



## Dans vieillir, il y a VIE !

Alors pour que nos séniors vieillissent de mieux en mieux, de nouveaux dispositifs se sont mis en place ou ont été réactivés.

Une vigilance de proximité : par téléphone ou par des visites à domicile, des membres de la commission séniors sont mandatés auprès des personnes âgées qui ont répondu positivement à cette proposition faite par courrier dans le courant du mois de juin.

Il est possible d'en faire la demande à tout moment de l'année en contactant la mairie.



### **Un repas est organisé chaque mois**

Il rassemble une cinquantaine de participants à chaque fois. Le partage d'un moment convivial, élément d'une vie sociale développée, répond au bien-être de chacun.

### **Un atelier mémoire**

Les séances se déroulent chaque lundi matin de 10 heures à midi à la mairie. La douzaine d'inscrits est ravie de pouvoir « booster » ses neurones, prendre du plaisir à activer ou à réactiver ses mémoires, autant d'exercices pour atténuer les effets du vieillissement.

### **Le vendredi après-midi musical**

Se retrouver un vendredi après-midi par mois pour écouter de la musique, faire quelques pas, partager une collation offerte, bref un bon moment et un excellent moyen de garder des contacts, de se faire de nouvelles relations...

Toutes ces initiatives ont un but commun, donner du souffle à ceux qui se trouvent à une période de vie où il vient un peu à manquer ! Mais elles ne sont pas les seules, il convient de ne pas oublier que les associations sportives proposent aussi des activités physiques adaptées, la bibliothèque notamment avec des livres en gros caractères et des audio-livres, le comité des fêtes avec les lotos, repas à

thème...

Il semble que si l'on peut toujours s'améliorer, Survilliers a le souci de ses habitants séniors.