

Les infos des **AÎNÉS**



**Février
2024**

**Votre santé vous intéresse ?
Elle nous tient également à cœur !**

Les nouvelles technologies peuvent vous apporter de nombreux avantages en améliorant votre qualité de vie, votre indépendance et votre bien-être général :

- **Télesanté** : consultations médicales à distance,
- **Prévention santé** : des activités spécifiquement conçues pour vous aider à maintenir un mode de vie actif,
- **Assistance domotique à domicile** : dispositifs facilitant votre vie quotidienne,
- **Réseaux sociaux en ligne** : plateformes sociales contribuant à prévenir de l'isolement,
- **Technologies de téléassistance** : dispositifs d'urgence personnalisés en cas de besoin d'assistance immédiate,
- **Jeux et activités en ligne** : activités visant à stimuler la mémoire et les fonctions cognitives.

Février sera un mois particulièrement dédié à la santé avec les interventions "Prévention Santé" dans les différents quartiers de notre ville, et "L'APPART" qui s'installera en Salle Michelet.

"Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé.
Avec elle tout devient source de plaisir !"

Arthur Schopenhauer

Sylvie **Castella**

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

Permanence tous les jours sur RDV



Visite

“L’art du tonneau” à Vignoles (21)

Jeudi 1er février

Frédéric Gillet, PDG de l’entreprise, vous présente l’histoire de la tonnellerie, les différentes étapes de fabrication du tonneau, le renouvellement et la gestion des forêts. Dégustation de Chardonnay à l’issue de la visite.

Participation : 21 € / personne.

Règlement en espèces ou par chèque à l’ordre du Régisseur de la Ville de Talant. Le retour à Talant est prévu vers 18h.

Circuit :

13h00 : arrêt bus Fillotte	13h15 : arrêt bus Libération
13h05 : arrêt bus Chaumière	13h20 : arrêt bus Côte aux Moines
13h10 : arrêt bus Fontaine aux Féés	13h25 : arrêt bus Jouvet
	13h30 : arrêt bus Picasso



Prévention

Gym “parachute”

Mardis 06 et 20 février • 14h15 et 15h30

Mardi 06 : salle Michelet • 6 allée Poussineau

Mardi 20 : salle Marcel Petit • 2 rue de l’Hôtel Dieu

Gratuit sur inscription à La Turbine (03 80 44 60 80).

Séquence “gymnastique douce sur chaise et travail de l’équilibre”.

“Marche douce”

Vendredis 02, 09 et 16 février • 10h30

Vendredi 02 : salle Michelet • 6 allée Poussineau

Vendredi 09 : salle Marcel Petit • 2 rue de l’Hôtel Dieu

Vendredi 16 : Maison Alix de Vergy • 27 rue Notre-Dame

Gratuit sur inscription à La Turbine (03 80 44 60 80).

Dans le cadre de l’année sportive 2024 à Talant.

Conférence

“Les Saints de Côte-d’Or” Jeudi 8 février • 14h30

Salle Michelet • 6 allée Poussineau
Entrée gratuite sur inscription au Relais.

De l’Antiquité à l’orée du XXe siècle, le département regorge de Saints locaux ou de Bienheureux. Claude Lebrun, professeur agrégé d’histoire à la retraite, évoque cette cohorte de Saints dont les critères et les cultes, parfois curieux, ont évolué au fil des siècles.



Les journées du “Viellir chez soi” sont proposées par Soliha et la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l’Autonomie) avec au programme :

Théâtre forum

“A petits pas”

Lundi 12 février • 14h30

Salle Jean Gabin • Espace Georges Brassens • 1 place Abbé Pierre
Inscription et renseignements au 03 81 81 23 33 / m.chenu@soliha.fr

Cette mise en scène permet de découvrir de manière ludique les gestes simples à adopter pour bien vieillir chez soi. Un goûter sera partagé en toute convivialité à l’issue du spectacle.

Prévention

“L’appart”

Mercredi 14 février Jeudi 15 février

Salle Michelet • 6 allée Poussineau

Inscription et renseignements au 03 81 81 23 33 / m.chenu@soliha.fr

Par groupe de 10 personnes et en présence d’un ergothérapeute, découvrez les aides techniques et les aménagements à faire chez soi permettant de rester autonome dans les actes de la vie quotidienne.



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

lundi 15 janvier 2024 au :

Service des Aînés - Le Relais, 8 rue Charles Dullin

Tel : 03 80 44 60 63 - mail : lerelais@talant.fr



Une autre idée de sortie à Talant en février en accès libre...

Du 17.01
au 10.02

Exposition

“Imaginaire d’atelier” par
J. L. Thouard

La galerie • Espace Georges Brassens



En mars 2024...

Inscriptions à partir
du 19 février 2024

MARS
BLEU



Du 1er
au 31

Prévention

Mars bleu



Mardi 05
Mardi 12

Prévention

Gym “parachute”

Maison Alix de Vergy / La Turbine



Mardi
05

Conférence

“L’art thérapie”

Salle Michelet



Ven. 08
et 15

Prévention

“Marche douce”

La Turbine / Gymnase M. T. Eyquem



Du 13.03
au 06.04

Exposition

“D’herbe dit-elle” par C. Delbecq

La galerie • Espace Georges Brassens



Sam. 16
Dim. 17

Les rendez-vous culturels du CCAT

“Les veillées avant la télévision”



Jeudi
21

Conférence

“L’île de la Réunion”

Salle Michelet



Lundi
25

Conférence

“La biodiversité sous différents aspects”

Salle Michelet

Plateforme de services Le Relais

Contact :



03 80 44 60 63



lerelais@talant.fr



8 rue Charles Dullin • 21240 Talant