

Les  
infos  
des  
**AÎNÉS**

Juillet / Août

2025



Retrouvez l'édito de Sylvie Castella  
à l'intérieur en page 2



“Quand il fait très chaud, les gens vous le disent comme s'ils venaient d'inventer la chaleur.

Ils s'essuient le front avec un air accablé, et vous regardent comme s'ils espéraient de vous une explication météorologique ou divine”.

Ce trait d'humour tiré de l'œuvre *Propos sur le bonheur* illustre bien le style de l'auteur Alain, philosophe et écrivain français : léger, ironique et plein d'observations fines sur les travers humains. Il ne parle pas directement de canicule, mais souligne avec malice notre tendance à dramatiser la chaleur comme si elle ne revenait pas chaque année.

Mais si, c'est bientôt l'été, et nous l'espérons tous, il fera beau et chaud, nous pourrons sortir, tôt le matin ou tard le soir (pour s'adapter) et souhaitons même que cette chaleur dure le plus longtemps possible dans la saison, comme cela, nous allumerons notre chauffage le plus tard possible.

Et cette chaleur réchauffera nos douleurs...

Mais, avec l'arrivée des fortes températures, il est important de prendre soin de vous.

Voici quelques gestes simples mais essentiels :

 **Buvez régulièrement de l'eau, même sans soif**

 **Fermez les volets en journée et aérez la nuit**

 **Restez dans des endroits frais autant que possible**

 **Portez des vêtements légers et clairs**

VOTRE santé nous est précieuse. N'hésitez pas à demander de l'aide si besoin !

Pour terminer cette chronique, je laisse la parole à Alec Guinness : “Le paradis, c'est d'être assis à la terrasse un soir d'été et d'écouter le silence”.



**Sylvie Castella**

1ère Adjointe au Maire, déléguée aux Aînés, au Lien Social et à la Solidarité

Permanence tous les jours sur RDV



## Moment convivial

Jeudi 03 juillet / 12h

Pour se rencontrer, bavarder... Retrouvons-nous autour d'un repas tiré du sac : chacun apporte son casse-croûte, la Ville de Talant offre boissons et café.

| Salle E. Michelet (6 allée Poussineau).  
Gratuit. Sur inscription au Relais.



## Découverte du parcours équilibre

### « Le Parcours de Mascouche »

Cycle 1 : Jeudis 03, 10, 17 et 24 juillet / 9h30

Cycle 2 : Lundis 21 et 28 juillet, 4 et 11 août / 9h30

Initiation aux ateliers équilibre et découverte des agrès encadrés par une éducatrice APA (Activité physique adaptée).

| Square des Cottages.  
Gratuit. Sur inscription au Relais. 12 personnes maximum.



## Sport

### “Gym parachute”

- Mardis 1<sup>er</sup>, 08 et 15 juillet / 14h15 et 15h30
- Mardis 19 et 26 août / 14h15 et 15h30

| Les lieux seront précisés lors de l'inscription  
Gratuit sur inscription à La Turbine ou au 03 80 44 60 80.

### “Marche douce”

- Vendredis 04 et 18 juillet / 10h30
- Vendredi 11 juillet à 9h15
- Vendredis 22 et 29 août / 10h30

| Les lieux seront précisés lors de l'inscription  
Gratuit sur inscription à La Turbine ou au 03 80 44 60 80.



## Canicule

### Inscription sur les listes

Pour bénéficier d'une attention particulière en cas de fortes chaleurs, vous pouvez vous inscrire sur le registre du Relais. Si l'alerte canicule est déclenchée par la Préfecture, la Ville de Talant veillera à la santé des personnes les plus fragiles inscrites sur ce registre.

| Informations et inscriptions à la plateforme de services LE RELAIS





## Animation

### O p'tit café de nos quartiers !

- Vendredi 04 juillet / 10h (salle E. Michelet)
- Mercredi 09 juillet / 10h (L'ESCALE Espace Culturel)
- Vendredi 18 juillet / 10h (salle M. Petit)
- Vendredi 1<sup>er</sup> août / 10h (salle E. Michelet)
- Vendredi 08 août / 10h (Salle M. Petit)

Venez partager un moment convivial entre voisins !  
Gratuit sans inscription



## Les Terrasses d'Été

Les jeudis de juillet à août / A partir de 18h30

- 10 juillet : Point de vue avenue des Marronniers (à l'angle de la rue Sergent Avril)
- 17 juillet : Square Mathilde Thabuis
- 24 juillet : La Médiante (quartier du Belvédère)
- 31 juillet : Mare des Montoillots
- 21 août : Plateau de la Cour du Roy
- 28 août : La Cerisaie



Pour la bonne organisation de ces événements,  
merci de confirmer votre participation à partir du

**lundi 16 juin 2025 au :**

Service des Aînés - Le Relais, 8 rue Charles Dullin  
Tel : 03 80 44 60 60 - mail : [lerelais@talant.fr](mailto:lerelais@talant.fr)

Plateforme de services **Le Relais**

**Contact :**



03 80 44 60 60



[lerelais@talant.fr](mailto:lerelais@talant.fr)



8 rue Charles Dullin - 21240 Talant