

Un salon pour informer les seniors

Le salon des seniors se tiendra cette année le **samedi 30 novembre** de 9 h à 18 h, au gymnase de Grand stade les Capellans. Il sera possible de faire le plein d'idées, trouver les informations utiles à ses projets et rencontrer les meilleurs experts dans chacun des espaces proposés : loisirs, santé, bien-être, prévoyance, patrimoine.

Au programme. À 9 h, accueil du public, distribution des colis de Noël, sur présentation d'une pièce d'identité. À 10 h, séance de dédicace des écrivains Lydia Morscheidt, Jacky Sales et Jean-Louis Gary, sur le stand « Des trucs et des machins ». À 10 h 15, conférence « Stop arnaques, les dangers du numérique » par la police municipale. De 10 h à 13 h, ateliers : « Réveil musculaire en douceur », par la résidence Pasteur, à 10 h, « Connaître et reconnaître mon village » par le service mémoire à 10 h 30, « Fitness avec baguettes » par l'asso-

ciation SCS gym volontaire à 11 h 15, « Blind-test vigneron » au stand caviste Aux cépages fleuris à 11 h 30. Conférence « Transmettre mon patrimoine » par la chambre des notaires à 11 h 30, atelier « Vérines d'hiver » par Mohamed Moussa, chef du restaurant La Marmite à Saint-Cyprien. À 11 h 45, présentation du livret sur la Retirada, verre de l'amitié. À 13 h, conférence « Les bonnes postures à adopter » par le kinésithérapeute Michal Mateusz-Trzongowski. À 14 h, conférence « Successions : prévoir pour prévenir les conflits » par la chambre des notaires. De 14 h à 16 h, ateliers : « Découvrir les vins doux naturels », par le caviste Au petit bouchon à 14 h 30, « Confectionner un centre de table de Noël » par le fleuriste Le bouton d'or à 15 h, « Connaître et reconnaître mon village » par le service mémoire à 15 h 30, conférence « Apprendre à mieux gérer la douleur » par



► Le salon des seniors est le lieu de rencontres et d'échanges pour construire sa nouvelle vie, après 50 ans et à la retraite.

le kinésithérapeute Michal Mateusz-Trzongowski, à 16 h. De 15 h à 18 h, thé dansant, animé par Trio couleur café (valse, paso doble, boléros, rumbas, tangos, javas, madisons, charlestons, polkas, rocks, twists, country). Tout au long de la journée : jeux, tombola, animations, possibilité de se restaurer sur place.

Retrait des colis de Noël. Les habitants de Saint-Cyprien qui ne pourront se rendre au sa-

lon des seniors pour récupérer leur colis de Noël auront la possibilité de le retirer à la mairie (village) à partir du **lundi 9 décembre**, du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, le vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h, ou à la mairie annexe (plage) du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h.

► Attention : le coupon qui vous a été adressé ainsi qu'une pièce d'identité vous seront demandés.