

CONCERT DU  
CONSERVATOIRE  
DE MUSIQUE DE  
PÉRIGUEUX

LE SAMEDI 10 MAI  
À 16H



CHAMPIONS... DE L'INUTILE ?  
ou comment toucher à la vérité des sentiments

*Théâtre contemporain*

SAMEDI 31 MAI à 16h

Salle des fêtes de Notre Dame De Sanilhac

Accompagnement possible-Départ 15h30 du Tiers-lieu



LES THÉS  
de LOUIS  
PÉRIGUEUX

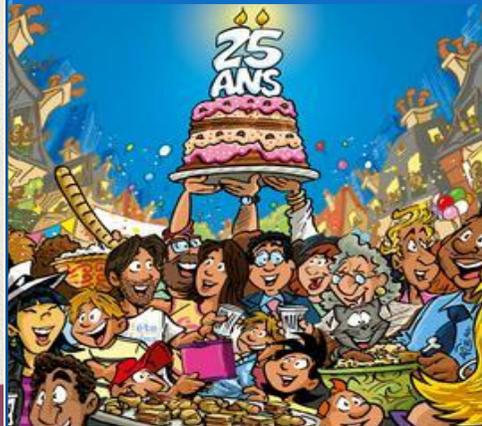


ENTRÉE GRATUITE

Dimanche 25 Mai  
Salle de la filature  
15h00

la fête  
des  
voisins

Vendredi 23 Mai



À partir de 17h30  
Tiers-lieu L'Ostalet

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



PLANNING  
DES ACTIVITÉS

Mai 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 22 mai-Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**  
Vendredi 9 mai à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)  
**Gym équilibre**  
Lundi 5, 12, 19 et 26 mai à **14h**  
**Gym douce**  
Mercredi 7, 14, 21 et 28 mai à **14H45**  
**Gym douce**  
Vendredi 9, 16, 23 et 30 mai à **14h45**
- **Les mercredis bien-être**  
Mercredi 7 et 14 mai de **10h à 11h**
- **Marche urbaine** : (12 pers)  
Jeudi 15 et 22 mai à **9h30**

### Initiation au yoga sur chaise

Le yoga sur chaise, c'est bouger en douceur et avec le sourire !

**Jeudi 15 et mercredi 28 mai**  
**10h**



### Attention à ma tension

Comprendre le fonctionnement de la tension artérielle et connaître les conseils pour limiter le risque d'hypertension

**Mardi 27 mai de 14h à 15h30**

## JARDIN

- **Après-midi au jardin**  
Mardi 13 et 27 mai à **14h30 (départ du tiers-lieu 14h)**
- **Excursions Séniors**  
Jeudi 15 et mardi 27 mai/programme disponible sur place

## INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)  
Sur ordinateur Jeudi 15 et 22 mai à **10h30 et 11h30**  
Sur tablette Jeudi 22 mai à **14h et 15h30**

## CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**  
Mercredi 14 mai à **14h**
- **Atelier chant** : (15 pers)  
Mardi 6, 13, 20 et 27 mai à **15h**
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)  
Lundi 5, 12, 19 et 26 mai -deux sessions à **14h et 15h**
- **Atelier d'écriture**  
Tous les jeudis à **10h00**

## DEUX DATES À RESERVER

**C'est le moment du vote du Prix Chronos Alzheimer**

Nous partagerons un temps à l'école Maurice Albe avec les enfants et leurs parents où nous voterons pour le prix chronos Alzheimer.

**Mercredi 7 mai à 14h**

**Après-midi « droits des enfants »**

Nouveau temps festif à l'école Maurice Albe mais cette fois nous serons présents pour défendre les droits des enfants avec l'Unicef

**Mercredi 28 mai à partir de 14h30**

**Nous vous attendons nombreux !!!**

## CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)  
Jeudi 22 mai à 14h

## CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)  
Vendredi 2, 16 et 30 mai à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**  
Lundi 5 et 19 mai à **14h00**
- **Atelier macramé**  
Jeudi 15 mai à **14h30**
- **Atelier créatif** : (10 pers)  
Mercredi 7, 14, 21 et 28 mai à **15h**



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

Grille tarifaire

Renseignements sur place