



Les participants à l'action Atouts pour la forme, encadrés par Fanny Traon et Loraine Bidaud, conseillères en insertion professionnelle de l'AICM des cantons de Coulonges-sur-l'Autize, Champdeniers, Mazières et Ménigoute.

## MAZIÈRES-EN-GÂTINE

# Atouts pour la forme, une action collective

**Huit personnes en recherche d'emploi ont suivi des séances d'informations et des ateliers, permettant de trouver une nouvelle énergie dans leur recherche d'emploi ou de projet professionnel.**

A l'initiative de la Fédération des associations intermédiaires des Deux-Sèvres (Fedai 79), financée et soutenue par le conseil départemental et l'Agence régionale de santé (ARS), une action collective Atouts pour la forme, orientée vers la santé, a été proposée à un groupe de huit personnes en recherche d'emploi, dans les locaux de l'Association intermédiaire des cantons de Mazières-en-Gâtine (AICM), au château de La Ménardière.

L'objectif de cette action a été de définir, lors d'une première séance, ce qu'est la santé, étudier les problèmes rencontrés pendant le sommeil et y

apporter des solutions, avec Hélène Turdu de la MSA.

### Pour prendre soin de soi

Cette séance a été suivie de dix ateliers, proposés par des intervenants extérieurs, sur les thématiques suivantes : « Le temps pour soi », avec Fanny Traon et Loraine Bidaud, conseillères en insertion professionnelles ; « L'alimentation », information et sensibilisation sur la nutrition avec Marie Martinez, de la CPAM, et atelier cuisine à l'appui ; « L'activité physique et sportive » avec le Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire des Deux-Sèvres ; « Les droits à la santé » avec Sophie Talon, du Centre d'examen de santé ; « Bien-être et conseils en image » avec l'intervention de Nathalie Coutand, exercices pratiques des soins au quotidien et choix vestimentaires concrétisés par du shopping à la Boutique solidaire. Et enfin « La soph-

rologie » avec Marie-Pierre Folie. et « Les conseils coiffure » de Laurence Violeau.

Elodie, Véronique, Sophie, Maryline, Christine, Houcine et deux autres personnes ont participé à ce projet, commencé depuis fin septembre, jusqu'au jour du bilan, vendredi 8 décembre, à raison d'une séance par semaine. Tous sont unanimes sur le fait qu'ils ont beaucoup appris de ces ateliers : pour certains des piqûres de rappel, des découvertes, pour d'autres des rencontres et surtout prendre du temps pour soi.

« Le groupe s'est bien entendu, tout le monde a participé spontanément et a été intéressé ; le seul objectif non chiffrable », a conclu Fanny Traon.

AICM : tél. 05 49 63 28 22.  
Page Facebook : aicm79 ou www.aicm79.com