

LE CHASTEL-NOUVEL

Commémoration du 11 Novembre - Les *Anciens combattants* et la Municipalité invitent la population à se souvenir du 11 Novembre 1918, fin d'une terrible guerre où 39 Chastellois périrent dans un déluge de feu et de sang.

Une messe sera célébrée dimanche 12 novembre à 11 h en l'église paroissiale à la mémoire de tous les Anciens combattants, suivie d'un dépôt de gerbe au Monument du souvenir.

Un vin d'honneur offert par la

Municipalité clôturera la cérémonie. La présence d'un maximum y compris celle des enfants sera la bienvenue.

Téléthon - Samedi 18 novembre, à 20 h 30, *Les Hussards de la République* ainsi que les *Notes en bulles* interpréteront leur nouveau répertoire, avec le soutien du Foyer rural, de *Généralisations mouvement* et du *Bouffadou*.

Entrée au chapeau.

La somme recueillie sera entièrement reversée au *Téléthon*.

Buvette et gâteaux.

Jeunes retraités, prenez soin de vous



Vous êtes depuis peu à la retraite ? Il est temps de prendre votre santé en main avec la *Gymnastique volontaire*. Venez tester votre forme, pratiquer une activité physique, recréer de nouveaux liens sociaux, prendre du temps pour vous, vous faire plaisir. En extérieur ou en intérieur, le club a forcément une offre qui vous convient.

À partir de 50 ans, la masse musculaire et la force diminuent de 40 à 50 % selon les personnes. Avec l'âge, l'essoufflement est aussi plus important, la prise de poids n'est pas rare et l'équilibre est de plus en plus fragile. Rester inactif représente alors un danger ! Pour lutter contre ces méfaits, il est recommandé de faire au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Au-delà des bienfaits physiques, la pratique d'une activité physique en groupe permet de créer un lien social et de lutter contre l'isolement.

Dans le cadre du programme national *Bien vieillir*, le club de *Gymnastique volontaire du Chastel-Nouvel* met en place un programme spécifique pour

les jeunes retraités, en collaboration avec la *Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire* et l'*Inter-régime*. Ce programme de prévention santé de 10 séances gratuites (hors licence EPGV) est destiné à tous les jeunes retraités de moins de 2 ans.

Grâce à des activités variées, adaptées à chacun, vous stimulerez vos sens et découvrirez de plaisir du sport. Les séances permettent d'améliorer la souplesse, la force, le souffle, la confiance en soi, l'endurance, l'équilibre, la mémoire, la coordination et la concentration.

Les cours sont assurés par une animatrice qualifiée. Lundi : de 10 h 15 à 11 h 45, gym et de 18 h 30 à 20 h, marche nordique. Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30, Acti'March®.

Séance de découverte lundi 13 novembre à 10 h 15 à la salle du Foyer.

Bien dans son corps... bien dans sa tête... bien dans sa retraite.

Infos auprès de la présidente Régine Cayroche, 06 87 89 05 57.