



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD

L'Ostalet est un nouveau lieu dédié aux seniors de la ville de Périgueux, juxtaposé à la résidence seniors Wilson, à deux pas de l'hôtel de Ville et de la place Louis Magne. Ce lieu est un espace ressource notamment pour les seniors pour échanger, se retrouver, se rencontrer. Il a vocation à favoriser la transmission de savoirs, le bien-vivre ensemble et à réduire l'isolement. Vous y trouverez également toutes les informations sur les activités pour les seniors sur la ville de Périgueux.

Mêlant les publics à travers des ateliers intergénérationnels, il se définit comme un lieu de vie propice au partage avec des activités thématiques mais aussi comme un vecteur de lien social.

L'Ostalet propose **plusieurs espaces d'activité** :

- Un espace accueil et convivial avec une cuisine aménagée
- Une salle de détente idéale pour la lecture et les ateliers créatifs
- Une salle informatique
- Une salle de gym ou de réunion
- Un jardin au bord de l'Isle

Un **planning** mensuel des activités à l'Ostalet vous sera proposé avec des partenaires et associations.

La réservation pour participer aux activités est privilégiée au regard des places disponibles :

- Par mail : ostalet@ccas-perigueux.fr
- Par téléphone : 05 53 53 95 90

Un professionnel est présent sur place et vous accueillera.



PLANNING DES ACTIVITÉS

Septembre 2023

39 rue Wilson - 24000 Périgueux
(accès par le porche de Jaune Poussin)
Tél. 05 53 53 95 90
ostalet@ccas-perigueux.fr

BIEN-ÊTRE



- **Gym douce** : (15 pers)
Mercredi 13/09, 20/09, 27/09 à **14h45**
Vendredi 15/09, 22/09, 29/09 à **15h**
- **Socio esthétique** : (6 pers)
Vendredi 15/09 et 29/09 à **9h30**
- **Sophrologie** : (6 pers)
Lundi 18/09 et 25/09 à **15h**
- **Réunion d'information ASEPT « Gérer son stress par la cohérence cardiaque »**
Vendredi 15/09 à **14h30**
- **Réunion d'information pour des séances de gym douce et de marche**
Lundi 25/09 à **9h**
- **Réunion « Conduite Seniors » Cassiopea** : (12 pers)
Vendredi 29/09 à **9h30**

CUISINE



- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)
Jeudi 14/09 et 28/09 à **14h**

ART & LOISIRS



- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 06/09, 13/09, 20/09, 27/09 à **15h**
- **Atelier chant** : (10 pers)
Mardi 12/09, 19/09, 26/09 à **15h**
- **Atelier mémoire** : (10 pers)
Lundi 04/09, 11/09, 25/09 à **15h**
- **Atelier peinture** : (10 pers)
Jeudi 07/09, 14/09, 21/09, 28/09 à **14h**

Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

INFORMATIQUE



- **Atelier informatique** : (10 pers)
Jeudi 07/09, 14/09, 21/09, 28/09 à **9h et 14h**

CULTURE



- **Atelier poésie** : (10 pers)
Jeudi 07/09, 14/09, 21/09, 28/09 à **10h30**
- **Jeux de société** : (10 pers)
Mardi 05/09, 12/09, 19/09, 26/09 à **14h30**
- **Lecture du journal** : (10 pers)
Vendredi 22/09, Lundi 25/09, Mercredi 27/09 et Vendredi 29/09 à **14h30**

ACTIVITES À L'EXTÉRIEUR



- **Marché de Périgueux** : (10 pers)
Mercredi 27/09 à **10h**
- **Pétanque Place Louis Magne** : (12 pers)
Lundi 25/09 et Jeudi 28/09 à **14h**
- **Sortie Journée Mondiale Alzheimer à Bergerac** : (10 pers)
Jeudi 21/09 de **13h30 à 18h30**