

Des ateliers pour apprendre à bien vieillir

24/01/2013 05:33



Jacqueline, Suzanne, Jacques, Guy et Pierre : comment garder de bonnes dents ?

Vendredi, c'était la dernière séance d'une session de sept ateliers pour apprendre à bien vieillir, organisé par l'Asep, Association santé, éducation et prévention, filiale de la MSA, Mutualité sociale agricole. Une douzaine de participants de 55 à 81 ans redécouvraient ensemble les secrets pour garder de bonnes dents, les surveiller, les entretenir, les préserver. L'ambiance était aux rires et à la convivialité. « *L'animation est interactive, motivante et reliée au quotidien des participants* », explique Séverine Demigne, assistante sociale à la MSA, animatrice du groupe avec Pierre Olaya, administrateur. Les ateliers précédents ont porté sur d'autres thèmes comme « *Bien dans sa tête, bien dans son corps* », « *Garder les cinq sens en éveil* », ou encore « *Bouger, c'est la santé* ». L'atelier « *Comment faire de vieux os* », a porté sur les risques accrus de fracture ou d'ostéoporose, celui sur le sommeil alternait des temps d'explication et de relaxation. Guy Terrier, président cantonal de la MSA sur Mer, à l'initiative de cette formation, pouvait être satisfait : à voir la chaude ambiance qui régnait dans le groupe, on pouvait être sûr que les participants avaient trouvé les clés pour mieux vivre et bien vieillir.

Cor. NR : B.F.