



# La Lettre des Sociétales

10 avril 2020 – N°3

Réseau d'associations

## Edito



Chers Présidents des Sociétales, chers mentors, chers partenaires, chers amis,

Cette 3<sup>ème</sup> édition aura un goût spécial de Pâques, que l'on soit croyant ou pas, Pâques est un événement important pour beaucoup d'entre nous, car il accompagne le Printemps. Ce printemps-là ne ressemblera à aucun autre puisqu'il nous immerge aujourd'hui dans un climat de covid-19 et confinement.

Nous vivons toutes et tous une période compliquée, mais nous pouvons penser à vivre ce moment du mieux possible en privilégiant cette fête de Pâques et les moments avec nos proches, même à distance. Les moyens de communication actuels nous permettent de plus en plus, et c'est heureux, de rester connectés et de partager ce lien si important en ce moment.

Malgré le confinement, la solidarité est de mise dans tous les foyers afin de venir en aide aux plus fragilisés et vulnérables et leur apporter un peu de baume au cœur.

Le langage du cœur et l'affection envers nos proches, famille et ami(e)s, est un vrai réconfort et un motif d'espérance.

A vos côtés, nous nous mobilisons pour donner des conseils, des idées afin que cette période soit plus fleurissante que jamais !

**« Hier raconte une histoire,  
Demain demeure un mystère,  
Aujourd'hui est un cadeau.  
C'est pourquoi on l'appelle le Présent »**



L'équipe des Sociétales

# Le monde intérieur

## DEVELOPPONS NOTRE INTERIORITE ET RESTONS ACTIF

**Partez à la visite virtuelle des Musées parisiens**  
Les Sociétales **AG2R LA MONDIALE** et **ARTZ (Action Culturelle Alzheimer)** se sont associés pour vous inviter à parcourir quatre des plus beaux musées parisiens.

Munissez-vous d'un ordinateur, d'une connexion internet et prenez place dans votre salon pour savourer ce voyage égayant et ludique.

Ce programme initialement conçu pour des personnes ayant des troubles cognitifs, s'avère être un outil pédagogique, apaisant et rendant l'Art accessible à tous. Pour recevoir identifiants et code de connexion : [luis.esparza@ag2rlamondiale.fr](mailto:luis.esparza@ag2rlamondiale.fr)

**“La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps”**, disait Machiavel.

En cette période, le sentiment d'enfermement peut nous gagner. La lecture est un magnifique moyen de s'évader et stimule le cerveau, qui pourrait, pendant cette période de confinement, être tenté de devenir paresseux.

Alors n'hésitez pas à reprendre des livres oubliés dans votre bibliothèque ou en ligne !

**Evasion garantie sur les chemins de St Jacques de Compostelle (Arte)**

<https://www.arte.tv/fr/videos/087962-001-A/sur-les-chemins-de-saint-jacques-1-5/>

Cinq pèlerins effectuent le « camino francès », l'un des itinéraires du mythique pèlerinage.

## RESTONS ENGAGÉ AU PRESENT ET SOLIDAIRE

**Le Gouvernement appelle à la mobilisation générale des solidarités**

<https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

Le Gouvernement a lancé la Réserve civique-Covid 19 [jeuxaider.gouv.fr](https://jeuxaider.gouv.fr) afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps.

**Vous souhaitez confectionner des masques ?**  
(Site du Ministère de la santé)

<https://solidarites-sante.gouv.fr/.../com.../article/faq-masques>

**La Croix Rouge Française : Conciergerie solidaire pour les – de 70 ans**

Toute personne vulnérable confinée en situation d'isolement social peut appeler **7j/7, de 8h à 20h, le 09 70 28 30 00** pour bénéficier d'une écoute chaleureuse et rassurante de la part des bénévoles formés à l'écoute, de la possibilité de commander des produits de première nécessité que des volontaires de la Croix-Rouge leur livreront chez elles en toute sécurité dès le lendemain.



## VIVONS PÂQUES COMME UN CADEAU

Nous avons tous un peu plus de temps à passer derrière les fourneaux, autant en profiter ! Pensez à vos proches isolés et à votre **menu de fêtes**.

Pourquoi ne pas partager la recette du gigot ? un dessert ? en réalisant une vidéo sur **Whatsapp** et l'envoyer à vos proches ? ou simplement leur envoyer une photo de votre plat ?

**Un moyen de communication indispensable pour vous et vos proches, WhatsApp** est un service de messagerie instantanée, téléchargeable sur votre smartphone ou iPhone. Celui-ci permet à deux personnes ou à des groupes plus grands d'échanger des messages, images, vidéos ou des messages audio via leur connexion Internet.

**Vos petits enfants s'ennuient ?** pourquoi ne pas leur proposer des activités manuelles sur Pâques à distance (origami, pâte à sel, bricolage...) ou partager avec eux une recette ? une lecture ?

**Envie d'envoyer une carte virtuelle de Pâques ?**

De nombreux sites gratuits vous en proposent mais vous pouvez aussi les réaliser vous-mêmes, les photographier et les envoyer via votre smartphone, mail ou réseaux sociaux.

## COMPLEMENTS D'INFORMATIONS

Venez nous rejoindre sur notre page **Facebook réseau des Sociétales** et n'hésitez pas à nous laisser vos réactions et idées :

[https://www.facebook.com/R%C3%A9seau-des-Soci%C3%A9tales-AG2R-La-Mondiale-102948061358183/?ref=aymt\\_homepage\\_panel&eid=ARB\\_C3jA0UkaelOwmTg30tUh-5CRLfgjm3ZVOvFr4I714sZOqfI8iKTHxmTSRXKk9wO7Ja1xdBfPz9yQU](https://www.facebook.com/R%C3%A9seau-des-Soci%C3%A9tales-AG2R-La-Mondiale-102948061358183/?ref=aymt_homepage_panel&eid=ARB_C3jA0UkaelOwmTg30tUh-5CRLfgjm3ZVOvFr4I714sZOqfI8iKTHxmTSRXKk9wO7Ja1xdBfPz9yQU)

**Facebook Live, chaque mardi à 11h.**

Pour nos prochains rendez-vous, deux thèmes vous sont proposés, nous vous invitons à y réfléchir et à préparer vos questions afin que nos invités puissent y répondre en direct.

- **Le 14 avril**, sur le thème «**Prévention santé en période de confinement**» avec notre invité Eric Sanchez. Vous pourrez retrouver la **fiche conseils Active-Aging** sur Facebook.
- **Le 21 avril**, sur le thème «**Les outils numériques en période de confinement**» avec notre invité Romain Ganneau.

**Prenez soin de vous et joyeuses fêtes de Pâques !**

# VOS CONTACTS

## Nord-Ouest

Corinne CARAVELLA  
Corinne.Caravella@ag2rlamondiale.fr  
07 71 36 97 81

## Nord-Est

Luis ESPARZA  
Luis.Esparza@ag2rlamondiale.fr  
06 14 15 89 43

## Sud-Ouest

Laurence CORTIAL  
Laurence.cortial@ag2rlamondiale.fr  
06 15 57 92 19

## Grand-Sud

Sylvie CAVASIN  
Sylvie.cavasin@ag2rlamondiale.fr  
06 17 60 36 42

## Les Sociétales

### Sequana 1

87-89 quai Panhard et Levassor  
75013 Paris

## Bénévoles et adhérents de la Fédération

Marie ARENAS  
Marie.arenas@ag2rlamondiale.fr  
06 95 60 37 89

## Fédération et réseau des bénévoles

Marie-Laure de La Morinerie  
Marie-laure.delamorinerie@ag2rlamondiale.fr  
06 37 73 01 90

032019-81089 - Crédits photos : Getty images ; Stocksy - Document non contractuel à caractère publicitaire.

## La lettre des Sociétales

**Directeur de publication :** Marie-Laure de La Morinerie

**Contributeurs:** Hédia Legay (Easis), Nathalie Le Rouzo (RHésosonance)

Corinne Caravella, Sylvie Cavasin, Laurence Cortial, Luis Esparza, Marie Arenas.

## Les sociétales AG2R LA MONDIALE,

Association régie par la loi du 1er juillet 1901 et décret du 16 août 1901.  
87 quai Panhard et Levassor 75013 Paris - Siret : 845 268 002 00019



3

