

## Saint-Denis-de-Gastines. Un atelier aidés-aidants sur le bien-être



*Anita Gontier, de l'Ehpad Bellevue, et Lynda Longo, socioesthéticienne (debout de gauche à droite), avec les participantes à l'atelier bien-être. | OUEST-France*

Cinq Ehpad du nord-ouest mayennais ont décidé de collaborer pour organiser des ateliers aidés-aidants ouverts sur l'extérieur.

Le premier atelier a eu lieu lundi après-midi, à l'Ehpad Bellevue. Anita Gontier, animatrice, rapporte : **« Six personnes ont participé à un atelier bien-être animé par Lynda Longo, socioesthéticienne. Trois résidents et trois personnes extérieures, dont une aidante, habitant Saint-Denis-de-Gastines et Carelles. »**

Les participantes ont pu bénéficier de massages. **« J'avais bâti l'atelier sur le soin des mains, que j'ai prodigué avec des produits naturels. En fin d'atelier, les participantes se sont fait des massages réciproques en vis-à-vis »**, raconte Lynda Longo.

Yvonne, l'une des participantes, en sort ravie : **« On a pris soin de soi, ça m'a détendue, on était bien »**.