



Les infos des AÎNÉS



Septembre
2024

Déjà septembre et c'est la rentrée pour les petits comme pour les grands.

Oui c'est la rentrée et pour toutes les activités que nous vous proposons, autant qu'elle soit agréable !

Dans cette nouvelle brochure, vous trouverez des activités physiques douces pour travailler votre renforcement musculaire, votre équilibre et votre souplesse.

Mais également des rencontres culturelles comme des visites, des conférences, des activités intergénérationnelles, de la prévention santé et bien-être, des échanges et des partages d'expériences.

Pour tous, ce mois peut être une période de renouveau et de découvertes. Explorer de nouvelles activités, rester socialement et physiquement actif, participer à enrichir, chacun à son niveau et selon ses goûts, son quotidien et profiter au maximum de ses journées.

Je vous propose également un nouveau défi : celui de prendre une nouvelle habitude lors des sorties : apportez votre gourde remplie de votre boisson préférée !

Une petite ACTION qui peut avoir un GRAND IMPACT !

Sylvie Castella

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

Permanence tous les jours sur RDV



● ● ● **Activité sportive**

Aquagym douce

Lundi 2 septembre / 10h et 14h30

Gymnase B. Santona (rue de Gimbsheim)

Bassin temporaire de natation.

Gratuit sur inscription au Relais. 8 places disponibles par séance.

Durée : 40 mn. Bonnet de bain obligatoire.

● ● ● **Rendez-vous de rentrée**

Jeudi 5 septembre / 15h

Salle E. Michelet (6 allée Poussineau)

Gratuit sur inscription au Relais.

Rétrospective en photos des sorties de l'année écoulée, présentation du programme proposé au dernier trimestre 2024 et goûter partagé en toute convivialité.

● ● ● **Prévention**

“Travailler sa force chez soi” - 3ème séance

Mardi 10 septembre / 14h30

Salle Michelet / 6 allée Poussineau

Entrée gratuite sur inscription au Relais.

20 places maximum.

Hugo Boyer, professeur d'activités physiques adaptées, vous propose de travailler votre force afin d'améliorer votre bien-être et votre santé.



● ● ● **Promenade pédagogique**

Liaison verte

Mardi 17 septembre / 14h30

Rendez-vous place Pompidou, près de la salle M. Petit

Gratuit. Sur inscription au Relais. 30 places disponibles.

Prévoir une gourde d'eau.

Les aménagements créés dans la ville pour valoriser le patrimoine et les espaces naturels, ont été connectés et rassemblés dans un parcours de 1,4 km à travers Talant.



● ● ● **Visite guidée**

Bourg et ancienne forteresse de Talant

Mardi 24 septembre / 14h30

Rendez-vous devant l'Hôtel de Ville (1 place de la Mairie)

Gratuit. Sur inscription au Relais.

25 places maximum.

Prévoir une gourde d'eau et des chaussures plates. Attention : beaucoup d'escaliers.



© Ville de Talant

● ● ● **Prévention**

Gym “parachute”

Mardis 3, 10 et 24 septembre / 14h15 et 15h30

Mardi 3 : salle M. Petit (2 rue de l'Hôtel-Dieu)

Mardi 10 : Maison A. de Vergy (27 rue Notre-Dame)

Mardi 24 septembre : salle R. 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”

Vendredis 6 et 20 septembre / 10h30

Vendredi 6 : salle M. Petit (2 rue de l'Hôtel-Dieu)

Vendredi 20 : La Turbine (2 rue Colette)

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



● ● ● **Animation**

O p'tit café de nos quartiers !

Vendredi 6 septembre / 9h (salle E. Michelet)

Vendredi 13 septembre / 9h (salle M. Petit)

Venez partager un moment convivial entre voisins !

Gratuit sans inscription

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

lundi 19 août 2024 au :

Service des Aînés - Le Relais, 8 rue Charles Dullin

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



En octobre 2024...

Inscriptions à partir
du 16 septembre 2024



Activités proposées dans le cadre de la Semaine Bleue à Talant du 1er au 6 octobre 2024

Mardi
1er
octobre

Sortie
Visite guidée du musée du
Fort d'Hauteville-lès-Dijon

Vendredi
4
octobre

Prévention
Marche douce
Salle R. Schuman

Mercredi
2
octobre

Prévention
Marche bleue
Rendez-vous salle R. Schuman

Vendredi
4
octobre

Animation
"O p'tit café de nos quartiers"
Salle E. Michelet

Jeudi
3
octobre

Conférence
"L'Ordre de la Toison d'Or"
Salle E. Michelet

Dimanche
6
octobre

Sortie
Spectacle de clôture de
la Semaine Bleue
Auditorium de Dijon

Mardis
1er, 8 et 15
octobre

Prévention
Gym parachute
Salles R. Schuman / M. Petit /
A. de Vergy

Vendredi
11
octobre

Animation
"O p'tit café de nos
quartiers"
Salle M. Petit

Samedi
5
octobre

Activité sportive
Aquagym douce
Gymnase B. Santona

Jeudi
17
octobre

Conférence
"Les fonctions évolutives des
bijoux à travers l'histoire"
Salle E. Michelet

Jeudi
10
octobre

Conférence
"Les pouvoirs de l'Art"
Salle E. Michelet

8, 22, 24,
29 et 31
octobre

Informatique
Autonomie numérique

Vendredis
11 et 18
octobre

Prévention
Marche douce
Salles M. Petit / A. de Vergy

Lundi
28
octobre

Sport
Découverte du volley
"Sofball"
Gymnase B. Santona

Plateforme de services Le Relais

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

📍 8 rue Charles Dullin / 21240 Talant