



Sylvie Castella

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

L'hormone du bonheur...

En bonne internaute appartenant à notre civilisation numérique - mais sans être addict - il m'arrive de consulter les "post" sur le net... pour rester « dans le coup », un peu par atavisme, beaucoup par curiosité, quelquefois par obligation.

Au hasard d'une navigation aléatoire, je suis « tombée » sur un article évoquant la « câlinothérapie » ! Au premier abord, j'ai souri. Amusée, j'ai poursuivi ma lecture. J'apprends alors que de récentes études scientifiques montrent les bienfaits que produisent les accolades et les câlins sur l'organisme. Ils cumulent la réduction de la tension artérielle, la prévention des maladies cardiaques, favorisent le sommeil, et renforcent notre système immunitaire... Dix secondes de câlin par jour suffisent pour libérer l'hormone du bonheur : l'ocytocine qui entraîne une chute du taux de cortisol, l'hormone du stress !

Les hommes de sciences ont ainsi observé qu'un organisme chouchouté tombe moins malade que les autres ! Etonnant, non ?

Et pourtant, la COVID avait signé la fin des câlins puisque le toucher, source de contamination, était alors interdit....

Poursuivant ma lecture, je découvre un panel de propositions pour répondre à cette demande d'un nouveau genre : bars à câlins, animaux à caresser dans les maisons de retraite, contacts peau à peau pour les enfants prématurés... Mais bien avant cet élan, je me suis souvenue qu'Amma, fondatrice de l'ONG « Embracing The World » (ETW) propose depuis près d'un demi-siècle une étreinte d'amour à toutes les personnes qui cherchent à se ressourcer. La journée internationale des câlins se fête le 21 janvier... Pour celles et ceux qui oublieraient de la fêter aussi les autres jours.

Les
infos
des
aînés
de
Talant

2023
juin

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



Prévention

« La malle ustensiles astucieux »

Emma HUARD, ergothérapeute diplômée d'Etat, propose une démonstration de matériels spécialement conçus pour faciliter la vie des personnes âgées au quotidien.

Jeudi 1er juin à 14h30

Salle Michelet, 6 allée Félix Poussineau

Entrée gratuite, sur inscription au Relais

Récit de voyage

« Un petit tour en Chine »

Geneviève Urbain présente ce vaste pays riche d'une culture millénaire, entre ouverture et fermeture, tradition et modernité, capitalisme et communisme.

Jeudi 8 juin à 14h

Salle Michelet, 6 allée Félix Poussineau

Entrée gratuite, sur inscription au Relais

Visite

La station d'épuration de Longvic

Fabien Vaudo, responsable d'exploitation, présente le site et ses équipements en expliquant le système d'assainissement.

Jeudi 15 juin à 14h30

Rendez-vous à la station, chemin de la Mongeotte à Dijon

Visite gratuite, sur inscription au Relais

Prévoir des chaussures de marche et des vêtements imperméables

Pour la bonne organisation de ces événements, merci de confirmer votre participation à partir du **lundi 22 mai 2023** au :

Service des Aînés - Le Relais - 8, rue Charles Dullin - Tél : 03 80 44 60 63

- Courriel : lerelais@talant.fr

Spectacle

« Un moment ensemble »

Le duo de la compagnie Kaleidoscope enchaîne chansons, sketches, numéros de transformistes, le tout avec la complicité du public. Une rencontre avec les acteurs autour d'une collation est proposée à l'issue du spectacle.

Mercredi 21 juin à 14h30

Salle Gabin, Espace Brassens, 1 Place Abbé Pierre

Entrée gratuite, sur inscription au Relais

Conférence

« L'intégrale des rêves »

D'où proviennent les rêves ? Comprendre les rêves, les rêves prémonitoires... Marie-Françoise Barbot, psycho-graphologue, auteure et coach, évoquera l'activité mentale qui se manifeste pendant le sommeil.

Jeudi 22 juin à 15h

Salle Michelet, 6 allée Félix Poussineau

Entrée gratuite, sur inscription au Relais

Visite

La champignonnière de Saint-Mesmin

Blandine et Luc Lecherf vous accueillent dans leur Château de Corcelotte-en-Montagne où est installée leur champignonnière.

Au programme : présentation de la culture du champignon, visite guidée de la partie historique du château et dégustation.

Jeudi 29 juin 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 : 15,50€ 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 18h.

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

Talant à l'heure médiévale

Samedi 3 juin de 10h à 18h - Place Mendès-France

« **Trait pour trait** » **Exposition** par le Collectif Art'Go

du mercredi 21 juin au dimanche 2 juillet

Maison Alix de Vergy - 27 rue Notre-Dame

du mercredi au vendredi de 14h à 19h

Samedi et dimanche de 10h à 12h et de 14h à 18h

La Grande Fête de Talant

Samedi 24 juin de 11h à 21h - Plateau de la Cour du Roy

En été 2023

Les inscriptions aux activités proposées en juillet et août
seront ouvertes dès **le 19 juin**

Les terrasses d'été

Du 1^{er} juillet au 31 août

Stage

Comédie musicale : week-end de découverte

Samedi 1^{er} et dimanche 2 juillet de 10h à 16h30



Visite

L'élevage d'escargots de Vernot

Jeudi 6 juillet après-midi

Repas tiré du sac

Jeudi 31 août à 12h

