vous être proposé.

Contact : [BG\\_LES\\_SOCIETALES@ag2rlamondiale.fr](mailto:BG_LES_SOCIETALES@ag2rlamondiale.fr)

<https://www.ag2rlamondiale.fr/55-ans-et-plus/retraite/service-le-reseau-des-societales>



### Combattre l'isolement et la solitude

Ce guide, réalisé en partenariat avec l'IGS (Institut de Gérontologie Sociale) a pour objectif, tout d'abord, de définir ce qu'on entend par sentiment de solitude, d'en identifier les principales causes externes à l'individu, de montrer les conséquences que peut avoir l'entrée en solitude et enfin de présenter les portes de sorties qui peuvent exister.

[https://www.ag2rlamondiale.fr/files/live/sites/portail/files/pdf/Action-sociale/AG2R-LA-MONDIALE-Action-sociale-Guide-Combattre-l'isolement-et-la-solitude\\_BD2.pdf](https://www.ag2rlamondiale.fr/files/live/sites/portail/files/pdf/Action-sociale/AG2R-LA-MONDIALE-Action-sociale-Guide-Combattre-l'isolement-et-la-solitude_BD2.pdf)

### Recevoir des appels de convivialité ou suivre des conférences santé

Quel que soit votre âge ou votre dépendance, si vous vous sentez seul, inscrivez-vous **gratuitement** sur le répondeur d'Au bout du fil. Choisissez une heure et un jour et de semaine où vous souhaitez être contacté. Un bénévole s'engage à vous appeler pour échanger librement et partager avec vous un moment de convivialité, dans le respect de l'anonymat et de la confidentialité.

Contact 01 70 55 30 69 ou <https://www.auboutdufil.org/contact.html#w-anch-top>



Découvrez également les conférences **Mon Heure Vitalité** (par groupe de 12 pers. max et d'environ 1h), sous forme d'échanges et de paroles, de nombreux conseils de prévention sont dispensés. Un bénévole vous contacte juste avant le lancement de la conférence (date et heure convenues à l'avance),

Contact : 09 72 63 56 25 ou [alm.as@auboutdufil.org](mailto:alm.as@auboutdufil.org)

### Rompre sa solitude avec un appel téléphonique hebdomadaire

Vous rencontrez des difficultés d'ordre personnel ou professionnel (deuil, séparation, accident, perte d'emploi...), vous vous sentez isolé. Bénéficiez d'un accompagnement relationnel, gratuit, anonyme et confidentiel, sous forme de rencontres hebdomadaires.

<https://www.astree.asso.fr/fr/vous-accompagner>



### Une gazette pour entretenir le lien avec vos proches

Grâce à l'échange de photos numériques et de messages entre vous-même et vos proches, votre famille peut créer une gazette papier qui sera livrée directement à votre domicile. Pour bénéficier de l'offre gratuite pendant 2 mois, entrez le **code AG2R**.

Contact : 02 46 84 02 82 - [www.famileo.com](http://www.famileo.com)





BIOGRAPHIE FACILE

### Raconter son histoire en écrivant un livre

Vous créez **gratuitement** votre livre de souvenirs grâce à Biographie facile, un service tout-en-un. Un livre pour raconter votre histoire, pour vous faire du bien et aussi pour renforcer vos liens avec vos proches.

Contact : 01 84 60 20 80 - [contact@biographie-facile.fr](mailto:contact@biographie-facile.fr) - <https://bienvenue.biographie-facile.fr/aq2r-la-mondiale/vos-petits-enfants-connaitront-ils-votre-histoire>

### Être autonome face au numérique

Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'utilisation d'un ordinateur ou d'un téléphone, Unis-cités vous propose de participer aux formations « **Les connectés** » :

1. rendez-vous individualisé où les jeunes en service civique vous accompagnent dans vos démarches administratives numériques (impôts, sécurité sociale, caf...). Ils vous feront découvrir les équipements numériques, et tous les usages que vous pouvez en faire (applications de transport, de santé, recherches diverses sur internet).
2. formation collective proposant des échanges, de l'information, des explications illustrées sur le fonctionnement d'un ordinateur, d'internet, etc.

<https://www.aq2rlamondiale.fr/contactez-nous/les-connectes>

UnisCité

### Organiser l'entraide entre voisins

Favoriser l'entraide entre générations et partager un peu de chaleur humaine : faire les courses, chercher les médicaments, nourrir le chat du voisin ou accompagner une personne pour ses déplacements, etc.,

Rendez-vous sur le site pour connaître les kits clés en main.

<https://voisinsolidaires.fr/>

VOISINS  
SOLIDAIRES

### Cuisiner et partager son repas

Rendez-vous dans les cantines de quartier où les convives se rencontrent et cuisinent ensemble pour partager un repas réalisé avec des produits locaux et tisser des relations de qualité et de confiance. Les prix sont libres.

<https://www.lespetitescantines.org/>

LES PETITES  
CANTINES  
LES RENCONTRES  
ONT  
DU GOÛT

### Echanger sur l'actualité avec le journal « Vite lu »

Chaque semaine, un bénévole distribue « vite lu », un journal clair et facile à comprendre, à des personnes âgées d'un même quartier. Elles se rencontrent ensuite à la maison de quartier, autour d'un café et de gâteaux pour discuter et échanger sur les actualités. Les échanges sont animés par un professionnel et des intervenants extérieurs sont parfois conviés à y participer.

Contact : 02 43 53 18 34 - [asso.lilavie@orange.fr](mailto:asso.lilavie@orange.fr)

lilavie

## Prendre soin de sa santé



### Réaliser un bilan de prévention santé dès 50 ans

Vous êtes actif de + 50 ans ou retraité, bénéficiez gratuitement ainsi que votre conjoint d'un bilan médico-psycho-social personnalisé dans l'un des Centres de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco.

Des conférences d'informations et des ateliers de prévention santé (sommeil, activité physique, mémoire, nutrition...) y sont également proposés.

Contact : [www.centredeprevention.com/trouver-un-centre](http://www.centredeprevention.com/trouver-un-centre)



### Des applications de santé fiables pour smartphone

Afin de vous orienter au mieux dans la prise en charge de votre santé, AG2R LA MONDIALE a mis en place un kiosque contenant une sélection d'applications mobiles de santé performantes et fiables, évaluées sur plus de 70 critères, par thème : prévention sport, nutrition, mieux-être ou suivi du diabète et des maladies cardio-vasculaires

<https://www.ag2rlamondiale.fr/applications-sante>



### Des séjours pour se ressourcer pendant ou après le cancer

Pendant 5 jours, en groupe de 10 personnes maximum et dans un cadre bienveillant, prenez soin de vous et sortez de votre quotidien. Avec l'aide d'une équipe de professionnels, découvrez un programme « bien-être et santé » adapté à vos besoins et à vos capacités. Ces pratiques, destinées à être réutilisées au quotidien, au travail ou chez vous, vous aideront à mieux gérer votre stress, réduire les douleurs, diminuer la fatigue ou encore à trouver le sommeil.

Contact : 07 60 88 73 79 - [contact@maisondelavie.fr](mailto:contact@maisondelavie.fr) - [www.maisondelavie.fr](http://www.maisondelavie.fr)



### Des séjours thérapeutiques post-cancers

À la fin des traitements lourds d'un cancer, la transition vers une vie normale est une nouvelle étape du parcours de soins. Passage en Vercors propose des séjours thérapeutiques dédiés aux activités physiques, à la détente et au bien-être. Une oncologue médicale et une équipe professionnelle encadrent ces séjours de façon personnalisée pour retrouver le meilleur de soi

Contact : 07 79 64 06 73 - [contact@passageenvercors.org](mailto:contact@passageenvercors.org)

<https://www.passageenvercors.org/>