Centre Social et Culturel Domontois

Projet Générations seniors

Portrait
Arlette
67 ans
Retraitée depuis 9 ans

« Ça fait 9 ans que je pratique la gym au Centre Georges Brassens, depuis ma retraite. La proximité était évidente. J'ai toujours pratiqué le sport et souhaitais continuer. Par connaissance, j'ai intégré ensuite le comité des fêtes de Domont comme bénévole. Je vis seule et j'ai du temps. Je continue à m'occuper de mon petit fils occasionnellement. Je suis heureuse ! Grace à la gym, j'ai pu faire des connaissances, me faire de nouveaux amis. Depuis, des repas, des rencontres, des sorties s'organisent en dehors de la gym. Le cours correspond à mes attentes et les 2 intervenants sont différents et complémentaires. Ça m'aurait plu d'avoir un 3ème cours ! Je vais me mettre à la randonnée dans une autre association. Sortir, voir du monde, ça me permet de m'entretenir et de rester en forme. J'aime beaucoup le partage et je suis aujourd'hui pleinement engagée dans différentes associations.

Je participe aux animations ponctuelles proposées par le centre telle que la conférence « nutrition » du PRIF. J'ai mis en application les recommandations de la diététicienne et cette formation m'a confortée dans mes habitudes alimentaires.

La référente seniors du Centre est importante dans la transmission de l'information. Puis on fait le relai et on fait des propositions dans le cadre du Conseil des seniors. Au conseil, on a bien œuvré ! Prochain rendez-vous, se réunir autour de la galette ! C'est convivial, j'aime bien voir d'autres personnes mais j'aime bien être chez moi aussi !

Chaque animation permet de se rencontrer plus souvent, de partager. Ce conseil est une bonne idée et les animations correspondent à mes attentes ! »

Centre Georges Brassens

46 rue Aristide Briand
95330 Domont

Téléphone : 01 39 91 50 69
Messagerie : contact@centregeorgesbrassens.fr

Sécurité sociale
l'Assurance Retraite