

## Edito



Chers Présidents, chers Mentors, chers Amis,

A l'aube des fêtes de Pâques, et après une année « bousculante », nous souhaitons vous manifester notre soutien et notre estime. Votre persévérance dans vos actions bénévoles, malgré le ralentissement, voire l'arrêt des activités habituelles, et en dépit des craintes justifiées d'une reprise difficile, est remarquable.

Plutôt que de vous transmettre de nouvelles idées d'actions citoyennes, vous présenter d'autres partenaires, nous avons souhaité dans cette lettre vous accompagner pour toujours mieux, et sans relâche, prendre soin de vous. Comment ?

- 1/ En étant doux avec votre corps,
- 2/ En accueillant vos émotions,
- 3/ En cessant d'être gentil mais en étant vrai, authentique et bienveillant,
- 4/ En écoutant votre intuition, voix de l'âme,
- 5/ En vous pardonnant à vous-même,
- 6/ En acceptant votre passé, en le rechoisissant,
- 7/ En prenant du temps pour vous,
- 8/ En développant vos talents et en les partageant avec les autres.

« Prendre soin des autres, partager leurs problèmes, faire preuve de compassion, tel est le fondement d'une vie heureuse pour soi-même, pour sa famille et pour l'humanité toute entière ».

**Dalāi Lama**

Concernant le premier et dernier point de ces conseils d'un anonyme, vous trouverez :

- une page complète sur les bilans de prévention réalisables désormais en téléconsultations.
- un appel à candidatures, à diffuser auprès de vos proches et moins proches, afin d'accroître la communauté des mentors qui est ouverte à tout retraité Agirc-Arrco.

Nous vous souhaitons de belles et joyeuses fêtes pascales !

Marie-Laure de La Morinerie,  
Réseaux des bénévoles

# Prendre soin de soi

## Les Centres de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco (CPBVAA)

Pour profiter pleinement de votre avancée en âge, les centres de prévention Agirc-Arrco vous donnent **les clés du bien vieillir**.

Prendre soin de soi, bouger, manger sainement, échanger, partager, se cultiver, bien dormir... Autant de solutions pour rester en forme et vous sentir bien dans votre tête, bien dans votre corps.

## À qui s'adressent les centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco ?

À tout ressortissant Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actif comme retraité, ainsi qu'à leur conjoint.

## Comment ça marche ?

- **Prenez rendez-vous auprès du centre le plus proche** (coordonnées ci-après)

- Accompagné.e par le médecin et le psychologue du centre de prévention, vous établissez un **bilan complet** de votre situation d'un point de vue médical (traitements, vaccination, facteurs de risque, mode de vie...) mais aussi psychologique (moral, vécu affectif, projets, etc.) et social (habitudes de vie, logement, réseaux relationnels)

- À partir de ce bilan et des fragilités éventuellement détectées, des conseils personnalisés vous sont prodigués. Un parcours de prévention peut également vous être proposé : conférences thématiques, tables rondes, ateliers (mémoire, sommeil, alimentation, activités physiques...).

## Combien ça coûte ?

Le coût des bilans de prévention, conférences et tables rondes **est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco**. Si vous souhaitez assister à un atelier, une participation financière peut vous être demandée. Renseignez-vous auprès de votre centre.

## Où trouver un centre de prévention ?

Les centres de prévention Agirc-Arrco sont présents dans **17 villes de France**. Des bilans sont également réalisés dans plus de 250 sites situés dans 70 départements.

**Pour plus d'informations, contactez le centre le plus proche de votre domicile.**

BORDEAUX 05 57 21 29 31 | [accueil@cpbvaabordeaux.fr](mailto:accueil@cpbvaabordeaux.fr)

CLERMONT-FERRAND 04 73 27 87 10 | [contact@cpbvaaclermont.fr](mailto:contact@cpbvaaclermont.fr)

GRENOBLE 04 76 03 24 95 | [accueil@cpbvaagrenoble.fr](mailto:accueil@cpbvaagrenoble.fr)

LILLE 03 20 95 70 70 | [contact@cpbvaalille.fr](mailto:contact@cpbvaalille.fr)

LYON et BOURG-LES-VALENCE 04 72 72 04 04 [accueil.lyon@cpbvaalyon.fr](mailto:accueil.lyon@cpbvaalyon.fr)

MARSEILLE et NICE 04 96 13 03 50 | [accueil.marseille@cpbvaa-paca.org](mailto:accueil.marseille@cpbvaa-paca.org)

MONTPELLIER 04 99 51 24 02 | [accueil@cpbvaamontpellier.fr](mailto:accueil@cpbvaamontpellier.fr)

NANTES 02 44 76 24 00 | [accueil@cpbvaanantes.fr](mailto:accueil@cpbvaanantes.fr)

PARIS (10ème) 01 42 27 01 13 | [accueil@cpbvaaparis.fr](mailto:accueil@cpbvaaparis.fr)

PARIS (13ème) 01 43 36 27 27 | [accueil@cpbvaaparis.fr](mailto:accueil@cpbvaaparis.fr)

RENNES 02 99 92 25 25 | [contact@cpbvaarennes.fr](mailto:contact@cpbvaarennes.fr)

ROUEN et CAEN 02 32 81 59 30 | [accueil@cpbvaarouen.fr](mailto:accueil@cpbvaarouen.fr)

STRASBOURG 03 88 35 27 76 [accueil@cpbvaastrasbourg.fr](mailto:accueil@cpbvaastrasbourg.fr)

TOULOUSE 05 61 63 05 21 [accueil@cpbvaatoulouse.fr](mailto:accueil@cpbvaatoulouse.fr)

TROYES 03 25 75 88 00 [accueil@cpbvaatroyes.fr](mailto:accueil@cpbvaatroyes.fr)

## Comment faire si je ne trouve pas de centres près de chez moi ?

À la suite de la crise sanitaire, l'action sociale du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco a adapté son parcours préventif destiné aux actifs dès l'âge de 50 ans et aux retraités. Les bilans médicaux et psycho-sociaux sont désormais accessibles en **téléconsultation**.

**Inscription depuis le site**  
[www.centreprevention.com](http://www.centreprevention.com).

# Pour mieux prendre soin des autres

## S'Engager pour Bien Vieillir

Ce programme, lancé depuis plus de 18 mois, a pour objectif de démultiplier l'engagement des seniors, de lutter contre les solitudes et d'encourager les relations entre les générations.

## Comment le programme s'est-il adapté à la crise sanitaire ?

L'idée initiale consistait à former des bénévoles à l'accompagnement et à l'orientation de jeunes retraités cherchant à trouver une mission bénévole qui leur corresponde et qui surtout les épanouisse pleinement. A cela s'ajoutait le projet de création d'une application digitale :

- facilitant la mise en relation entre accompagnateurs (mentors) et bénévoles en puissance,
- permettant de trouver un partenaire associatif et une mission proche de chez soi.

Aujourd'hui, le programme peut s'appuyer sur 16 mentors et sur une application digitale en phase d'ajustements.

Si la crise sanitaire ne nous a pas permis de recruter et d'orienter autant de retraités que souhaité vers l'engagement citoyen, elle a permis de renforcer considérablement notre raison d'être, d'acquérir de nouvelles compétences, de concevoir des outils pertinents, de créer un lien de confiance et de proximité avec nos partenaires, ce qui, in fine, prépare les actions de demain.

## Quel intérêt pour les Sociétales et les adhérents ?

La présence de mentors au sein des Sociétales ou bien en proximité, est un **facteur de renouveau et de dynamisme**. En effet, les mentors sont réunis une fois par mois pour partager, découvrir de belles initiatives portées par nos partenaires, rencontrer des témoins engagés, apprendre sur eux-mêmes et sur les motivations des jeunes retraités. Etant des **facilitateurs et des ambassadeurs de l'engagement citoyen**, ils peuvent vous aider à recruter des bénévoles, concevoir et promouvoir de nouvelles actions, créer des liens avec des partenaires locaux, etc.

## Comment les Sociétales peuvent-elles promouvoir ce programme ?

Chaque Président-e peut communiquer et proposer à ses adhérents mais aussi aux amis de ses adhérents de devenir **mentor**.

## Quels sont les talents spécifiques d'un mentor et combien de temps la mission dure t-elle ?

Devenir mentor, c'est d'abord avoir envie d'accompagner de jeunes retraités. Et c'est aussi :

- savoir être à l'écoute de leurs besoins,
- conserver la capacité de s'émerveiller des richesses de chacun,
- être curieux et vouloir découvrir nos partenaires etc.

La mission d'un mentor dure le temps souhaité par le mentor. Un point annuel est prévu avec chaque mentor. Les réunions mensuelles restent optionnelles selon les disponibilités de chacun. Les mentors sont également libres de choisir parmi les propositions d'accompagnement qui leurs sont faites, ainsi que parmi les propositions d'actions concrètes. Une formation initiale, ludique et participative, d'une journée, reste nécessaire. Chaque nouveau mentor peut également s'il le souhaite découvrir son profil. L'adhésion au réseau est gratuite.

## Témoignages

« Devenir Mentor, c'est se donner la chance d'être utile à d'autres seniors, à son rythme et selon ses choix. C'est découvrir les multiples façons de s'engager, partager, transmettre. C'est créer des liens et s'enrichir. C'est vivre autrement l'évolution de la société en restant acteur. Être mentor, c'est bon pour la santé ! ».

*Annie, Marseille – Région PACA*

« Chacun reste libre de s'engager dans les actions qui correspondent à ses désirs d'engagement, son éthique et sa disponibilité. »

*Marie-Laure, Sucé sur Erdre – Région Pays de Loire.*

« Être mentor pour moi, c'est être comme une drisse pour les retraités, futurs, jeunes ou plus anciens. » *Yves, Toulouse – région Occitanie.*

« Telle la flamme d'une lanterne qui éclaire le chemin, procure de la chaleur et allume d'autres lampions..., le mentor montre le cap, accompagne le parcours, rassure, et transmet. ».

*Charles, Carcassonne – région Occitanie.*

Pour devenir mentor :

[BG\\_LES\\_SOCIETALES@ag2rlamondiale.fr](mailto:BG_LES_SOCIETALES@ag2rlamondiale.fr)

# VOS CONTACTS

## **Nord-Ouest & Alsace-Lorraine**

Corinne CARAVELLA  
corinne.caravella@ag2rlamondiale.fr  
07 71 36 97 81

## **Sud-Ouest & Bourgogne Franche**

### **Comte**

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

## **Grand-Sud & Alpes**

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

## **Outre-Mer & Ile-de-France**

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

## **Les Sociétales**

### **Sequana 1**

87-89 quai Panhard et Levassor  
75013 Paris

## **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** : Corinne Caravella, Sylvie Cavasin, Laurence Cortial, 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