

✿ Do In : Auto-massage énergétique ✿

Le **Do In** est une technique d'auto-massage japonaise alliant pressions, frictions et étirements pour stimuler l'énergie du corps. Il aide à détendre les muscles, à réduire le stress et à retrouver vitalité et bien-être.

☞ **Un moment de détente à découvrir le mercredi 5 mars**

De 9h à 11h



Venez participer à un atelier créatif et ludique !
L'occasion de fabriquer notre propre jeu d'échecs.
Que vous soyez passionné par les échecs
ou que vous ayez simplement envie d'explorer votre
côté créatif, cet atelier est fait pour vous !

Mercredi 12 Mars

14h30



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



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD



PLANNING DES ACTIVITÉS

Mars 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 mars-Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 14 et 28 mars à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)
Gym équilibre
Lundi 10, 17, 24 et 31 mars à **14h**
Gym douce
Mercredi 12, 19 et 26 mars à **14H45**
Gym douce
Vendredi 14, 21 et 28 mars à **14h45**
- **Découverte du Reïki**
Lundi 17 mars de **9h à 12h**
- **Marche urbaine** : (12 pers)
Mardi 11 et 18 mars à **9h30**

MOIS DES DROITS DES FEMMES

Exposition photos

« **Les femmes inspirantes** »

Tous le mois à L'Ostalet

Atelier mémoire

Lundi 10 mars à 14h et 15h

La femme à travers le temps

Echanges autour de l'évolution des droits des femmes

Mercredi 5 mars à 14h30

L'arbre à palabres

Ateliers intergénérationnels

Mercredi 19 mars à 14h30

Création d'une frise sur les droits des femmes dans l'histoire

Démarrage d'un travail autour du prix de littérature
« **Chronos Alzheimer** »



Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

Grille tarifaire

Renseignements sur place

CULTURE

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



Les mardis au musée Vesunna

Mardi 11 mars -14h30

Visite autour des vêtements
et des soins du corps

Mardi 18 mars-14h30

Atelier tissage
(Départ du tiers-lieu **14h00**)

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)
Jeudi 13 et 27 mars à 14h
- **Atelier pâtisserie**
Jeudi 6 et 20 mars à **14h**

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 7, 21 et 28 février à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 10 et 24 mars à **14h00**
- **Atelier macramé**
Jeudi 6 et 20 mars à **14h30**
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 5, 12, 19 et 26 mars à **15h**

INFORMATIQUE

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