

AVANNE-AVENEY

Prendre soin de soi

Le Centre Jacques Weinman organise une semaine dédiée au bien-être et réservée aux professionnels du 29 mai au 2 juin. Ceux qui, d'habitude, s'occupent des autres vont s'accorder un peu de répit.

« **S'** accorder un instant de bien-être pour prendre soin de soi afin de vivre pleinement son quotidien, est l'un des objectifs de cette semaine. » Dans le cadre de la démarche de prévention des risques psychosociaux et afin de favoriser le bien-être au travail, le Centre Jacques Weinman (CJW) organise une semaine particulière du 29 mai au 2 juin. « Les professionnels auront donc possibilité de participer à différents ateliers : massage, yoga du rire, auto hypnose, reiki, relaxation, entretien avec une naturopathe, cours de cuisine... » souligne Catherine Gardin, responsable du service accueil.

Des séances d'échauffement, assurées par Vincent Gaume, kinésithérapeute à Avanne, et par Alexandre Guyot, professeur d'activités physiques adaptées, permettront de sensibiliser le personnel au bienfait de l'activité physique. « Des conseils seront également prodigués quant aux gestes et postures à adopter afin d'éviter les troubles musculo-squelettiques. »

Chaque jour, des petits-déjeuners vitaminés seront servis dans tous les services et un repas bien-être sera organisé le vendred



Un forum est prévu le 2 juin afin de permettre à chaque professionnel de découvrir les métiers existants dans l'établissement et de favoriser les échanges quant aux parcours professionnels. Les visiteurs pourront en bénéficier aussi.

di 2 juin au restaurant du personnel.

Un concours photo est également proposé. Sa thématique est le bien-être. « Un forum des métiers sera également mis sur pied le vendredi 2 juin après-midi afin de permettre à chaque professionnel de découvrir davantage les différents métiers existants dans l'établissement et de favoriser les échanges quant aux parcours professionnels existants. Ce forum métier aura lieu dans le patio, permettant aussi aux visiteurs de se renseigner », conclut Mme Gardin.

Le CJW est un établissement public de santé qui dispose notamment d'un secteur sanitaire en Unité de Soins de Longue

Durée (USLD) et d'un secteur médicosocial en Etablissement Hébergeant des Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD). Il propose de l'accueil de jour, de l'hébergement temporaire et de l'hébergement permanent.

« Les professionnels auront possibilité de participer à des ateliers : massage, yoga du rire, autohypnose, relaxation, cours de cuisine... »
Catherine Gardin

MONTFERRAND-LE-CHÂTEAU

Raymonde Chatel, un siècle d'existence

Cérémonie intimiste au sein de la maison de retraite Jean XXIII. Entourée de sa famille, des résidents et personnels de l'établissement, sans oublier les élus de la commune, Raymonde Chatel a célébré, samedi, ses 100 ans.

Raymonde est née à Chateinois les Forges le 24 mai 1917.

Elle travaille à l'usine Villard Migeon comme comptable et se marie le 20 décembre 1941 à Grandvillard. De cette union naîtra Gérard.

Mme Chatel venait chaque week



À VO

PATRICK DIDIER
Espaces verts

PUGEY 25720 • ZA Bonnet-Rouge
Fax 03 81 57 39 98

AMÉ

SARL DEMOLY

TARCENAY 25620 • 20, rue de la

**A2S
ASSAINISSEMENT**

CHAMPOUX 25640 • Tél. 03
Fax 03 81 57 95 61

**FRANCHE COMTÉ
ASSAINISSEMENT**

Intervention zone Franche-Comté
BESANÇON 25000 • Chemin de

ETS GRUT ERIC
Plombier Chauffagiste

NOVILLARS 25220 • Tél. 06

DÉPA

**MECANO
SERVICE FC**

CHEMAUDIN 25320 • ZA de l'Industrie
Tél. 06 07 84 93 26 • Tél. 03 81 57 39 98

DÉPANNAGE SER

**MENUISERIE
PETETIN**

Entreprise qualifiée : rge qualibat

DANNEMARIE-SUR-CRÊTE 25100
Tél. 03 81 63 84 15

SARL ALUFERM
Nouveau SHOW-ROOM
à Besançon

BESANÇON 25000 • 7, rue de la République
Siège : OUNANS 39380 • 31, rue de la République

**DANIEL
VIVODIKOVA**

AMAGNEY 25200 • La Malmaison
Tél. 06 74 57 37 15

SYL'OPTIC
Contrôle possible de la vue

BESANÇON 25000 • 3, rue de la République
ou 06 74 03 47 46