



Comédie Musicale

Mireille et Henry, sexagénaires retraités et dynamiques, vivent en Aquitaine. Très complices, leurs journées sont emplies de sorties, de découvertes culturelles et gastronomiques.

Tout va donc pour le mieux... jusqu'au jour où Sam, leur petit-fils de 20 ans, déprimé, débarque chez eux pour deux jours. Seulement deux jours. Mais cela précipite Mireille et Henry dans un gouffre de perplexité : c'est qu'ils n'avaient absolument pas prévu sa venue. Et cela contrarie fortement leurs plans.

Organisé par la Carsat Aquitaine et les Msa d'Aquitaine

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

La pension de réversion Agirc-Arrco, on en parle !

Le mardi 12 mars 2024

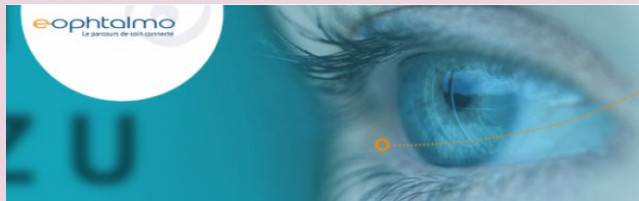
De 14h00 à 16h00

Faire ses propres produits ménagers c'est

Meilleur pour la santé !

Meilleur pour la planète !

Meilleur pour le budget !



9h30 à 11h

Ateliers de Prévention
Vis ma vue, yoga des
yeux, j'aime mes yeux

Judi
7
mars

De 11h à 17h

Dépistage des principales
pathologies oculaires et
renouvellement de lunettes

TIERS-LIEU à Périgueux | échanges - partage - convivialité



PLANNING DES ACTIVITÉS

Mars 2024

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 SANTE

- **Animations de l'association « Les Insatiables »**
Ateliers 5 sens et lecture des étiquettes
Mercredi 6 et 27 mars à **15h**
- **E-OPHTALMO**
Ateliers de prévention et bilans de dépistage
Mercredi 7 Mars : Ateliers de 9h30 à 11h
Dépistages à partir de **11h**
- **Balade en terres inconnues**
Découverte d'un coin du monde en vélo connecté
(3 participants maximum) session de 30 à 45 minutes
Mercredi 13/03 et 27/03 **10h**(deux sessions d'1h)
- **Randonnée en terres connues**
Jeudi 14/03 et 28/03-Départ **14h**
- **Activités physiques adaptées : (15 pers)**
Gym équilibre
Lundi 04/03, 11/03, 18/03 et 25/03 **14h**
Niveau avancé
Mercredi 06/03, 13/03, 20/03 et 27/03 à **14H45**
Niveau accessible pour tous
- Vendredi 01/03, 08/03, 15/03, 22/03 et 29/03 à **14h45**
- **Marche : (12 pers)**
Mardi 05/03, 12/03, 19/03 et le 26/03 à **9h30**



INFORMATIQUE

- **Atelier informatique : (10 pers)**
Jeudi 07/03, 14/03, 21/03 et 28/03 à **9h, 10h, 14h et 15h30**



JEUX

- **Jeux de société : (10 pers)**
Tous les jeudis à **14h**
les vendredis 01/03, 15/03 et 29/03 à **14h**



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

**Gratuit sur inscription
(places limitées)**

CREATIF



- **Atelier bouillottes sèches : (10 pers)**
Jeudi 7 mars à **14h**
- **Atelier « je fabrique mes produits ménagers » :**
Vendredi 29 mars à **14h**
- **Atelier créatif : (10 pers)**
Lundi 18/03 et 25/03 à 14h
Mercredi 06/03, 13/03, 20/03 et 27/03 à **15h**

CULTURE

- **Atelier chant : (10 pers)**
Mardi 05/03, 12/03, 19/03 et 26/03 à **15h**
- **Atelier mémoire : (10 pers)**
Lundi 11/03, 18/03 et 25/03 à **10h**
- **Atelier d'écriture**
Tous les jeudis à **10h30**
- **La pension de réversion Agirc-Arrco, on en parle !**
Mardi 12 mars de **14h à 16h**
- **Spectacle de l'association Agora**
Chorale précédée d'un goûter
Jeudi 21 mars à **16h**
- **Exposition « la SHAP sort de sa réserve »**
Présentation de documents issus de la réserve de la bibliothèque de la SHAP dans le cadre des 150 ans de la SHAP : Société Historique et Archéologique du Périgord. Vendredi 22 mars à **14h**
- **Comédie musicale « Eh bien ! Dansons maintenant... »**
Lundi 25 mars à **20h**
Départ du Tiers-lieu à 19h30 ou rendez-vous sur place à 19h45
Comédie musicale- L'Odyssée



CUISINE

- **Atelier cuisine du monde : (10 pers)**
Jeudi 14/03 et 28/03 à **14h**

