



Sylvie Castella

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

Les
infos
des
aînés
de
Talant

avril 2023

Permanence
de Sylvie Castella :
tous les jours sur RDV
03 80 44 60 63



Bien vieillir chez soi, est-ce toujours le bon choix ?

La meilleure façon de le savoir, c'est d'oser se poser les bonnes questions ...

Le colloque que j'ai eu l'honneur d'ouvrir à Talant en janvier dernier sur ce thème légèrement provocateur, apporte des réponses qui bousculent, et même contredisent de nombreux écrits et réflexions sur le sujet.

Les seniors désirent majoritairement vieillir chez eux, dans leur environnement, là où ils peuvent garder leurs repères et tout ce qui constitue leur bien-être quotidien.

« *Je veux vivre le plus longtemps possible chez moi* ». Nous l'avons tous entendu, nous le pensons tous, que nous soyons ou pas (encore) concernés par la question. Nous repoussons tous l'idée même que cela pourrait nous concerner ; ce qui est bien normal car il est difficile de penser des solutions auxquelles on n'aspire pas. Surtout à une époque où les contraintes financières pèsent sur l'univers médical et les établissements dédiés aux Séniors. Plus encore sur le budget de ceux qui auront besoin un jour de se faire aider chez eux.

Le psychosociologue Jean-Jacques Amyot, premier intervenant du colloque, a beau rappeler, mariant l'humour à la pertinence, que vieillir est "au cœur de la qualité de vie et du bien-être", que « vieillir, c'est s'adapter », que « vieillir est une norme, un standard »...vieillir est certes inéluctable. Mais le bien-vieillir n'est-il pas un devoir de la société envers ses aînés ? Leur offrir la possibilité de choisir leur lieu de vie s'impose comme une injonction sociale qui oblige : question de décence... que l'on a tendance à oublier.

« Bien vieillir » insiste Jean-Jacques Amyot, « c'est se poser la question : qu'est-ce qui reste essentiel pour moi ? »

La réponse sera décisive dans l'orientation et l'organisation du lieu de vie à choisir.

Visite

Le château d'Epoisses

Véritable forteresse, cet ensemble médiéval fut tour à tour habité par la reine des Francs, les ducs de Bourgogne, le grand Condé et la Marquise de Sévigné. Elle garde des traces physiques de chaque siècle comme un véritable témoin de l'Histoire de France. Propriété de la même famille depuis 1661, cette vieille demeure est entretenue et conservée remarquablement.

La visite guidée s'achèvera par une dégustation de fromage d'Epoisses au château.

Mardi 4 avril selon le circuit suivant :

13h00 : Arrêt bus Fillotte	13h20 : Arrêt bus Côte aux Moines
13h05 : Arrêt bus Chaumières	13h25 : Arrêt bus Juvet
13h10 : Arrêt bus Fontaine aux fées	13h30 : Arrêt bus Picasso
13h15 : Arrêt bus Libération	

Participation : 26€ par personne.

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

Le retour à Talant est prévu vers 18h30.

Pour la bonne organisation de ces événements,
merci de confirmer votre participation
à partir du **lundi 20 mars 2023** au :
Service des Aînés - Le Relais - 8, rue Charles Dullin
Tél : 03 80 44 60 63 - Courriel : lerelais@talant.fr

Prévention

« De la vie quand on vieillit »



Vivre sereinement l'avancée en âge, c'est le thème de ce *RDV Info Santé* proposé par la Mutualité Française de Bourgogne Franche-Comté qui abordera les thèmes suivants : émotions, besoins et bien-être de l'avancée en âge, comprendre l'impact de la prévention sur la santé, apprendre à faire face aux changements, dédramatiser le vieillissement. Dans le prolongement de cette présentation, 4 ateliers seront également proposés les 20 avril, 4 mai, 11 mai, 25 mai de 14h à 16h30 à La Turbine.

Jeudi 13 avril de 14h30 à 16h30

Salle Michelet, 6 allée Félix Poussineau

Entrée gratuite, sur inscription au Relais

Conférence

Après quoi tu cours ?



Thiphanie Chebson, kinésithérapeute, et Laurent Arnaud, enseignant en Gestion Commerciale, expert en Neurosciences, tous deux grands sportifs viennent vous parler des défis qu'ils relèvent, de leur passion, de leur mode de vie...

Un dépassement de soi et une préparation qui rendent leurs projets accessibles.

Mardi 25 avril à 15h

Salle Michelet, 6 allée Félix Poussineau

Entrée gratuite, sur inscription au Relais

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

Dans les parcs naturels du Kenya et du Botswana

Projection – Discussion avec Christiane Soyer

Mardi 4 avril 2023 à 18h30

Salle Jean Gabin – Espace Georges Brassens

en mai 2023

Les inscriptions aux activités proposées en mai
seront ouvertes dès **le 17 avril**

Prévention

Les gestes qui sauvent

Jeudi 4 mai à 15h

Visite

Les serres municipales de Dijon

Jeudi 11 mai à 14h

Promenade pédagogique

Square des cottages et la Ceriseraie

Mardi 23 mai à 14h30

Récit de voyage

Tour d'Europe à vélo solaire

Jeudi 25 mai à 14h30

Conférence

Les changements climatiques de la planète d'hier et d'aujourd'hui

Mardi 30 mai à 15h

