



Les infos des **AÎNÉS**


Février
2 0 2 5

Le mois de février sera bientôt là, et avec lui, une nouvelle occasion de partager des moments chaleureux et joyeux tous ensemble !

Même si l'hiver est encore présent, il nous offre son lot de petites merveilles : les journées s'allongent, les paysages scintillent. C'est l'occasion parfaite de se rassembler autour d'activités conviviales.

Ce mois-ci, nous avons préparé pour vous un programme rempli de découvertes, de rires et de bien-être. Que ce soit un atelier créatif, une conférence pour préserver votre santé, une visite, tout est pensé pour illuminer vos journées.

Février, c'est aussi le mois de l'amour et de l'amitié. Alors, profitons-en pour renforcer les liens qui nous unissent, échanger des sourires et créer des souvenirs.

L'amour, la tendresse, l'écoute, le soutien, la présence... sont des biens précieux.

*Bonne Saint-Valentin !
Prenez soin de vous !*

Sylvie Castella

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

Permanence tous les jours sur RDV



Conférence

Comment protéger son cœur ?

Jeudi 06 février / 14h30

Les maladies cardiovasculaires sont, aujourd'hui en France, un problème majeur de la santé publique. Les facteurs de risque, les activités physiques, la nutrition et la diététique seront les principaux thèmes abordés lors de cette conférence.

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

Visite

Parvis Saint-Jean / Théâtre Dijon-Bourgogne

Mardi 11 février / 14h30

| Rendez-vous devant le théâtre, 18 rue Danton (Dijon)
Gratuit. Sur inscription au Relais. 15 places maximum.

Bistrot des rencontres

Jeudi 20 février / 10h30

Les élèves de Master 2 "Nutrition-Santé" invitent les aînés Talantais à une discussion autour d'une thématique sur la nutrition et la santé. Les échanges se poursuivront par un moment convivial.

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



Atelier cuisine

Jeudi 27 février / De 16h à 21h

Venez partager un moment convivial lors d'un atelier cuisine où vous confectionnerez et dégusterez un dîner protéiné.

Ateliers animés par les élèves de master II Nutrition-Santé.

| Salle R. Schuman (Rond-point de l'Europe).
Gratuit sur inscription au Relais (8 rue Charles Dullin) ou au 03 80 44 60 60.
6 places maximum.



Intergénération

Jeux de société

Mardi 25 février / 15h

| Accueil de loisirs (rue de Savolles)
Gratuit sur inscription au Relais ou au 03 80 44 60 60. Animation suivie d'un goûter.

Atelier créatif intergénérationnel

Jeudi 06 mars / 10h

| Accueil de loisirs (rue de Savolles)
Gratuit sur inscription au Relais ou au 03 80 44 60 60.

Atelier en accès libre

Jeux de société

Tous les jeudis / 14h

| La Turbine (2 rue Colette)
Gratuit. Une salle et des jeux de société sont mis à disposition.

Animation

O p'tit café de nos quartiers !



Vendredi 07 février / 9h (salle E. Michelet)
Vendredi 14 février / 9h30 (salle M. Petit)
Mercredi 19 février / 9h30 (L'ESCALE -Espace Culturel)

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 20 janvier 2025 au :
Service des Aînés - Le Relais, 8 rue Charles Dullin
Tel : 03 80 44 60 60 - mail : lerelais@talant.fr

Sport

“Gym parachute”

Mardis 04, 11, 18 février / 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 07 et 14 février / 10h30

Les lieux seront précisés lors de l'inscription

Gratuit sur inscription à La Turbine ou au 03 80 44 60 80.



D'autres idées de sortie en accès libre en février à Talant...

Du 15/01
au
08/02

Exposition “**Super-mémoires, souvenirs retrouvés HÉROS DE MON ENFANCE**” réalisée par Ramya Chuon

La galerie - L'ESCALE Espace Culturel. Aux horaires d'ouverture de La galerie.



Dimanche
23
février

Cinéma “**Les Grandes Gueules**”

Salle Gabin - L'ESCALE Espace Culturel. 15h.
Inscription conseillée.



Mercredi
26
février

Raid'Prox Aventure

Ateliers et animations présentés par la ligue contre la violence routière et simulateur de chocs.

Gymnase B. Santona. De 13h30 à 18h. Gratuit, accès libre.

Plateforme de services Le Relais

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

📍 8 rue Charles Dullin - 21240 Talant