

## Faites le vous même

On est jamais si bien servi que .....



Faites le vous même

### **Club Génération Mouvement. Tout un art qui se développe**

Rendez-vous au club des aînées Salle Valentès les mardis et jeudis de 14 h à 17 h 30

Une nouvelle adhérente nous a rejoint pour faire un peu de De DIY et fait appel à d'autres personnes pour l'aider et apporter de nouveaux projets à échanger.

### **Le DIY, l'art de faire soi-même**

Les activités regroupent les activités manuelles dans plusieurs secteurs, couture, tricot, crochet, poterie, mosaïque, décoration murale, macramé et j'en passe. La plupart de ces activités DIY et d'artisanat.

C'est l'art de faire, de créer, de fabriquer soi-même. Pour moi, c'est aussi donc l'artisanat, l'art du fait-main. Faire du DIY peut concerner plusieurs aspects de notre quotidien. Pour moi, c'est revenir à la base, utiliser nos dix doigts et redevenir habile. L'idée est de trouver un moyen (parfois simple, parfois moins !) de le faire soi-même.

Antistress, bon pour l'estime de soi, générateur de lien social, et plutôt écolo, on ne compte plus les bienfaits que peuvent procurer les activités de « Do It Yourself », et ce quel que soit le domaine dans lequel il opère.

### **Attention, c'est addictif !**

Pour résumer, le DIY c'est avant tout : partager, réutiliser, apprendre et transmettre, créer au lieu de consommer.

En prenant le temps de fabriquer quelque chose, en persévérant, on donne à l'objet créé une dimension sentimentale. Et tout cela est tellement gratifiant, qu'une fois qu'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer ! Et puis, la créativité, ça se développe : plus on pratiquera une activité créative et plus on aura d'idées, plus on aura envie d'en pratiquer d'autres ! Et puis finalement on en arrive à se dire « je pourrais le faire moi-même » devant à peu près tout... on vous aura prévenus !

Le Bureau du Club Génération Mouvement Mirande