



Cantines Intergénérationnelles

Venez partager un repas avec les enfants dans l'une des écoles élémentaires de la ville. Si vous le souhaitez, vous pourrez également partager un temps après le repas !

Saison 2025



VOUS ÊTES RETRAITÉ ?

Rendez-vous à 11h30

pour un repas à 5,50€

Inscrivez vous pour participer !



LES MARDIS :
11 FÉVRIER
11 MARS
15 AVRIL
20 MAI
17 JUIN

Renseignements et inscriptions :

Tiers-lieu l'Ostalet
39 rue Wilson à Périgueux
05.53.53.95.90
ostalet@ccas-perigueux.fr



Ecoles inscrites dans le dispositif

- Emma Reyes** : Arrondissement du Gour de l'Arche
- Simone Veil** : Arrondissement de Vésone
- Lakanal** : Arrondissement de Vésone
- Clos-Chassaing** : Arrondissement de Clos Chassaing / La Grenadière
- Maurice Albe** : Arrondissement de Saint Georges

Ville de Périgueux labellisée Ville amie des aînés - Médaille d'argent

Comment aborder le thème souvent tabou de l'argent au sein des familles et dans la relation entre les aidants et les aidés.

Dernier atelier le 4 février

De 14h30 à 16h



PLANNING DES ACTIVITÉS

Février 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 13 et 27 février-Départ 14h
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 7 et 21 février à 14h et 15h
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)
Gym équilibre
Lundi 3, 10, et 17 février à 14h
Gym douce
Mercredi 5, 12 et 19 février à 14H45
Gym douce
Vendredi 7, 14 et 21 février à 14h45
- **Découverte du Reïki**
Lundi 17 février de 9h à 12h
- **Marche urbaine** : (12 pers)
Mardi 4, 11, 18 et 25 février à 9h30
Jeudi 6 et 20 février-Départ 14h

VITALITE

J'adopte les bons réflexes avec l'ASEPT
Un cycle de 6 ateliers de 2 heures 30 par semaine
Jeudi 6 février-14h
« L'équilibre en bougeant »
Jeudi 13 février-14h
« Bien dans sa tête »
Jeudi 20 février-14h
« Un chez moi adapté, un chez moi adopté »

Ateliers intergénérationnels



Mercredi 5 février

10h30 Préparation de crêpes

13h00 Venue des enfants de l'école maternelle Solange Pain pour une chandeleur partagée

Mercredi 19 février

14h30 Confection de masques avec les enfants des centres de loisirs de Périgueux



La Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire

Qu'est-ce que c'est ?

Si vous souhaitez en savoir plus, venez le découvrir au travers d'une pièce de théâtre

Mardi 11 février à 14h30



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

Grille tarifaire

Renseignements sur place

CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**
Mercredi 5, 12 et 19 et 26 février à 14h
- **Atelier chant** : (15 pers)
Mardi 4, 11, 18 et 25 février à 15h
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 3, 10, 17 et 24 février -deux sessions à 14h et 15h
- **Atelier d'écriture**
Tous les jeudis à 10h00

PREVENTION SANTE

LA VALSE DES POLLENS

Mardi 25 février à 14h

S'informer sur les allergies liées aux pollens et connaître les gestes de prévention

Les mardis au musée Vesunna



Mardi 11 février -14h30

Visite autour de la terre cuite

Mardi 18 février-14h30

Atelier lampe à huile

(Départ du tiers-lieu 14h00)

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)
Jeudi 13 février à 14h

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 7, 14, 21 et 28 février à 14h
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 10 et 24 février à 14h00
- **Atelier macramé**
Mardi 4 et 18 février à 14h30
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 5, 12, 19 et 26 février à 15h

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)
Sur ordinateur Jeudi 6, 13, 20 et 27 et février à 10h30 et 11h30
Sur tablette Jeudi 6, 13, 20 et 27 février à 14h et 15h30