

Des ateliers pour aider à mieux vieillir



Le public présent à la réunion d'information.

/PHOTO C.D.

En partenariat avec la MSA (mutualité sociale agricole), le CCAS (centre communal d'action sociale) de la mairie de Cabannes propose une série d'ateliers destinés aux seniors. Une matinée de présentation, suivie par une vingtaine de personnes, a eu lieu sous le titre prometteur "les clés du bien vieillir". Avec malice, Mme Thibault l'intervenante, notait *"tout le monde veut vivre longtemps mais personne ne veut vieillir ! En effet la vieillesse est trop souvent associée à une maladie alors qu'elle constitue seulement, pourrait-on dire, une étape de la vie."* Elle a ensuite brièvement rappelé que l'évolution de notre organisme, au fil des années, subit un processus inexorable. La question que tout le monde se pose est "que faire ?". La démarche proposée au fil des ateliers à venir tient autour de trois conseils.

Premièrement "se connaître soi-même" : car ~~notre corps est~~ un tout et non pas une juxtaposition de fonctions certes vitales. Secondement "c'est nous qui décidons de ce que l'on doit ou de ce que l'on peut faire" : en effet que cela soit au niveau des activités physiques, culturelles ou intellectuelles il convient de ne pas se fixer d'objectifs trop ambitieux. Enfin, "le commencement de tout c'est le courage de commencer" : en se fixant des objectifs modestes, atteignables quel que soit le sujet (sport, régime, mémoire, lien social, etc.). Faire les

choses par plaisir et non par contrainte qui entraînera rapidement une frustration et un mal-être. "Bien vieillir c'est savoir s'adapter et demeurer si possible maître de son destin. C'est également savoir faire face à l'évolution de notre organisme" devait déclarer en conclusion l'intervenante.

Le programme du CCAS

Le centre communal d'action sociale organise donc, en partenariat avec la MSA, divers ateliers santé qui auront lieu au centre socioculturel Gabriel Chaîne "gratuitement".

Si vous êtes intéressés, veuillez contacter Sylvie Féraud au 04 90 90 40 49. Atelier "Sommeil, mieux le comprendre pour mieux le gérer" en 4 séances (horaires : 10 h à 12 h) les mercredis 15, 22, 29 mars et mercredi 05 avril. Atelier "Gymnastique cérébrale, travailler sa mémoire tout en prenant plaisir" en 5 séances (horaires : 10 h à 12 h) les mercredis 12, 19, 26 avril et les mercredis 3 et 10 mai. Séance d'évaluation mardi 27 juin de 10 h à 12 h.

Également, en partenariat avec la CARSAF (caisse de retraite du régime principal), le centre communal d'action sociale organise deux ateliers sur "la nutrition et l'éveil corporel" au Centre Socioculturel Gabriel Chaîne le 15, 22 mars de 14 h à 16 h pour la nutrition et les 29 mars et 5 avril de 14 h à 16 h pour l'éveil corporel.