



Rester en bonne santé exige parfois quelques efforts, le respect de bonnes pratiques physiques et alimentaires et la prise de bonnes habitudes. Plus facile à dire qu'à faire, lorsqu'on est seul face à l'obligation de changer de comportement ! L'accompagnement proposé par AG2R LA MONDIALE pallie cette difficulté.

## VOUS AIDER À ÊTRE BIEN DANS VOTRE CORPS, BIEN DANS VOTRE VIE



### LA PRÉVENTION SANTÉ POUR LES PARTICULIERS

Une bonne forme physique permet de lutter contre le vieillissement et la perte d'autonomie, mais aussi de réduire nos dépenses de santé.

#### ➤ Soyez et restez en forme

L'activité physique et une alimentation saine aident à mieux vieillir. Votre assureur et ses partenaires vous proposent plusieurs actions.

- **Villages bien-être** AG2R LA MONDIALE: des parcours de prévention à distance pour découvrir et pratiquer de nombreuses activités et être acteur de sa santé.

- Parce que 20 millions de Français pratiquent le vélo, **Vivons vélo** est une application mobile gratuite pour emprunter plus de 3500 parcours cyclables en France et participer à des rassemblements conviviaux.

- Bougez et informez-vous avec les partenaires de l'assureur pour entretenir votre forme avec **Siel Bleu** (près de chez vous ou à domicile avec Diomisiel). Rejoignez le dispositif **Toutesport** avec la Fédération Nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles. Suivez des conférences et des ateliers interactifs en ligne avec **Happyvisio**.

- **Nutri-culture** est un site internet pour cuisiner au quotidien en mariant plaisir et santé dans votre assiette.

#### ➤ Gardez le lien et soyez solidaire

Les liens sociaux, avec sa famille et l'ensemble de la société, sont une composante essentielle de la santé et du bien-être.

- Dans ce cadre, votre assureur met à votre disposition 5 jours/7 les équipes de son service **Accompagnement ECO** (Écoute, conseils, orientation), ainsi que son guide **Comment combattre la solitude et l'isolement**, réalisé avec l'Institut de gérontologie sociale.

Il a également noué de nombreux partenariats :

- Adhères à une association de retraités avec **Les Sociétales**, un réseau d'une cinquantaine d'associations partenaires, partout en France, pour découvrir et pratiquer des activités, devenir bénévole et réaliser des actions citoyennes.

- Bénéficiez d'un service d'écoute gratuit avec trois associations partenaires: **Au bout du fil** (partager un moment de convivialité au téléphone, recevoir des conseils de prévention lors d'une téléconférence "Mon heure vitalité"), **Astrée** (accompagnement relationnel gratuit, anonyme et confidentiel par téléphone ou lors de visites, en cas de difficultés personnelles ou professionnelles), **Allo Alzheimer** (écoute et accompagnement pour faire face à la maladie d'un proche).

## • Entretenez les liens et restez connecté :

- avec **Familéo**, un petit journal papier réalisé par la famille pour un proche avec des photos numériques et des messages (gratuit pendant deux mois avec le code AG2R) ;
- avec **Biographie facile**, un outil numérique pour créer gratuitement votre livre biographique racontant votre histoire à vos proches ;
- avec **Unis-cités** et le programme "Les Connectés", des jeunes en service civique qui vous aident à utiliser un ordinateur ou un smartphone et à vous former au numérique.

• Favorisez les moments d'entraide et de convivialité dans votre quartier : avec **Voisins solidaires**, l'association lancée en 2009 par le créateur de la Fête des voisins pour créer et renforcer les liens sociaux de proximité ; avec **Les Petites cantines**, cantines de quartier associatives pour cuisiner ensemble et partager un repas ; avec **Lilavie**, un journal de quartier prétexte à des rencontres pour discuter et échanger sur les actualités.

• Accédez à l'art accessible avec **l'Association culturelle Alzheimer (ARTZ)** qui propose une activité gratuite à partager en binôme avec la personne que vous accompagnez : la visite de quelques-uns des plus beaux musées parisiens depuis votre domicile, en haute définition.

• Faites-vous aider par la **Croix-Rouge** chez vous. En cette période de crise sanitaire et de confinement, la Croix-Rouge française a lancé, avec le soutien d'AG2R LA MONDIALE, plusieurs actions visant à lutter contre l'isolement des personnes vulnérables (conciergerie solidaire, initiation aux nouvelles technologies...).

• Créez vos événements familiaux et partagez-les à distance avec vos proches avec la plateforme **Cettefamille**, un service gratuit !

## ➤ Faites un bilan santé

Le **bilan de prévention santé**, offert par AG2R LA MONDIALE à ses adhérents actifs et retraités de plus de 50 ans, et à leurs conjoints, est à réaliser dans l'un des 14 centres de prévention "Bien vieillir" Agirc-Arrco. À l'issue du bilan, une ordonnance de prévention vous sera délivrée pour préconiser la réalisation de bilans plus spécifiques (sommeil, nutrition mémoire...) ou la participation à des actions de prévention (conférences, ateliers, activités de bien-être...).

## ➤ Partez en vacances

Deux séjours **Prévention Santé Bien-être** d'une semaine en hôtel-club sont organisés chaque année, au printemps et à l'automne, pour une trentaine de retraités.

Au programme : ateliers nutrition, naturopathie, sommeil, activités variées (self-défense, gymnastique énergétique, yoga de la voix...), détente (shiatsu, réflexologie) ou encore excursions. Le participant retraité ne paye que la partie hébergement et restauration, les interventions "Bien-être" étant prises en charge par l'assureur.

Un séjour pour prendre soin de vous, vous ressourcer, prendre du recul adopter de nouvelles pratiques et faire de nouvelles rencontres.



## LA PRÉVENTION SANTÉ POUR LES ENTREPRISES

Très exposés aux rythmes psychosociaux, les dirigeants doivent apprendre à concilier vie professionnelle et vie personnelle.

## ➤ Trouvez une écoute attentive

Attachée à l'offre santé du Groupe, la plateforme d'écoute **Simplisanté** vous aide à résoudre les problèmes du quotidien, à concilier vie professionnelle et vie personnelle, à auto-évaluer votre exposition aux risques psychosociaux ou encore à surmonter les événements traumatiques sur votre lieu de travail.

## ➤ Bénéficiez d'un accompagnement sur-mesure

Le nouveau service **Coach et vous santé**, dédié aux dirigeants d'entreprise, offre un accompagnement sur-mesure autour de trois thématiques – sommeil, nutrition et stress – pour atteindre la performance par l'équilibre de vos trois batteries : physique, mentale et émotionnelle.

## ➤ Proposez des actions de prévention santé dans votre entreprise

Différentes thématiques de prévention santé sont accessibles, avec **Primavita**, en fonction de vos besoins, avec des formats adaptables (conférences, ateliers, webinaires...) selon votre activité.

Plusieurs types d'actions pour un bénéfice direct sur la qualité de vie au travail et la performance : sommeil, équilibre alimentaire, rythme santé et bien-être ou encore mémoire.

## PRODUITS SOUSCRITS PAR

# AMPHITÉA

### Votre association a souscrit deux contrats en santé.

**ProtecPro** est une assurance santé s'adressant aux TNS, gérant majoritaires, TNS agricoles et auto-entrepreneurs. L'offre se décline en dix formules couvrant l'essentiel, jusqu'au tout confort, et propose également une option assistance en cas d'hospitalisation, de maladie ou d'accident en France.

**Protecvia Collectif** concerne l'ensemble des salariés sortant d'un contrat collectif obligatoire assuré par ARPEGE. Ce produit santé a reçu le label d'excellence des Dossiers de l'Épargne en 2021.



## SANTÉ ET SOINS POUR TOUS

Deux services sont accessibles aux titulaires d'un contrat santé individuel ou collectif.

### • La téléconsultation

Accessible par téléphone (7j/7, de 8 heures à 22 heures), par mail ou par vidéo, pour les titulaires d'un contrat assuré par la mutuelle ViaSanté (pack en option), la **téléconsultation médicale** à distance est un service qui se développe fortement, qu'il s'agisse de faire établir un diagnostic par un généraliste ou un spécialiste.

### • L'espace client unique

Cet espace client personnel sur [www.ag2rlamondiale.fr](http://www.ag2rlamondiale.fr) permet d'accéder

à l'ensemble de ses contrats et d'effectuer diverses opérations: consulter ses remboursements, rééditer sa carte de tiers-payant, demander un devis, ajouter un bénéficiaire, souscrire un renfort, géolocaliser un professionnel de santé tiers-payant et/ou appartenant à l'animateur de réseaux de soins Itelis (optique, dentaire, audio, chirurgie réfractive, chiropraxie/ostéopathie).



## SANTÉ ET SOINS POUR LES PARTICULIERS

Face à la maladie et au handicap, la solidarité, c'est important !

### Apprenez les gestes qui sauvent

Que faire en cas d'arrêt cardiaque ? En cas de chute ? De brûlure ? Quels comportements adopter en cas d'urgence et comment éviter les accidents ? En partenariat avec la Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France AG2R LA MONDIALE, s'engage, avec **Prévenir et secourir**, à promouvoir les gestes qui sauvent auprès du plus grand nombre, au travers d'une plateforme ludo-éducative.

### Connaissez mieux Alzheimer

Une équipe de bénévoles formés est à votre écoute sur **Allo Alzheimer**, pour vous soutenir, vous reconforter, vous informer et vous permettre de poser toutes vos questions sur la maladie d'Alzheimer. Un service destiné aux aidants est aussi accessible de 20 heures à 22 heures, au prix d'un appel local.

### Auto-évaluez votre état psychologique

Depuis plus d'un an, l'épidémie et ses conséquences affectent le moral des Français et cela quel que soit leur âge ou leur situation. Stress, ennui, lassitude, peur, précarité, isolement favorisent l'émergence et l'augmentation de symptômes anxieux et dépressifs aux multiples expressions.

**CoronaPsy.fr** est une plateforme qui vous permet de vous auto-évaluer, de détecter des symptômes et de trouver l'orientation la mieux adaptée à votre profil psychologique pour une prise en charge adaptée.

### Changez de lunettes pour 0 euro

**Easy-Verres** est un opticien en ligne. Il vous permet en quelques clics de choisir vos lunettes. Grâce au partenariat avec AG2R LA MONDIALE vous pouvez bénéficier du tiers-payant et d'équipements optiques pour 0 €.

### Ne vivez plus seul avec votre diabète

La plateforme **CoviDIAB** propose un accompagnement gratuit personnalisé et des informations dédiées pour les personnes diabétiques. Soutenu par AG2R LA MONDIALE, ce service est une initiative collaborative d'équipes de l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris (AP-HP) et de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Il est animé par des médecins et soignants hospitaliers.

### Prenez un deuxième avis médical

AG2R LA MONDIALE est partenaire du service **Deuxième avis**, accessible gratuitement à plus de 16 millions de personnes, dans le cadre de leurs contrats santé et prévoyance.

Il permet à des patients confrontés à des problèmes de santé sérieuse, d'obtenir l'avis de médecins experts sur leur maladie en moins de 7 jours.

## Témoignage



### « DES SERVICES NOMBREUX, MAIS SOUS-UTILISÉS »

**Olivier Colin, chef d'entreprise,  
Correspondant régional AMPHITÉA  
Centre ouest Atlantique est  
aussi membre du Comité  
Produits et Services**

« Le Comité Produits et Services d'AMPHITÉA, dont je fais partie, est composé d'une petite dizaine d'adhérents, chacun y apportant son vécu et son expérience professionnelle dans un vrai métissage intellectuel. Nous utilisons tous des produits ou des services AG2R LA MONDIALE et notre rôle est de les tester, de les analyser, et de faire des suggestions pour leur amélioration.

Nous intervenons dans deux domaines : le produit ou le service lui-même et la communication qui lui est associée. Nous sommes en résumé des testeurs et un laboratoire d'idées au service de tous les adhérents de notre Association, avec un réel sentiment d'être très écoutés par l'équipe d'AMPHITÉA et le réseau commercial de l'assureur, et de pouvoir faire ainsi évoluer l'offre.

Concernant spécifiquement les services offerts par l'assureur, ils sont très nombreux et de qualité, mais sous-utilisés, car trop méconnus. Ils mériteraient un guichet unique, sous la forme d'un site web qu'on pourrait appeler "Mieux gérer sa vie avec AG2R LA MONDIALE". »



## SANTÉ ET SOINS POUR LES ENTREPRISES

### Ne soyez pas seul face aux aléas de la vie

Les salariés bénéficiant d'une complémentaire de la gamme FlexéoSanté peuvent profiter, en option, d'un **pack assistance** couvrant les aléas de la vie personnelle et professionnelle : rapatriement, informations d'ordre médical, prestations à domicile, accompagnement psychologique. •



EN SAVOIR +

Retrouvez tous  
les services utiles  
recensés dans  
ce chapitre  
sur notre site.