



Les infos des AÎNÉS



Le printemps, cet hymne à la vie, cette invitation à savourer chaque instant, à s'émerveiller de la beauté du monde qui nous entoure est là. C'est le temps des balades bucoliques, des pique-niques au soleil et des rires d'enfants dans les parcs.

Laissons-nous emporter par la douceur printanière, laissons-nous enivrer par la symphonie des couleurs et des parfums et célébrons avec joie le retour de la vie.

Bouger est essentiel à tout âge, et rester actif offre une multitude de bienfaits tant sur le plan physique que mental. Pour les seniors en particulier, l'exercice régulier contribue à maintenir une bonne santé, à améliorer la qualité de vie et à prévenir de nombreuses maladies liées à l'âge.

Maintenir sa forme physique tout en s'ouvrant à la culture peut aussi être une approche enrichissante pour un mode de vie équilibré.

Nous vous proposons de combiner les deux propositions en pratiquant des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre afin de conserver votre autonomie et réduire le risque de blessures.

Et sur le plan mental, l'activité physique est tout aussi bénéfique. Elle stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur, ce qui aide à réduire le stress, l'anxiété et la dépression. Elle favorise la clarté mentale, la mémoire et la concentration, ce qui peut contribuer à prévenir le déclin cognitif et les troubles neurologiques tels que la maladie d'Alzheimer.

En outre, l'exercice est une excellente occasion de socialisation pour les personnes âgées. En participant à des cours de groupe, à des promenades en plein air ou à d'autres activités physiques en compagnie d'amis ou de la famille, les seniors peuvent renforcer leurs liens sociaux et leur sentiment d'appartenance.

Sylvie Castella

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

Permanence tous les jours sur RDV



Prévention

“Bilan de forme” – 1ère séance

Mardi 7 mai • 14h30

Salle Michelet / 6 allée Poussineau

Entrée gratuite sur inscription au Relais.

Hugo Boyer, professeur d'activités

physiques adaptées vous propose un test

de forme : testez votre équilibre, votre souplesse et votre force !



Sorties

La Saline Royale d'Arc et Senans (25)

Jeudi 16 mai

Visite guidée de la Saline. Accès libre au Centre de Lumières et aux jardins.

Participation : 25,60€ / personne.

Dans la limite des places disponibles.

Règlement en espèces ou par chèque à l'ordre du Régisseur de la Ville de Talant.

Le retour à Talant est prévu vers 18h30.



Circuit :

13h00 : arrêt bus Fillotte

13h15 : arrêt bus Libération

13h05 : arrêt bus Chaumière

13h20 : arrêt bus Côte aux Moines

13h10 : arrêt bus Fontaine

13h25 : arrêt bus Jouvet

aux Fées

13h30 : arrêt bus Picasso

Balade naturaliste au Parc de la Fontaine aux Fées : la biodiversité sous ses différents aspects | Séance III



Jeudi 23 mai • 14h30

Complexe M.-T. Eyquem / Chemin des Aiges

Gratuit sur inscription au Relais.

Le temps d'un après-midi, accompagné par le Conservatoire d'espace naturel de Bourgogne, venez découvrir les espèces végétales et animales qui peuplent le Parc de la Fontaine aux Fées à Talant.

Durée estimée : 2 heures. Distance parcourue maximale : 3.5 kms



Exposition “Chaniwa - le jardin de Thé” par Mr Bess

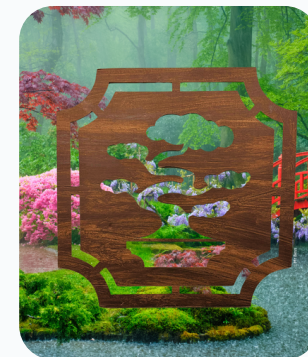
Jeudi 30 mai • 14h30

La galerie - Espace G. Brassens / 1 place Abbé Pierre

Gratuit sur inscription au Relais.

Sous la conduite de la médiatrice culturelle de la Ville de Talant, partez à la découverte de l'exposition de Mr Bess qui souhaite toucher le cœur et l'esprit des visiteurs à travers une reconstitution en carton grandeur nature du jardin zen japonais.

- Exposition du 22 mai au 15 juin aux horaires d'ouverture de La galerie.
- Vernissage mardi 21 mai à 19h.



NOUVEAU!

O p'tit café de nos quartiers !

Vendredi 3 mai • 9h • salle E. Michelet

Vendredi 17 mai • 9h • salle M. Petit

Venez partager un moment convivial entre voisins !

Gratuit sans inscription

Prévention

Gym “parachute”

Mardis 14 et 28 mai • 14h15 et 15h30

Mardi 14 : La Turbine • 2 rue Colette

Mardi 28 : Salle Schuman • Rond-point de l'Europe

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

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

“Marche douce”

Mardi 24 mai • 10h30

Rendez-vous devant la salle Schuman • Rond-point de l'Europe

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



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

lundi 22 avril 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 mai en accès libre...

Du
14-05
au
15-06

Exposition

“La biodiversité à l’orée du changement”

Bibliothèque multimédia
1 place Mendès-France



En juin 2024...

Inscriptions à partir
du 21 mai 2024



Mardi
4

Santé

“Travailler son équilibre chez soi” –
séance II

Salle Edmond Michelet • Allée Poussineau



Mardis
4 et 25

Prévention

Gym parachute

Salle Marcel Petit / Salle Edmont Michelet



Vendredis
7 et 28

Prévention

Marche douce

Alix de Vergy / Salle Edmond Michelet



Mardi
11

Conférence

Félix Kir

Salle Edmond Michelet • Allée Poussineau



Mardi
18

Visite guidée

Les vitraux de l’église Notre-Dame
de Talant



Jeudi
27

Spectacle

Danse Country

Salle Edmond Michelet • Allée Poussineau

Plateforme de services Le Relais

Contact : ☎ 03 80 44 60 63 ✉ lerelais@talant.fr

📍 8 rue Charles Dullin • 21240 Talant