

Goethe l'a écrit et chacun le sait : « Mieux vaut prévenir que guérir » et des données scientifiques récentes montrent bien que le vieillissement se prépare tout au long de l'existence. Nous vous proposerons donc ici à chaque numéro quelques conseils à appliquer au quotidien dans cette perspective.

TU T'EN SERS OU TU LE PERDS !

En d'autres termes, il faut garder à chaque étape de son existence une activité mentale stimulante. Elle permet au cerveau de continuer de se développer et de se constituer une « réserve » qui lui offre une prévention contre les effets de l'âge. Ainsi, remplir des mots-croisés, faire des sudokus, jouer au loto, c'est bien ! Mais c'est encore mieux, pour mobiliser votre esprit, de vous engager dans des activités qui représentent de petits (ou grands) défis à surmonter et qui formeront de solides connexions entre les cellules de votre cerveau. Par exemple, apprendre une nouvelle langue, apprendre à jouer d'un instrument de musique, jouer à des jeux de cartes et à des jeux de société, lire des livres stimulants, participer à des cours pour adultes, apprendre une nouvelle habileté artistique, tenir un journal ou un blog sur internet, faire du bénévolat dans la communauté...

En cette heure de la rentrée, notre commune propose quantité d'activités culturelles, artistiques, sportives et organise de nombreuses manifestations et rencontres – il suffit pour s'en convaincre de lire le mémento des manifestations dans ce journal ! Alors, n'hésitez pas, c'est une ordonnance qui ne fera pas augmenter les primes des caisses-maladies et qui ne pourra que vous être bénéfique !

Les événements VIVA à venir :

1er octobre : En collaboration avec le service d'animation de l'EMS de la Vendée, participation aux Journées Portes Ouvertes de la FEGEMS, tout public, avec conférence, atelier de relaxation et projet artistique enfants/aînés (renseignements au 022 879 68 68).

7 et 14 octobre 2009 : En collaboration avec l'Association Lancy d'Autrefois et L'Atelier d'alimentation du Service social de la Ville de Lancy, récits et animations autour de l'école et des jeux d'autrefois à Lancy, suivis d'un goûter « à l'ancienne ».