

La Couveuse, bien-être et lien social

LE CHEYLARD Un jeudi après-midi par mois, la résidence seniors Les Rives de l'Eyrieux, au Cheylard, bourdonne d'énergie avec les rencontres « bien-être et bien vieillir en santé ». On s'étire, on respire, on échange.



Un après-midi qui fait du bien aux Rives de l'Eyrieux. Paroles, corps en mouvement et respiration deviennent les outils du bien-être de ces participants. De multiples intervenants aux compétences variées apportent bienveillance et expertise. Photo : Manuel Sodaune

« Ça fait du bien », résume une résidente. Quoi donc ? Eh bien, ces moments de convivialité proposés par l'association La Couveuse, jeune structure locale qui place le bien-être et le lien social au cœur de son action. Tout cela fait du bien.

Créée en juillet 2024, La Couveuse s'adresse aux personnes fragiles, à leurs proches aidants et aux accompagnants professionnels. Son objectif : « créer du lien, redonner confiance et favoriser l'épanouissement », explique Mélanie Camara, facilitatrice en intelligence collective et émotionnelle à l'origine de la création

de la structure. Le deuil de proches, celui de la vitalité, de l'autonomie, la solitude, chacun a ses blessures et sa façon de les avoir surmontées. Ici, on en parle, ouvertement ou timidement, mais toujours avec le cœur. Et on écoute.

BIEN-ÊTRE ET BIEN VIEILLIR EN SANTÉ

Depuis la rentrée de septembre, une trentaine de seniors participent chaque mois aux rencontres *Bien-être et bien vieillir en santé*, ouvertes à tous les habitants du territoire, avec possibilité de navette

Les groupes de parole sont très appréciés. Photo : MS

Mais au-delà des exercices, c'est surtout la rencontre qui fait la richesse de ces après-midis. Les résidents y trouvent une bouffée d'air social, loin de la routine, tandis que les participants extérieurs découvrent un lieu de vie souvent méconnu. « On apprend les uns des autres », confie une participante.

Pour la résidence Les Rives de l'Eyrieux, ce partenariat s'inscrit naturellement dans sa mission d'ouverture et de dynamisme. « Accueillir l'association, c'est aussi renforcer notre rôle d'acteur du lien social local », souligne l'équipe d'encadrement. En réunissant professionnels du bien-être, seniors et habitants, La Couveuse fait éclore un projet simple, mais essentiel : cultiver le mieux-vivre ensemble.

Pratique

Résidence Les Rives de l'Eyrieux au 04 75 20 26 10. Mélanie - Association La Couveuse au 06 61 90 35 40 / lacouveuse07@gmail.com

LA RENCONTRE, UNE RICHESSE

Clôturez la saison en beauté avec un challenge ourmand

Un bel après-midi de danse dans la salle de la mairie