



# La Lettre des Sociétales

17 avril 2020 – N°4

Réseau d'associations

## Edito



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

Après déjà plus de 4 semaines de confinement, il est demandé aux français de continuer à rester chez eux afin de limiter les risques de contamination.

Rester chez soi peut être en effet nécessaire en termes de prévention des risques. Mais alors, comment continuer à s'occuper au mieux quand cela dure ? Comment oublier, un moment, que l'on est cloîtré chez soi, jusqu'au 11 mai, et comment faire face aux nombreuses incertitudes de l'après-confinement ?

L'équipe des Sociétales continue à vous concocter une liste d'activités que l'on peut facilement faire de chez soi, à l'aide d'un clic, gratuitement et sur internet. Et vous le verrez, avec des bénéfiques certains pour votre esprit, vos neurones et vos zygomatiques....

**« La liberté intérieure permet de savourer la simplicité limpide du moment présent, libre du passé et affranchi du futur »**

Matthieu Ricard

Et n'oubliez pas également de cliquer sur votre rendez-vous avec [Les Sociétales](#) chaque **mardi à 11h sur Facebook Live**.

Prochains rendez-vous :

- **Le 21 avril**, sur le thème « Les services digitaux pouvant être utiles en période de confinement » avec notre invité Romain Ganneau, responsable de département au sein de la direction des activités sociales du Groupe.

Notez également les nouvelles dates envisagées pour lancer le réseau des Sociétales, à savoir, **les lundi 9 novembre et mardi 10 novembre** (en fonction bien entendu de l'actualité sanitaire).

Restez confiants et gardez le sourire.

L'Equipe des Sociétales.

# RETROUVEZ DU BIEN ETRE EN UN SEUL CLIC

## Souffler et se changer les idées

### Culture

Promenez-vous à Pompéi, découvrez des photos d'actualité d'époque, appréciez des dossiers sur de grands peintres, on peut passer la journée sur le site web de [Art & Culture](#). Une compilation de [10 musées accessibles](#) gratuitement en ligne et à visiter depuis chez vous ! Des célèbres spectacles sont disponibles en ligne gratuitement, sur les sites de l'[Opéra](#) et de [Culturebox](#).

Les livres électroniques, c'est bien pratique ! L'avantage de l'Ebook, c'est qu'il est disponible depuis chez soi avec un simple clic. Voici une petite liste :

- [Le site internet de ebooks](#)
- [Le site internet de la fnac](#)
- [Le site internet de Cultura](#)

Retrouvez de nombreux jeux présents dans l'application [Stim'art](#) : des jeux sur les départements, les proverbes, la littérature, ... Toutes les fonctions cognitives sont stimulées : l'attention, la concentration, les fonctions exécutives, l'agilité mentale... Les utilisateurs peuvent visualiser leurs performances sur une plateforme web de suivi, afin de mesurer les progressions et de se challenger !

### Informatique

Renforcer votre autonomie face au numérique grâce à des ateliers pédagogiques sur la découverte du numérique avec un accompagnement personnalisé dans des structures ou à domicile avec [Unis cité](#).

## Garder le contact

Mieux communiquer avec vos proches, faire vos courses en ligne, effectuer des téléconsultations...

[Solidarité Numérique](#), propose de vous accompagner avec des médiateurs engagés en faveur de l'inclusion numérique. Appelez le 01 70 772 372

Avec [1 lettre, 1 sourire](#), les résidents des Ehpad sortent de leur confinement. Dix jeunes ont eu l'idée d'un site permettant à toutes et tous d'écrire aux personnes âgées confinées seules dans les Ehpad.

## Se maintenir en forme

### Activités physique

Bouger en confinement, avec [Siel Bleu](#). Une association qui a pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie des personnes fragilisées. Chaque jour une séance de sport en Facebook live à 14h.

[Goove](#) en concertation avec le Ministère des Sports met à disposition des séances d'activités physiques adaptées (renforcement musculaire, stretching, souplesse...)

L'application [Petit Bambou](#) pour ceux qui désirent s'initier à la méditation, réduction du stress et de l'anxiété, bien-être mental, les vertus de la méditation sont nombreuses.

Avec [Respire](#), vous allez diminuer votre stress quotidien en faisant simplement quelques séances de respiration..

## Rester en bonne santé

Profitez de cette période pour prendre le temps de cuisiner et d'imaginer pour la préparation de vos légumes, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Des aliments simples comme des œufs, des yaourts, des conserves de poisson... s'inscrivent dans une alimentation variée et équilibrée. [Happy Visio](#) propose en ligne une conférence sur "Le rythme alimentaire pendant la période de confinement". Pour vous inscrire Indiquez **le code AG2R**, lors de votre inscription pour utiliser le service **gratuitement**

## Boîte à outil – Forum

- Avez-vous encore droit au remboursement de votre voyage ou séjour ?

[L'ordonnance n° 2020-315 du 25 mars 2020](#) vient limiter, à titre provisoire, le droit au remboursement en accordant aux agences de voyages la possibilité de proposer des avoirs

- Comment tenir une assemblée générale 2020 de votre association ?

Le Gouvernement a adopté deux ordonnances ([Ordonnance n° 2020-321 du 25 mars 2020](#), [Ordonnance n° 2020-318 du 25 mars 2020](#)) sur ces sujets qui donnent des règles temporaires.



# 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 (RHésonnance)

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

