

# LIRE

## MENS SANA IN CORPORE SANO

Plusieurs études scientifiques démontrent que la pratique assidue de la lecture est bénéfique pour notre santé mentale.(mémoire concentration stress empathie)

Participer aux réunions de l'atelier, ou accéder à la bibliothèque CARS, ne nécessite pas une cotisation spécifique ,dés lors que vous êtes adhérents.

### ATELIER LECTURE

Vous aimez lire ,voire vous considérez que vous ne lisez pas assez, alors rejoignez nous.

-Nous nous réunissons une fois par mois (sauf juillet août) ,le vendredi de 16 H à 18 H

- les dates sont fixées par les membres, 3 mois à l'avance (se renseigner auprès du coordinateur )
- nous nous retrouvons ,le plus souvent salle des EMBRUNS du MA.AT (2ème étage) à Arcachon

-Comment se déroulent nos réunions :

Contrairement à d'autres ateliers qui centrent leurs échanges sur le livre du mois, choisi en général par l'animateur, nous, nous avons laissé libre chaque participant dans la lecture du livre de son choix .

(nous avons décidé de ne pas débattre sur les livres à caractère philosophique, politique ,religieux, dans le souci de garantir le climat convivial qui baigne nos échanges; cela n'exclut pas qu'en fin de réunion, nous puissions signaler tel ou tel livre, mais sans échanges)

-en première heure, nous restituons les livres empruntés lors de la séance précédente ,ce qui occasionne des commentaires et nouveaux échanges.

-en deuxième heure ,chaque participant (pas d'obligation toutefois) présente en quelques minutes un livre apprécié, voire décevant.

Ce livre ,généralement, est emprunté à l'issue des échanges; ils nous conduisent parfois à évoquer aussi des films dont les réalisateurs ont porté à l'écran des livres déjà lus . Les commentaires portent alors sur la qualité de l'adaptation.

### BIBLIOTHEQUE

Les adhérents CARS peuvent bénéficier des services de notre bibliothèque.

Le fonds a été constitué par des dons et/ou prêts de livres (plus d'une centaine ) faits par les membres de l'atelier.

Il n'est pas obligatoire de participer à l'atelier Lecture.

Vous pouvez emprunter un ou plusieurs livres à lire dans le mois puis le restituer.

La bibliothèque est située dans le Bureau du CARS

MA.AT arcachon, 2ème étage.

Elle est ouverte une fois par mois ,un vendredi ,en général dans l'heure qui précède la réunion de l'atelier lecture ,soit de 15 H à 16 H.

Au cas où vous ne seriez pas disponible ce jour de la semaine (autres activités programmées) contactez le coordinateur de l'atelier lecture qui organisera avec vous ,un autre RV.

**Le coordinateur actuel de l'activité lecture**

**Christian Vergnat tel: 0613509353 courriel:**

**c.vergnat@orange.fr**