



Plougastel-Daoulas

Des cafés-seniors pour échanger



Apprendre, débattre, se rencontrer et passer un bon après-midi dans la bonne humeur, tels sont les objectifs des cafés seniors.

À l'Astérie, il existe une commission Seniors depuis 2015. Composée d'une dizaine de membres, elle s'est donné comme mission de mettre en place des réunions, des temps d'échanges autour de ce qu'elle appelle les cafés-seniors. Durant quelques heures, l'après-midi, ils réunissent des personnes retraitées pour aborder des thèmes qui touchent chacun : les transports, l'alimentation, la santé...

Lors du prochain café, il sera question de l'activité physique : « Vieillir et

bouger : l'activité physique, un passeport pour bien vieillir ? » La fédération Sports pour Tous interviendra pour expliquer non seulement l'importance de bouger, mais également toutes les possibilités d'activité physique pour les seniors, même lorsque l'on n'a jamais fait de sport. Un petit temps de mise en pratique sera proposé aux volontaires.

Jeudi 19 avril, de 14 h à 16 h, espace Avel Vor. Entrée gratuite.