

Mont Solidaire Les bienfaits d'un café

Tous les jeudis, entre 9h30 et 11h30, la salle paroissiale du bas, à la route de Lausanne, en face du Collège du Mottier, se transforme en une joyeuse ruche de seniors: le Café solidaire, organisé par l'association Mont Solidaire, attire jusqu'à 25 à 30 personnes, pas toujours les mêmes.

On se retrouve pour rencontrer d'autres habitants, partager un café, accompagné parfois d'un gâteau, de chocolats, croissants ou biscuits. On s'informe sur les activités de la Commune, on échange des astuces, des expériences, des recettes et des nouvelles. Les discussions portent également sur des thématiques culturelles et d'actualité.

Autour de grandes tables, les visiteurs partagent des moments de grande amitié et certains oublient pendant une heure leur solitude, leurs soucis et leurs préoccupations.

De précieux moments de partage

« Cette rencontre est peut-être ce qui nous a manqué le plus pendant le semi-confinement », avoue une adepte du café du jeudi. André, un habitué de 89 ans, ajoute: « Je n'ai plus l'énergie de m'investir dans les activités de Mont Solidaire, mais j'adore discuter avec tout le monde, écouter et échanger. C'est revigorant. »

Il y a des gens de 55 à plus de 90 ans, d'horizons très divers, aux parcours de vie, intérêts et opinions multiples. Cela colore les discussions et les rend dynamiques.

Chacun est le bienvenu

Tout le monde a la possibilité de pousser la porte et de rejoindre le cercle. Chaque personne est la bienvenue. Le café n'est pas obligatoire, les amateurs de thé seront aussi servis. Par ailleurs, cette rencontre hebdomadaire est une excellente occasion pour les nouveaux habitants du Mont de faire connaissance avec leurs contemporains et de faciliter ainsi leur intégration.

Plein d'enthousiasme, un nouveau venu s'exclame: « J'habite au Mont depuis un an seulement et me suis déjà fait plein d'amis grâce à Mont Solidaire. »

Café solidaire

Tous les jeudis entre 9h30 et 11h30
Salle paroissiale du bas (en face du Collège du Mottier).



Vertus insoupçonnées du café

« Bu avec modération, le café améliore les réflexes et la perception visuelle. Il agit contre la migraine, stimule l'énergie, facilite la digestion. Ses antioxydants protègent contre le vieillissement cellulaire. Le café soutient le système immunitaire, ses vitamines B sont importantes pour les nerfs et il pourrait même freiner le développement de Parkinson. »

Source : doctissimo.fr



Rencontrer, partager, s'informer... autour d'un café empreint de solidarité. (Gisela Raeber)

Gisela Raeber