



# Budget participatif Périgueux

Réunion d'information

Lundi 14 avril

14h30 à L'Ostalet



j'peux pas j'ai



CANTINE

## Cantines intergénérationnelles

Venez partager un repas avec les enfants dans l'une des écoles élémentaires de la ville.

Coût du repas 5.50€.

Si vous le souhaitez, vous pourrez également partager un temps après le repas.

Mardi 15 avril à 11h30

Venez vous inscrire !

## EXCURSIONS SENIORS



JeuDi 3 AVRIL 2025

- ½ journée -

Sorges et Ligeux en Périgord

- Temps de trajet : 25 min
- Programme : visite de l'écomusée de la Truffe



MaRDi 15 AVRIL 2025

- sortie exceptionnelle -  
Bordeaux

- Temps de trajet : 1 h 30
- Programme : visite du bassin des lumières et de la Cité du vin + visite libre près des quais des Chartrons



INSCRIPTIONS TIERS-LIEU L'OSTALET



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## Avril 2025

39 rue Wilson - 24000 Périgueux  
(accès par le porche de Jaune Poussin)

Tél. 05 53 53 95 90

ostalet@ccas-perigueux.fr

## ACTIVITES PHYSIQUES

- **Randonnée en terres connues (4 à 5kms)**  
Jeudi 10 et 24 avril-Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**  
Vendredi 11 et 25 avril à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)  
**Gym équilibre**  
Lundi 7 et 14 avril à **14h**  
**Gym douce**  
Mercredi 2, 9 et 16 avril à **14H45**  
**Gym douce**  
Vendredi 4, 11 et 18 avril à **14h45**
- **Reïki**  
Lundi 14 avril de **9h à 12h**
- **Marche urbaine** : (12 pers)  
Vendredi 4, 11 et 18 avril à **14h**

### Nouveauté : Les Mercredis Bien-Être avec Anisen !

Nous lançons les **Mercredis Bien-Être**, un moment dédié à la détente et à la stimulation cognitive grâce à l'application Anisen. Venez découvrir des activités ludiques et interactives pour prendre soin de votre bien-être tout en vous amusant !

**Chaque mercredi à 10h**

### Dormir comme des séniors

Comprendre le mécanisme du sommeil pour améliorer ses nuits

**Mercredi 9 avril de 14h à 15h30**

### Initiez-vous à l'aqua gym !

Venez découvrir l'aqua gym lors de deux séances d'initiation gratuites ! Une activité accessible à tous, idéale pour se tonifier en douceur et s'amuser dans l'eau. (1.80€/entrée)

**Mercredi 23 et 30 avril à 15h –Piscine Bertran de Born**

## INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)  
Sur ordinateur Jeudi 3, 10 et 17 avril à **10h30 et 11h30**  
Sur tablette Jeudi 3, 10, 17 et 24 avril à **14h et 15h30**

## CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**  
Mercredi 9 et 16 avril à **14h**
- **Atelier chant** : (15 pers)  
Mardi 1, 8 et 15 avril à **15h**
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)  
Lundi 7, 14 et 28 avril -deux sessions à **14h et 15h**
- **Atelier d'écriture**  
Tous les jeudis à **10h00**

### Deux ateliers à ne pas manquer avec les enfants !

Mercredi 2 et 16 avril à **14h30**

**Atelier 1 : Fêtons Pâques !** Chasse aux œufs, jeux et surprises pour un moment festif et gourmand. 

**Atelier 2 : Échange sur le Prix Chronos Alzheimer** Un temps d'échange et de sensibilisation autour de la mémoire et du vieillissement, à travers des lectures et discussions. Venez partager ces moments enrichissants avec nous !



## JARDIN

- **Après-midi au jardin**  
Jardinage, jeux, goûter... Venez partager des moments de détente à notre jardin partagé  
Mardi 15 et 29 avril à **14h30 (départ du tiers-lieu 14h)**

## CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)  
Jeudi 10 et 24 avril à 14h
- **Atelier pâtisserie**  
Jeudi 3 et 17 avril à **14h**

## CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)  
Vendredi 4, 11, 18 et 25 avril à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**  
Lundi 7 avril à **14h00**
- **Atelier macramé**  
Jeudi 3 et 17 avril à **14h30**
- **Atelier créatif** : (10 pers)  
Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30 avril à **15h**

**Réservation  
des activités au  
05 53 53 95 90**

Grille tarifaire

Renseignements sur place