



La chute,
on s'en relève

Seniors...

Conseils
et astuces
pour garder l'équilibre



Mercredi
18 juin
à 14h30
au Tiers-lieu
L'Ostalet
Renseignements
et inscriptions
auprès de
Cassiopéa au
05.53.53.20.40



TIERS LIEU L'OSTALET

KARAOKÉ

A PARTIR DE
14H30



JEUDI
19
JUN

**FÊTONS LA
MUSIQUE
ENSEMBLE**

PLANNING
DES ACTIVITÉS

Juin 2025

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

Les Bals de Louis
Dimanche 29 Juin
15h00
Place Louis Magne



ACTIVITES PHYSIQUES

- **Randonnée en terres connues (4 à 5kms)**
Jeudi 5 et 19 juin-Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 20 juin à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées :** (15 pers maximum)
Gym équilibre
Lundi 2, 16, 23 et 30 juin à **14h**
Gym douce
Mercredi 4, 11, 18 et 25 juin à **14H45**
Gym douce
Vendredi 6, 13, 20 et 27 juin à **14h45**
- **Les mercredis bien-être**
Mercredi 4 et 11 juin de **10h à 11h**
- **Marche urbaine :** (12 pers)
Jeudi 5, 12, 19 et 26 juin à **9h30**

Le don d'organes

L'équipe de prélèvements d'organes et de tissus du Centre Hospitalier de Périgueux viendra vous proposer un jeu ludique et répondre à toutes vos questions.

Mardi 24 juin de 14h à 15h30

JARDIN

- **Après-midi au jardin**
Mardi 10 juin à **14h30 (départ du tiers-lieu 14h)**
- **Excursions Séniors**
Sortie exceptionnelle à Aubazine et Turenne en Corrèze
Visite guidée de Turenne, de l'abbaye d'Aubazine et du village
Journée complète, repas inclus
Jeudi 19 juin
- **Sortie marché**
Balade au marché de Saint-Astier
Jeudi 26 juin- Départ 9h30 du tiers-lieu

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique :** (10 pers)
Sur ordinateur Jeudi 5, 12, 19 et 26 juin à **10h30 et 11h30**
Sur tablette Jeudi 5 et 12 juin à **14h et 15h30**

CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**
Mercredi 4 juin à **14h**
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 2, 23 et 30 juin -deux sessions à **14h et 15h**
- **Atelier d'écriture**
Tous les jeudis à **10h00**
- **Atelier chant :** (15 pers)
Mardi 3, 10 et 17 juin à **15h**

Mardi 24 juin à 15h
Venez assister à la représentation annuelle de l'atelier chorale



INTERGENERATIONNEL

Pour clôturer cette année scolaire, fêtons la musique et partageons un goûter et des jeux avec les enfants des centres de loisirs de Maurice Albe et de Clos Chassaing

Mercredi 11 juin à 14h30

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde :** (6 pers maximum)
Jeudi 5 et 19 juin à 14h

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 6 et 27 juin à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 2, 16 et 30 juin à **14h00**
- **Atelier macramé**
Jeudi 5 et 26 juin à **14h30**
- **Atelier créatif :** (10 pers)
Mercredi 4, 11, 18 et 25 juin à **15h**



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

Grille tarifaire

Renseignements sur place