

SOLIDAIRES PAR ESSENCE
DIFFÉRENTS PAR NATURE
NOVATEURS PAR CONVICTION
PRÉSENTS, TOUT SIMPLEMENT...

DU 10 AU 27 SEPTEMBRE 2013, AG2R LA MONDIALE S'ASSOCIE AU « TRAIN BIEN VIVRE... TOUTE SA VIE ! » QUI SILLONNERA LA FRANCE POUR ALLER À LA RENCONTRE D'UN PUBLIC INTERGÉNÉRATIONNEL EN QUÊTE DE MIEUX-VIVRE.

Pour l'édition 2013, c'est la prévention au sens large qui sera mise à l'honneur et abordée autour de deux notions essentielles pour le bien-vieillir :

- **être accompagné** par des services et technologies d'assistance adaptés
- **être ensemble** dans les espaces dédiés pour des activités de maintien du lien social.

À partir d'expérimentations et de projets pilotes mis en place par le Groupe, les activités sociales d'AG2R LA MONDIALE ouvriront de nouveaux horizons pour le bien-être et le bien-vieillir des personnes actives ou retraitées.

Dans la voiture partenaire, l'ensemble des activités sociales proposées par le Groupe sera présenté sous une forme condensée au travers de conférences, d'animations et d'ateliers programmés tout au long du parcours du train.

Cette opération mobilisera nos équipes sociales réparties sur le territoire et permettra de faire connaître à chaque étape les actions spécifiques menées en région tout en tissant des liens étroits avec le public.



LES ÉQUIPES SOCIALES DU GROUPE AG2R LA MONDIALE EN RÉGIONS

ALPES

Dép. : 38-73-74
47, avenue Marie Reynoard
38067 Grenoble cedex 02
Tél. 04 76 29 15 56

AQUITAINE

Dép. : 24-33-40-47-64
13, place des Quinconces
CS 71125
33001 Bordeaux Cedex
Tél. 05 57 30 09 75

BOURGOGNE / FRANCHE-COMTÉ

Dép. : 21-25-39-58-70-71-89
24, rue Jeannin
21000 Dijon
Tél. 03 80 68 25 28

BRETAGNE / PAYS DE LA LOIRE

Dép. : 22-29-35-44-49-53-
56
24, boulevard de Beaumont
TSA 71514
35015 Rennes Cedex
Tél. 02 22 06 66 60

CENTRE OUEST ATLANTIQUE

Dép. : 16-17-19-23-79-
85-86-87
12-14, rue Pré-Médard
Bât. A - 1^{er} étage
86280 Saint-Benoît
Tél. 05 16 08 00 35
05 16 08 00 36

CENTRE TOURAINE

Dép. : 18-28-36-37-41-45-72
2, rue des Chats Ferrés
45056 Orléans Cedex 1
Tél. 02 38 24 01 35

CHAMPAGNE / ARDENNE

Dép. : 08-10-51-52-55
16-18, boulevard de la Paix
BP 2735
51059 Reims Cedex
Tél. 03 51 42 40 53

ÎLE DE FRANCE

Dép. : 75-77-78-91-92-
93-94-95-97
35-37, boulevard Brune
75680 Paris Cedex 14
Tél. 01 43 95 78 21

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Dép. : 11-30-34-48-66
1300, avenue Albert Einstein
CS 30044
34960 Montpellier Cedex 02
Tél. 04 99 53 21 17

LOIRE AUVERGNE

Dép. : 03-15-42-43-63
2, square Violette
42029 Saint-Étienne Cedex 1
Tél. 08 10 60 77 88

LORRAINE / ALSACE

Dép. : 54-57-67-68-88-90
15, rue du Verdon
CS 10108
67024 Strasbourg Cedex 1
Tél. 08 10 60 77 88

MIDI-PYRÉNÉES

Dép. : 09-12-31-32-46-65-
81-82
6, place Henry Russell
CS 64412
31405 Toulouse Cedex 4
Tél. 05 61 36 33 09

NORD / PAS DE CALAIS

Dép. : 59-62
32, avenue Émile Zola
Bât.A - 3^e étage
59370 Mons-en-Baroeul
Tél. 03 20 74 72 34
03 20 74 72 27

NORMANDIE

Dép. : 14-27-50-61-76
27, place Saint-Marc
76000 Rouen
Tél. 02 35 15 73 62

PACA / CORSE

Dép. : 04-05-06-13-20-
83-84
16, la Canebière
CS 31866
13221 Marseille Cedex 1
Tél. 04 91 00 76 19

PICARDIE

Dép. : 02-60-80
15, passage du Logis du Roy
CS 74303
80043 Amiens Cedex
Tél. 03 22 82 09 94

RHÔNE

Dép. : 01-07-26-69
54, rue Servient
69408 Lyon Cedex 3
Tél. 08 10 60 77 88



AG2R LA MONDIALE



LES
ACTIVITÉS
SOCIALES
DU GROUPE
AG2R LA
MONDIALE

PROGRAMME DU TRAIN
BIEN VIVRE TOUTE SA VIE
2013

AG2R LA MONDIALE
104-110, bd Haussmann
75379 Paris Cedex 08
www.ag2rlamondiale.fr

GIE AG2R : membre du groupe AG2R LA MONDIALE - GIE agissant pour le compte d'institutions de retraite complémentaire Agric-Arrco, d'institutions de prévoyance, de mutuelles et de sociétés d'assurances
35, boulevard Brune 75014 Paris - 433 719 812 RCS Paris

LE PROGRAMME PAR ÉTAPE

Nos équipes sociales vous accueilleront tout au long de la journée dans la voiture partenaire AG2R LA MONDIALE.

Ouverture au public de 10h00 à 19h00*

*Limoges (ouverture de 10h00 à 18h00), Rennes et Lille Flandres (ouverture de 10h30 à 16h00)

	date	heures	conférence / animation	intervenants
PARIS NORD	mardi 10 septembre 2013	13h00 à 13h30	film TAI CHI CHUAN ET MALADIE D'ALZHEIMER Sensibiliser le public à l'intérêt d'une activité physique adaptée dans le maintien de l'autonomie	Éric Sanchez - directeur du développement de l'action sociale AG2R LA MONDIALE, avec la participation du Dr Philippe Dejardin
		13h30 à 15h00	conférence PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR Comment être acteur pour rester en bonne forme ?	Dr Philippe Dejardin, directeur du centre de prévention de Troyes, coordinateur des centres de prévention bien vieillir AGIRC et ARRCO
REIMS	mercredi 11 septembre 2013	13h00 à 14h45	conférence LES ENJEUX DE LA NUTRITION Approche pratique de l'alimentation santé dans un contexte innovant	Thierry Michel, nutritionniste
METZ	jeudi 12 septembre 2013	13h00 à 15h00	conférences LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE et BIEN COMMENCER SA JOURNÉE ET DÉVELOPPER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON QUOTIDIEN Connaître les mouvements à réaliser pour réveiller le corps	Association SIEL BLEU, Didier Lutz
STRASBOURG	vendredi 13 septembre 2013	13h00 à 13h30	conférence PRÉSENTATION DU CENTRE DE PRÉVENTION ET DE SES ACTIVITÉS	Christian Brugeilles, directeur des activités sociales REUNICA
		13h30 à 15h00	conférences LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE et BIEN COMMENCER SA JOURNÉE ET DÉVELOPPER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON QUOTIDIEN	Association SIEL BLEU, Aurélie Mathe
LYON	samedi 14 septembre 2013	13h00 à 15h00	conférence JOIE DE VIVRE ET BIEN VIVRE ENSEMBLE : LA GENTILLESSE, UNE VERTU ?	Centre de prévention de Lyon
MARSEILLE	dimanche 15 septembre 2013	13h00 à 13h50	conférence LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE BIEN-ÊTRE VU PAR UN NATUROPATHE	Maryline Jomier, naturopathe
		13h50 à 14h45	conférence MON BIEN-ÊTRE, UNE QUESTION D'ÉTAT D'ESPRIT	Association BRAIN UP
		toute la journée	animations sur le quai GYM PRÉVENTION SANTÉ et TAI-CHI-CHUAN ET YOGA DE LA VOIX	Association SIEL BLEU et Gérard Bertin

	date	heures	conférence / animation	intervenants
PERPIGNAN	lundi 16 septembre 2013	13h00 à 13h30	conférence PRISE DE CONSCIENCE DE NOS TENSIONS, POUR UN RETOUR AU MIEUX-ÊTRE ET À LA DÉCONTRACTION Techniques de bien-être	Marie-Christine Huygue, sophrologue
		13h45 à 14h15	conférence BIEN BOUGER POUR RESTER EN FORME	Julien Roussillon, enseignant en activité physique adaptée
		14h30 à 14h45	conférence LES BIENFAITS DE LA MÉDECINE THERMALE Historique, études, prise en charge du patient	Séverine Pellegrin, secrétaire générale, thermes de Lamalou-les-Bains
		toute la journée	animations sur le quai ATELIER DU GOÛT et MON CABAS ET TOI	Catherine Piat, diététicienne, CAP NUTRICIO
TOULOUSE MATABIAU	mardi 17 septembre 2013	13h00 à 14h45	conférence VIVRE CHEZ SOI, EN TOUTE SÉCURITÉ La maison de demain, adaptée pour le maintien à domicile	Sandrine Toupart*, ergothérapeute, clinique des Cèdres et Éric Campo*, professeur d'université à Toulouse *membres du réseau LAAS
		toute la journée	animations sur le quai TAIJI QUAN ET QI GONG	Association ART DU BIEN-ÊTRE, M. et Mme Lemoine
BIARRITZ	mercredi 18 septembre 2013	13h00 à 14h45	conférence UNE BONNE ÉCOUTE POUR MIEUX VIVRE Importance de l'audition pour le maintien à domicile et pour le lien social	Eddy Lambert, audioprothésiste
BORDEAUX	jeudi 19 septembre 2013	13h00 à 14h45	conférence UNE BONNE ÉCOUTE POUR MIEUX VIVRE Importance de l'audition pour le maintien à domicile et pour le lien social	Eddy Lambert, audioprothésiste
LIMOGES	vendredi 20 septembre 2013	13h00 à 13h45	conférence RÉDUIRE SA CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE : DES ÉCO-GESTES SIMPLES POUR LIMITER SES FACTURES !	Association PRIORITERRE
		14h00 à 14h45	conférence COMMENT ÉVITER DE SE FAIRE POLLUER QUAND ON EST CONSOMMATEUR ? Démarchages et arnaques	Association départementale UFC QUE CHOISIR, section Haute-Vienne
		14h30 à 17h00	animations sur le quai PARCOURS D'ÉVALUATION DES TROUBLES DE LA MARCHÉ ET DE L'ÉQUILIBRE	EPGV, comité Haute-Vienne (Éducation Physique et Gymnastique Volontaire)
		toute la journée	animations sur le quai INITIATION À LA RÉFLEXOPODOLOGIE et ÉCONOMIE D'ÉNERGIE	Réflexopodologue et association PRIORITERRE

	date	heures	conférence / animation	intervenants
CLERMONT FERRAND	samedi 21 septembre 2013	13h30 à 14h30	conférence STIMULER SA JOIE DE VIVRE PAR LA RIGOLOGIE Techniques de respiration, relaxation	Association RIRE ET BIEN-ÊTRE
		toute la journée	animations sur le quai SENSIBILISATION ET DÉCOUVERTE DU YOGA DU RIRE	Association RIRE ET BIEN-ÊTRE
POITIERS	lundi 23 septembre 2013	13h00 à 13h45	conférence BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR Équilibre alimentaire et alimentation saine	Dr Nisrin Ghazali, médecin gériatre
		14h00 à 14h45	conférence LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À TOUT ÂGE Bouger pour bien vieillir	M. Nicolas Roumagne, cofondateur de RESANTÉ-VOUS et ingénieur en réadaptation
		toute la journée	animations sur le quai SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT	Association RESANTÉ-VOUS
RENNES	mardi 24 septembre 2013 :	13h30 à 15h00	conférence BIEN VIVRE TOUTE SA VIE ET VIEILLIR AVEC PLAISIR Appréhender le vieillissement de manière positive	Association PSYCHOLOGIE ET VIEILLISSEMENT, Isabelle Donnio, psychologue
		toute la journée	animations sur le quai PRATIQUES DOUCES ET CRÉATIVES AUTOUR DU CORPS	Association DANSE À TOUS LES ÉTAGES, Rennes
TROUVILLE DEAUVILLE	mercredi 25 septembre 2013	13h00 à 15h00	conférence LES VOYAGES LOINTAINS APRÈS 50 ANS Conseils pour réussir de bonnes vacances	Patrick Chazot, médecin, directeur du centre de prévention RENOUVANCE AGIRC ARRCO de Rouen
LILLE FLANDRES	jeudi 26 septembre 2013	10h30 à 16h00	animations sur le quai ACTIVITÉ D-MARCHE Avec podomètre	Association ADAL
		13h00 à 14h30	conférence MA MAISON VIEILLIT AVEC MOI Adapter ses comportements vis-à-vis de son habitat et de sa situation personnelle	Sonia Winogradoff, architecte
	14h00 à 16h00	animations en voiture SENSIBILISATION À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	Association SIEL BLEU	
	vendredi 27 septembre 2013	10h30 à 16h00	animations sur le quai ACTIVITÉ D-MARCHE Avec podomètre	Association ADAL
		13h00 à 14h00	conférence NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE	IRFO (Institut des Rencontres de la FOrme)
		14h00 à 16h00	animations en voiture LA NUTRITION ET DIAGNOFOOD	IRFO (Institut des Rencontres de la FOrme)