

MONTDIDIER

# La Croix-Rouge aux petits soins des seniors

Des ateliers ont été mis en place par le Service d'aide à domicile à l'attention des aînés.



la cuisine, ça se partage dans les ateliers de la Croix-Rouge.

**D**ans le cadre de l'opération « bien vivre sa retraite », des ateliers « défi autonomie seniors », ont été mis en place par le Service polyvalent d'aide et de soin à domicile (SPASAD) de la Croix-Rouge locale. Les aînés ont appris comment « mieux dormir pour mieux vivre » ; ils ont découvert les bienfaits de la gymnastique cérébrale et appris à se relever en cas de chute. Deux ateliers restent encore ouverts aux inscriptions. Il s'agit des rencontres : « mes souvenirs à partager » et la cuisine des produits locaux et de saison. L'atelier culinaire se déroule dans la

cuisine de la Croix-Rouge. Les aînés peuvent venir échanger sur leurs savoirs culinaires, se renseigner sur les apports bénéfiques des produits bio, d'origine locale et de saison.

#### PARTAGER LES SECRETS

Dans cet atelier culinaire, suivi par quatre personnes, on ne fait pas qu'écouter ; chacun apporte son tour de main, son petit secret qui peut enrichir la recette. Le but, entre 10 et 14 h, est de préparer tout un repas, de l'entrée au dessert, fait à partir de produits frais et bio achetés dans une ferme proche et surtout de le partager.

L'ensemble du panier restant est ensuite distribué entre les participants. Les inscriptions (5 euros) pour les séances des mardis 12 novembre et 26 novembre sont toujours possibles.

Parmi les souvenirs à partager, ceux en relation avec l'école, l'enfance, la famille... Chacun peut venir les raconter au local de la Croix-Rouge, 6, rue Amand de Vienne, mardi 12 novembre à 14 h autour d'un goûter. « Ils pourront être regroupés sous forme d'un livre ou d'un autre support ... » suggère Christine Yzèbe, infirmière coordinatrice de la Croix-Rouge. ■  
Inscriptions : 03 22 33 10 00