**Démarche de la dynamique « Mieux vieillir »**

Nous avons cette année été sollicités par le groupe Humanis pour participer à leurs démarches autour du mieux vieillir. Explications !:

**Présentation**

Le groupe Humanis est une caisse de retraite complémentaire travaillant en partenariat avec plusieurs corps de métier. Les adhérents y sont donc adhérents puisque leurs employés ont souscrit auprès de ce groupe.

L’initiative est née l’année dernière avec le CLIC de Fougère (l’équivalent de « Passerelle » à Lorient).

L’idée était de partir sur le bien vieillir à la retraite, mais en sortant des axes habituels de recommandations (mieux manger, sortir, activité physique 30 minutes par jour etc), en s’attardant plutôt sur le bien vieillir = se sentir bien, prendre du temps pour soi.

Des ateliers sont donc montés dans cette optique, articulés autour de plusieurs dynamiques :

* Travail sur la découverte de nouvelles activités physiques
* Travail sur l’image de soi, l’estime
* Travail sur le stress, la relaxation
* Travail sur l’environnement social

Ont donc été proposés l’année dernière de la marche nordique, un atelier socio-esthétique, un atelier kiné/sophrologie/massage et enfin un atelier chant.

Face au succès rencontré et aux retours positifs, une nouvelle initiative est organisée dans le pays Lorientais avec les partenaires locaux.

**Organisation**

Plusieurs associations ont été contactées : l’asso « Idées détournées » pour l’axe socio culturel, une sophrologue Sophie Leroy pour l’axe travail sur le stress et bien être, et notre association Form’Océan pour l’axe découverte d’activité sportive. L’atelier socio esthétique sera quant à lui renouvelé.

Nous avons donc convenu d’une date pour permettre aux adhérents d’Humanis qui le souhaitent de venir découvrir le Longe-Côte : cette séance un peu particulière aura lieu le 12 mai à 10h, et éventuellement le 14 mai à 11h s’ils ont besoin. En fonction du nombre d’inscriptions il restera peut être de la place pour nos adhérents à cette occasion, mais nous vous tiendrons informés.

Egalement, une conférence d’information se tient le 10 Avril prochain à 14h pour présenter aux membres Humanis ce qui les attend dans ce programme Mieux Vieillir 2014, nous avons pensé que qui mieux que nos adhérents peuvent parler de l’association ? Si cela vous intéresse de venir y participer et intervenir, deux ou trois personnes sont les bienvenues, merci de prendre contact avec nous !

Nous sommes en tout cas ravis d’avoir été contactés car cela s’ancre parfaitement avec notre dynamique 2013-2014 Sport et Santé, et surement 2014-2015. La « Littorale » s’ancre elle aussi dans ce travail. Nous vous en parlons dans un autre texte.

Merci de votre participation et de faire vivre Form’Océan dont nous sommes tous très fiers !