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.

PÉRIGUEUX capitale du PÉRIGORD

L'OS-TALET – TIERS-LIEU à Périgueux – convivialité / échanges - partage

PLANNING DES ACTIVITÉS

Décembre 2023

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

ACTIVITES PHYSIQUES ET BIEN-ETRE

- **Gym douce** : (15 pers)
  Mercredi 06/12, 13/12, 20/12 et 27/12 à **14H45**
  Vendredi 08/12, 15/12, 22/12 et 29/12 à **15h**
- **Marche** : (12 pers)
  Mardi 05/12, 12/12, 19/12 et 26/12 à **9h30**
- **Sophrologie** : (Complet)
  Lundi 04/12 et 11/12 à **15H**
- **Socio-esthétique** : (Complet)
  Vendredi 01/12 et 15/12 à **9H30**

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)
  Jeudi 07/12 et 21/12 à **14h**

ACTIVITES À L'EXTÉRIEUR

- **Découverte du marché de Noël**:
  Mercredi 06/12 à **10h**
  Mercredi 13/12 à **10h**
  Vendredi 22/12 à **15h**
- **Repas de Noël des aînés :**
  Les 14, 15, 18, 19 et 20/12
  (sur inscription)

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)
  Jeudi 07/12, 14/12, 21/12 et 28/12 à **9h, 10h, 14h et 15h30**

Convivialité | TIERS-LIEU à Périgueux | échanges - partage -

L'OS-TALET

Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

Gratuit sur inscription
(places limitées)

CULTURE

- **Jeux de société** : (10 pers)
  Tous les mardis après-midi avec l'association **Blouses Roses** à **14h**
  Tous les jeudis après-midi avec l'association **Saint Martin** à **14h**
  Vendredi 8/12 et 22/12 avec le **SAAD** du CCAS à **14h**
- **Conférence Débat** Mardi 12/12 de 14h à 16h avec **l'association DMLA**

Exposition de matériel pour faciliter la vie des malvoyants

L'atelier du mois

Qu'est-ce que l'*atelier d'écriture*

La plume convoque votre curiosité, votre capacité à traduire sur le papier des sentiments, des impressions, des sujets inspirants...

Lieu de parole, d'écoute, d'échanges.

Il pourra vous être proposé des thématiques pour chercher à découvrir ou redécouvrir vos capacités créatrices.

- **Atelier d'écriture** : (10 pers)
  Jeudi 07/12, 14/12, 21/12 et 28/12 à **10h30**

ART & LOISIRS

- **Atelier créatif** : (10 pers)
  Mercredi 06/12, 13/12, 20/12 et 27/12 à **15h**
  Lundi 04/12 et 11/12 à **14h**
- **Atelier chant** : (10 pers)
  Mardi 05/12, 12/12, 19/12 et 26/12 à **15h**
- **Atelier mémoire** : (10 pers)
  Jeudi 07/12, 14/12 et 28/12 à **15h**