

Les infos AÎNÉS des



FEV. 26



Conférence (Presque) tout sur la lune

Jeudi 5 février / 14h30

Dans les traditions populaires, on rend la lune responsable de presque tout, alors que son influence n'est responsable de presque rien. Il y a pourtant beaucoup à dire sur l'astre le plus proche de la terre, qui a toujours inspiré les poètes et les explorateurs aux envies d'ailleurs. La conférence, sous forme d'un grand quizz, vous révèlera les grandes généralités et quelques petits secrets de ce compagnon de nos jours et de nos nuits : ses mouvements, ses véritables influences, sa conquête.

Conférence animée par Eric Chariot, directeur du développement, Société Astronomique de Bourgogne.

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



Conférence spéciale Saint-Valentin Dijon, entre amours et bordelages médiévaux

Mardi 24 février / 14h30

Dans une ambiance amusante et décalée, venez découvrir comment les Dijonnais se divertissaient au Moyen Âge ou encore à la belle époque ! Entre amour, gloire et bordelages parfois la frontière est minime... Oserez-vous la franchir ?

Conférence animée par Clément Lassus-Minvielle, guide conférencier.

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

Atelier de 8 séances d'une durée de 2h Le sommeil, où en êtes-vous ? Repères et conseils pour un meilleur sommeil

Lancement le lundi 23 février / 9h30

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences, et détecter, le cas échéant, les affections ou pathologies existantes
- Avoir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil
- Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie

Salle Côte-d'Or à La Turbine (2 rue Colette).

Inscriptions à la FAPA au 03.80.30.07.81 (places limitées).



Autonomie numérique

Jeudi 12 février / De 9h30 à 11h30

Scanner un document avec son smartphone

Venez découvrir l'application Genius pour scanner vos documents pour les conserver ou les transmettre par mail.

L'ESCALE Espace Culturel (Esplanade Michèle Soyer).
Gratuit. Sur inscription au Relais. 10 places disponibles.

Sport “Gym parachute”

Mardis 3 et 24 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 6 et 27 février / 10h30

Les lieux seront précisés lors de l'inscription.

Gratuit sur inscription à La Turbine ou au 03.80.44.60.80.



- Vendredi 6 février / 10h (salle E. Michelet)
- Vendredi 13 février / 10h (salle M. Petit)
- Mercredi 18 février / 10h (L'ESCALE Espace Culturel)

Venez partager un moment convivial entre voisins !
Gratuit sans inscription.

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

lundi 19 janvier 2026 au :

Service des Aînés - Le Relais, 8 rue Charles Dullin
Tel : 03.80.44.60.60 - mail : lerelais@talant.fr



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

Du 25/02
au
21/03

Exposition « Ma Divine Comédie »
Par Suzanne BREDELET
La galerie - L'ESCALE Espace Culturel



Plateforme de services Le Relais
Contact : ☎ 03.80.44.60.60 ✉ lerelais@talant.fr
📍 8 rue Charles Dullin - 21240 Talant