



# Les infos des AÎNÉS



Décembre  
2024

## Déjà, décembre...

L'année touche donc à sa fin et je voudrais vous remercier.

Vous remercier pour votre assiduité à suivre les activités que nous vous proposons.

Que ce mois de décembre soit rempli de moments doux, de rencontres chaleureuses et de souvenirs précieux. Profitez de cette période pour prendre soin de vous et vous entourer de ceux que vous aimez.

Vous le savez, pour vous proposer des activités encore plus adaptées à vos envies, nous travaillons avec la FAPA (Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des Seniors). Si vous avez des besoins en tant qu'habitant, si vous voulez participer à la concrétisation du premier parcours d'équilibre au square des Cottages ou si vous êtes membre d'une association, n'hésitez plus. Flora, Pauline et Béatrice vous écouteront (voir page 4).

Je vous souhaite un merveilleux mois de décembre et des fêtes empreintes de bonheur !

Au plaisir de vous revoir très vite sur nos dernières activités de l'année.

Sylvie **Castella**

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

Permanence tous les jours sur RDV



## Théâtre d'improvisation

### Pièce de théâtre d'improvisation sur l'estime de soi ACTA NON VERBA, 100% action 0% Blabla

Mardi 3 décembre / 14h30

L'ESCALE Espace Culturel - Salle J. Gabin  
Gratuit. Sur inscription au Relais.



*“L'humour, la surprise mais également la poésie et le fantastique peuvent parcourir les histoires. Des styles de jeu traversent le spectacle en empruntant des univers au cinéma, à la littérature, au théâtre, aux émissions, aux séries, aux dessins animés, à la vie...”*

## Sortie

### Magie de Noël à Nancy

Samedi 7 décembre

9h : départ en car depuis La Turbine  
21h30 : retour à La Turbine

Préinscription obligatoire au Relais **avant le 26 novembre dans la limite de 20 places disponibles**

Tarifs : 5 € / 8 € et 22 € selon le dernier QF CAF ou relevé d'impôt 2023

Journée libre à l'occasion de la St Nicolas : chalets d'artisans, spectacles de rue, grande roue, défilé de chars...



## Spectacle de Noël

### “La galette de Noël de Pierrette”

Mardi 10 décembre / 15h

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

*Nous sommes à deux jours de Noël, à Talant. Allez savoir pourquoi, la maman de Pierrette décide de cuisiner une galette à la place d'une bûche, comme au temps des saturnales. Puis elle charge Pierrette de la porter à sa grand-mère, dans le vieux village. Le temps est à la neige et les journaux annoncent le retour du loup dans la région. Pierrette réussira-t-elle à s'acquitter de sa tâche ?*



## Conférence

### “Le rôle de mon alimentation sur ma santé : focus sur les micro-nutriments”

Lundi 16 décembre / 14h30

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

Proposé par les étudiantes MASTER 2 Mention nutrition et sciences des aliments-parcours nutrition-santé à Dijon.

## Intergénération

### • Décoration du sapin de Noël et chansons

Lundi 23 et mardi 24 décembre / De 9h15 à 11h45

### • Goûter partagé “Raconte-moi tes fêtes”

*Chacun apporte quelque chose à manger*

Vendredi 3 janvier 2025 / 16h

Accueil de Loisirs (rue de Savolles) pour les trois journées.  
Gratuit. Sur inscription au Relais.

*Venez partager des moments conviviaux avec les enfants du Centre de Loisirs*

## Sport

### “Gym parachute”

Mardis 3, 10 et 17 décembre / 14h15 et 15h30

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

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

Mardi 17 : salle E. Michelet (6 allée Poussineau)

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

### “Marche douce”

Vendredis 13 et 20 décembre / 10h30

Vendredi 13 : La Turbine (2 rue Colette)

Vendredi 20 : salle E. Michelet (6 allée Poussineau)

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 18 novembre 2024 au :**

Service des Aînés - Le Relais, 8 rue Charles Dullin

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

# Autonomie numérique

Mardi 10 décembre / 9h30 / La Turbine

*Le transfert de photographies du smartphone vers l'ordinateur (venir avec son matériel)*

Jeudi 12 décembre / 9h30 / L'ESCALE Espace Culturel  
Bibliothèque multimédia H. Vincenot

*Le transfert de photographies du smartphone vers l'ordinateur (venir avec son matériel)*

Toutes les animations sont gratuites  
et sur inscription au Relais.  
8 places disponibles.



Actions réalisées avec le financement de la Conférence des Financeurs Départementale-Métropolitaine de la Côte-d'Or



Bien vieillir à Talant !

Projet confié à la  
FAPA Seniors 21



## Projet 1

Recenser les ressources associatives locales et évaluer la dynamique associative talantaise.

*Afin de soutenir les associations de Talant ou intervenant à Talant, la FAPA a pour mission de recenser et mesurer les besoins et attentes de ces dernières.*

Vous êtes une association et vous avez envie d'échanger sur votre visibilité au sein de la commune de Talant ? N'hésitez pas à contacter Flora au 03 80 30 07 81.

## Projet 2

Animer, proposer et coordonner des actions de préventions et de lien social sur la commune à destination des retraités talantais.

*Pour ce projet qui vise la participation citoyenne, nous avons besoin de vous ! S'impliquer ou juste donner son avis pour un meilleur « Bien vivre ensemble » est essentiel.*

Pauline est à votre disposition au 07 52 08 42 99. Elle peut aussi venir vous rencontrer au Relais !

## Projet 3

Créer un parcours équilibre dans le square des Cottages

*Le square des Cottages est un espace arboré et tranquille, le parcours équilibre à destination première des seniors pourra aussi être utilisé par tous les âges sans danger dès le mois de juin 2025.*

Vous souhaitez participer à la création du parcours urbain à destination de la pratique de l'équilibre ? Rendez-vous le 5 décembre et le 23 janvier à 18h à la Salle SCHUMAN (Rond-Point de l'Europe), contactez Béatrice au 03 80 30 07 81.

Plateforme de services Le Relais

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

📍 8 rue Charles Dullin / 21240 Talant