

Seniors : deux ateliers pour retrouver l'estime de soi

À partir de la semaine prochaine, l'entreprise associative Eliad organise deux nouveaux ateliers pour accompagner les personnes de plus de 60 ans et les proches aidants dans leur vie quotidienne.

Ils viennent compléter les services d'aides à la personne qu'Eliad propose déjà. Marie-Pierre Julien-Clairet, cheffe du pôle prévention, en charge de l'organisation, explique : « Ces ateliers nous permettent de rencontrer les personnes, d'échanger avec elles sur leur vécu, leur image d'elle-même, leur quotidien. Notre rôle est de leur apprendre à s'aimer et s'écouter afin de les faire se rendre compte qu'elles aussi sont reconnues et font partie prenante de la société. »

« Mes retrouvailles... avec moi »

Le premier atelier, prévu le 25 mai, portera sur l'estime de soi. Il



« Nous essayons d'avoir de nouveaux thèmes chaque trimestre en se basant sur ce que disent les gens, leurs attentes et leurs questionnements », explique Marie-Pierre Julien-Clairet. DR

s'intitule « Mes retrouvailles... Avec moi ». « On entend souvent les seniors dire qu'ils ont disparu, qu'ils sont inutiles. Le rôle de cet atelier est de leur apprendre à se

rencontrer eux-mêmes et à comprendre pourquoi ils se sentent déconnectés de la société et de l'image qu'ils ont pu avoir d'eux auparavant », décrypte Marie-

Pierre Julien-Clairet.

Le deuxième atelier débutera le 28 mai et s'étalera sur 5 séances de deux heures. Il se nomme « Manger par nécessité, par plaisir... Et pour se retrouver. » « Nous allons parler des idées reçues de chacun sur l'alimentation, organiser un temps de convivialité et une séance de sport adapté car comme on le sait, la nutrition est liée avec l'activité physique », détaille la responsable du pôle prévention. Et d'ajouter : « Les choses aujourd'hui bougent très vite. Cela accentue le sentiment de ne plus avoir de place dans la société passé 60 ans. Pourtant c'est acquis : on va tous vieillir. »

Emma RIBOULET

> Pour toute inscription ou renseignements sur les ateliers : 03 81 41 67 31. À noter : d'autres ateliers vont être organisés sur la mémoire ou la sophrologie.