



REGARDS CROISÉS DE 3 INTERVENANTS BRAIN UP

Accueil / Bien vieillir / Regards croisés de 3 intervenants...



3 intervenantes, une psychologue, une diététicienne et une sophrologue, portent un regard croisé sur leurs expériences chez Brain Up !

« Bonjour à toutes trois,

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Annie – Je suis psychologue spécialisée en neuropsychologie dans la région Auvergne-Rhône-Alpes et j'interviens pour Brain Up depuis mai 2016.

Claudia – Je suis diplômée en sophrologie RNCP en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Je travaille pour l'association depuis 2015.

Gaëlle – Et, pour ma part, j'ai un diplôme en diététique ; j'anime des actions pour Brain Up depuis février 2017 en Bretagne.

Quels programmes avez-vous menés avec Brain Up ?

Gaëlle – Avec Brain Up, j'ai abordé l'équilibre alimentaire et la nutrition sous différents formats auprès des publics très variés. Par exemple l'équilibre alimentaire et l'adolescence, l'alimentation et les maladies cardiovasculaires mais aussi un programme sur le plaisir de manger (avec un temps de dégustation)

Annie – Oh la, la, la ! j'ai eu la chance et le plaisir d'animer beaucoup d'actions sur des thèmes très variés : la mémoire, le sommeil, la sérénité au volant, la préparation à la retraite mais aussi sur les AVC, le stress. Le plus marquant était le séjour Nouveaux Retraités : une semaine d'échanges, d'expériences, d'émotions et de fous rires !

Claudia – De mon côté, j'anime principalement des ateliers de bien-être : faire découvrir et initier les participants aux techniques de relaxation et de respiration mais aussi leur apprendre à lâcher-prise par le mouvement et des exercices corporels.

Comment décririez-vous l'esprit de Brain Up ?

Claudia – C'est une association dynamique présente sur le territoire français, l'esprit Brain up correspond à son image, c'est bien pour cela que je me trouve en confiance.

Annie – Chez Brain Up, on est à l'écoute, en confiance, toujours positif et prêt à avancer, et toujours de bonne humeur ! Ayant travaillé pour de grandes sociétés avant de venir chez Brain Up, je peux d'autant plus apprécier les valeurs rares de l'association : la motivation, le dynamisme, la compétence et l'efficacité de toute l'équipe, tout comme cette incroyable réactivité.

Gaëlle – Je résumerai l'esprit Brain Up en trois mots clés : sérieux, jeune et dynamique

En quoi appréciez-vous travailler chez Brain Up?

Annie – Les contenus fournis sont clairs et de grande qualité : à la fois pédagogiques et ludiques, ils permettent réellement l'interactivité essentielle à ce type d'action, en laissant la part à la discussion, aux explications complémentaires et aux échanges d'expériences.

Gaëlle – Et en plus, les délégués régionaux sont toujours disponibles pour répondre à nos éventuelles questions et sont très réactifs. J'ai un très bon rapport de travail avec Adeline, dans le sérieux et la bonne humeur.

Claudia – Pour ma part, ce que j'apprécie, c'est le sérieux, l'engagement sur des valeurs fortes, l'autonomie et une confiance mutuelle !

Merci à vous trois pour votre implication au sein de l'association. Pour plus de précision sur notre démarche et notre organisation, rendez-vous [ici](#)