

Quatre ateliers seniors pour « Prendre soin de soi » à Quimper

Le Télégramme

Publié le 10 février 2022 à 15h41



L'Arpaq accueillera du 3 au 24 mars le programme « Prendre soin de soi » pour les seniors (ci-dessus : Doriane Breton et Magali Dumoulin de l'Arpaq, ainsi qu'Élodie Brenne de la Mutualité française).

La Mutualité française, en partenariat avec le Clic de Quimper Bretagne Occidentale, organise du 3 au 24 mars un cycle de quatre ateliers destinés aux seniors sur le thème « Prendre soin de soi ». Le but du programme : revaloriser l'image et favoriser l'estime de soi par des approches psychocorporelles.

Dans les locaux de l'Arpaq une fois par semaine, le jeudi de 14 h à 17 h, les participants, hommes ou femmes, bénéficieront de trois heures encadrées par une psychologue (pendant deux séances), puis d'une socio-esthéticienne (pour deux séances également). Ces ateliers bien-être permettront aux seniors d'acquérir des techniques d'autosoin (soins du visage, automassage), de respiration et de relaxation. C'est aussi un moment de partage sur son vécu, ses émotions, ses inquiétudes et une action de lutte contre l'isolement social. « On s'est rendu compte, explique Élodie Brenne, chargée de prévention à la Mutualité Française de Bretagne, que la crise sanitaire avait encore renforcé l'isolement des personnes âgées. On veut leur donner des outils, des astuces, délivrer des messages de prévention dans des ateliers ludiques et gratuits. Nous avons déjà organisé quelques sessions dans les Côtes-d'Armor. Les retours sont très positifs. Il y a beaucoup de bonne humeur et d'échange. C'est très enrichissant. On peut constater que tous les participants ne portent pas le même regard sur le vieillissement ».

Le programme peut accueillir seulement 10 participants, âgés de plus de 60 ans, avec une priorité donnée aux Quimpérois. Il faudra faire vite pour s'inscrire.

Pratique

Les ateliers auront lieu les jeudis 3, 10, 17 et 24 mars de 14 h à 17 h à l'Arpaq (4, avenue des Cols-Verts).
Inscriptions auprès du Clic de Quimper au 02 98 64 51 01. Mèl : clic.quimper-agгло@quimper.bzh



LA newsletter pour ne rien manquer de l'actualité quimperoise !

Votre inscription a été prise en compte

Rendez-vous dans votre messagerie pour confirmer votre inscription

Un compte existe déjà, connectez-vous