



La Lettre des Sociétales

5 juin 2020 – N°9

Réseau d'associations

Edito



Chères Présidentes, Chers Présidents,
Chères Amies, Chers Amis,

J'espère avec tout le Conseil d'administration et l'équipe de Marie-Laure, que vous avez pu retrouver des espaces de liberté plus grands et plus beaux.

J'espère surtout que cet épisode n'a pas entamé votre enthousiasme et votre détermination à agir pour tisser des liens toujours plus concrets et plus forts avec votre entourage, votre voisinage et vos adhérent(e)s.

Nous allons avec un plaisir gourmand, renouer avec les rencontres en vrai, même si nous nous devons d'être attentifs à la bonne distance, le temps d'en finir avec cette épidémie.

Je sais que l'énergie que vous avez mise à garder ce lien a donné de la force à celles et ceux qui en ont bénéficié.

La vie est mouvement et nous sommes faits pour échanger, discuter, rêver et faire ensemble.

Nous allons nous atteler à préparer la suite des événements et les beaux et joyeux moments qui vont nous réunir de nouveau.

Je vous parlerai lors du facebook live prochain de 2 projets qui me tiennent à cœur, dans lesquels vous avez une place de choix :

Le premier vise à évaluer dans la durée, les bénéfices d'actions de prévention sur votre qualité de vie, et nous permettre d'affiner toujours plus notre politique sociale.

Le second, va nous permettre de bénéficier de votre précieux témoignage et ressenti pendant le confinement, et depuis ce début de liberté retrouvée.

Soyez persuadés que vous êtes utiles aux autres et que par votre action de proximité vous faites du bien à ceux qui vous entourent.

Que les petits plaisirs du quotidien irriguent à nouveau vos vies et surtout au plaisir de vous revoir bientôt.

Et pour ne pas conclure trop vite, je vous partage en seconde page, un écrit à destination des nouveaux retraités montrant que cette liberté retrouvée peut se vivre avec le même bonheur que le passage à la retraite.

Eric Sanchez, Marie-Laure de La Morinerie et l'équipe des Sociétales

VIVRE SEREINEMENT CE TEMPS RETROUVÉ

La retraite est un moment important de la vie pour se poser des questions sur son rapport au temps et à la santé et imaginer de nouveaux horizons à explorer.

Rien ne peut se faire sans être en bonne santé et la préserver dans la durée est l'assurance de pouvoir continuer à goûter pleinement les plaisirs de la vie. Une bonne santé passe par une activité physique régulière et adaptée à ses capacités.

De multiples possibilités sont offertes pour bénéficier de ce temps avec d'autres, pour explorer dans la convivialité des activités qui renforcent ses capacités.

Si un choix est fait, n'oubliez pas que l'ambiance, le plaisir de se retrouver, sont le gage d'une pratique dans la durée, qui amènera tranquillement des améliorations et une bonne autonomie.

Cette santé de qualité passe aussi par une alimentation variée, si possible locale et de saison, qui respecte l'organisme et lui apporte des nutriments essentiels.

Une alimentation la moins transformée possible est aussi un critère à respecter.

Cependant, comme pour l'activité physique, la notion de plaisir est importante car la nutrition est tout sauf une punition et le partage qu'elle implique autour d'un repas, est gage de réussite.

Pensez à apprécier les saveurs, odeurs et couleurs qui vous sont proposées, partagez les avec vos proches et goûtez littéralement chaque bouchée.

Vous serez surpris de constater que dans l'attention apportée à son alimentation réside une forme de bonheur simple et durable.

Vous pouvez aussi, pour engendrer un cercle vertueux de santé, vous intéresser au bien être psychologique, là aussi de multiples possibilités sont offertes qui vont de la méditation, à la relaxation, sans oublier que la marche tout simplement, en pleine nature, est une activité aux multiples bénéfices.

Pour les terriens, le jardinage seul ou à plusieurs combine les effets d'une activité physique avec un nouveau rapport à la nature.

Enfin, l'être humain est un être de relations, et cultiver, avec passion, au quotidien, ses relations nouvelles ou anciennes apporte de nombreux bénéfices et nous permet de rester lié à la communauté des humains.

Profitez de chaque instant pour sourire, dire à vos proches et vos amis que vous les aimez, en commençant par vous-même, l'indulgence envers soi est un gage de sérénité.

Que ce temps nouveau puisse vous apporter, en sus d'une liberté accrue, des horizons nouveaux, empreints de découverte spontanée et plaisante.

CULTIVEZ VOTRE JARDIN INTERIEUR

Happy Visio vous propose différentes activités pour faire de ce temps, un allié de votre santé.

Accéder gratuitement aux conférences avec le code AG2R en cliquant sur les liens ci-dessous. La programmation est renouvelée chaque semaine et certains ateliers sont également disponibles en replay.

Techniques de relaxation, respiration et méditation

Lundi 8 juin à 11h

Apprendre à faire le calme et à s'endormir

Lundi 8 juin à 15h

Taï Chi Chuan et Qi Gong : des arts de santé et de bien être

Mardi 9 juin à 15h

Lâcher prise avec l'hypnose

Vendredi 12 juin à 17h

DANS NOS CŒURS

Monsieur François SPENS, fondateur et ex-Président de l'ARISICA NANCY et Président d'Honneur de la Sociétale de Nancy nous a quitté à l'âge de 94 ans. Monsieur SPENS a présidé cette association, fondée en 1988, pendant 22 ans. Il a aussi contribué à la création de l'ARISICA YUTZ. Rendons lui hommage pour ces années de services et de dévouement.

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

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