

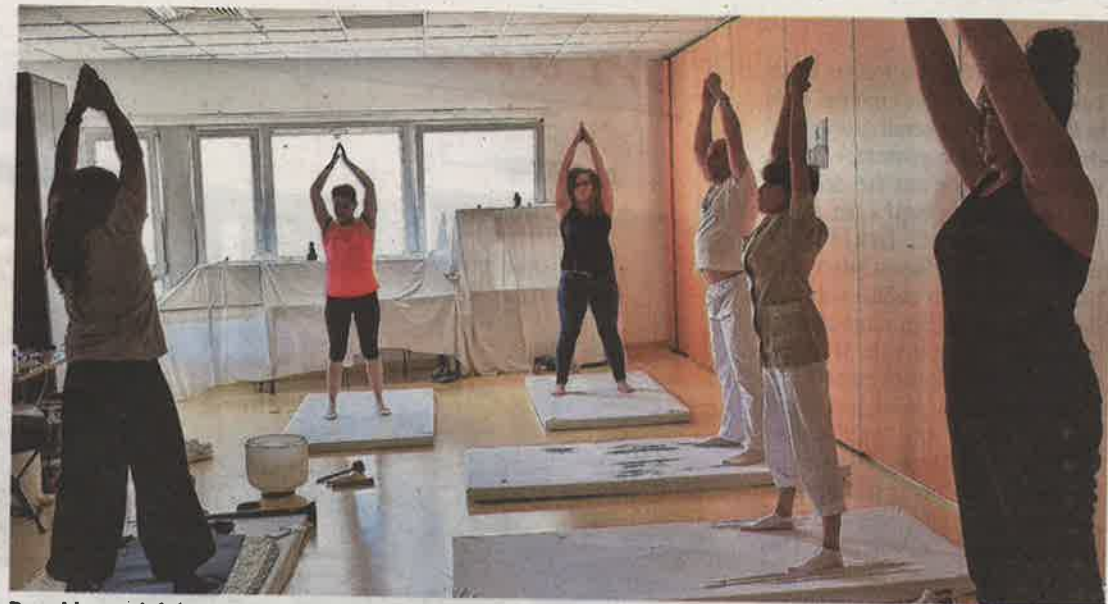
BASSIN DE LONGWY Société

Journée détente pour le personnel de la Maison d'accueil spécialisée

Le personnel de la Maison d'accueil spécialisée (MAS) de Mont-Saint-Martin a passé une journée à prendre soin... de lui-même.

En janvier, lors d'une réunion, le personnel de la Maison d'accueil spécialisée (MAS) de Mont-Saint-Martin avait lancé l'idée d'une journée bien-être et détente pour les agents. La suggestion a été validée par la direction. « Deux membres du personnel se sont chargés de l'organisation », a expliqué Aurore Pierret, cadre éducatif et soignant. « Elles ont démarché des professionnels en diététique, qui ont offert le repas du midi, des instituts de beauté, qui ont donné des packs d'échantillons ainsi que des lots pour la tombola. Des professionnels du soin, professeur de yoga, hypnothérapeute, ont adhéré au projet. »

Au programme de cette journée, divers ateliers : aikido, exercices d'étirement, hypnose, nutrition, marche sous forme de promenades



Parmi les activités au programme de la journée, le personnel a eu droit à un atelier yoga. Photo RL

autour de l'établissement, massages, sophrologie, réflexologie, shiatsu, sieste, tai-chi-chuan et yoga. « Nous espérons instaurer une journée annuelle », a annoncé José Salas, le directeur de la MAS.

L'idée a séduit tout le personnel. Même les personnes en congé sont venues. « Le but de ces ateliers était de rappeler que si on veut prendre soin des patients, il faut d'abord prendre soin de soi. On ne peut pas

être souriant et détendu au travail si on ne l'est pas en règle générale. Les membres du personnel vont certainement continuer à prendre soin d'eux en dehors de cette journée », a conclu Aurore Pierret.