



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