

MAZÈRES-LEZONS

Bien vieillir : le centre social Cap'de Tout au rendez-vous



Le prochain rendez-vous de lecture, ouvert à tous, aura lieu le 14 juin.

Le centre social développe une diversité de plus en plus importante de pratiques et d'actions à destination des habitants du territoire, des familles mais aussi des publics retraités. La réflexion des équipes porte aujourd'hui sur tous les possibles à mettre en œuvre pour « bien vieillir ».

Considérant l'avancée en âge comme une ressource et non comme une charge, le centre social a développé une vingtaine d'actions en direction de ce public. La majorité de ces actions ont été soutenues par le Département pour l'année 2016-2017.

Exemples d'actions : ateliers informatiques, culinaires/floral,

nutrition, santé, équilibre, mémoire, bien-être, marche nordique seniors, ateliers créatifs, jardins d'Henry...

Une action « Lecture à voix haute » a démarré en mai. Les seniors sont très attachés aux récits, aux mémoires vives, aux traces que l'on peut laisser tout au long d'une vie, aux lectures. Ces temps de partage permettent de se laisser aller à l'écoute d'une lecture, d'une nouvelle, dans une ambiance sereine et conviviale. Un goûter clôture ce moment fait de mots et d'émotions.

Prochain rendez-vous lecture à voix haute le 14 juin de 15h30 à 17h30. Renseignements et inscriptions au centre social 05.59.06.68.70.