

LES THÉS de Louis
PÉRIGUEUX

PÉRIGUEUX
capitale du PÉRIGORD

ENTRÉE GRATUITE

DIMANCHE 5 OCTOBRE
15 H / 18 H

FILATURE DE L'ISLE
15 CHEMIN DES FEUTRES DU TOULON À PÉRIGUEUX

avec le trio **Nathalie Legay**

Buvette et crêpes artisanales sur place
Ouverture des portes à 14 h 30

perigueux.fr

salon du livre animalier & de la biodiversité

PÉRIGUEUX
capitale du PÉRIGORD

sam. dim.
4 & 5 octobre 2025

PÉRIGUEUX - LE THÉÂTRE

conférences • ateliers • spectacles | entrée libre

Président d'honneur
Alain Bouquard-Dubourg

MARDI 7 octobre 2025
Bourdeilles

15 € habitants de Périgueux / 30 €

- **Départ de Périgueux** : 13 h 30
- **Programme** : visite du château de Bourdeilles et visite libre du village



½ journée

VENDRÉDI 24 octobre 2025
Nontron

15 € habitants de Périgueux / 30 €

- **Départ de Périgueux** : 13 h 30
- **Programme** : déambulation dans la ville lors de l'évènement « La route des métiers d'art »



½ journée



PLANNING DES ACTIVITÉS

Octobre 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 5 kms)**
Jeudi 09 et 23 octobre - Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 10 et 24 octobre à **14h et 15h**
- **Les mercredis bien-être avec Anisen**
Anisen est une solution ludique et interactive conçue pour aider les seniors à stimuler leur mémoire, leur mobilité et leur bien-être au quotidien, tout en s'amusant.
Mercredi 01, 15 et 29 octobre à **14h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)
Gym équilibre (deux séances)
Lundi 06, 13, 20 et 27 octobre à **14h et 15h**
Gym douce
Mercredi 08, 15, 22 et 29 octobre à **14H**
Gym douce
Vendredi 03, 10, 17, 24 et 31 octobre à **14h30**
- **Randonnée urbaine**
Mardi 07, 14, 21 et 28 octobre -Départ **9h30**
- **Danse**
Danse en ligne (Espace Jaune Poussin)
Mardi 07, 14, 21 et 28 octobre - De **13h30 à 15h**
Danse de salon (Espace Jaune Poussin)
Mercredi 01, 08, 15, 22 et 29 octobre - De **15h à 16h**



Mieux vaut prévenir que guérir

Mardi 21 octobre à 14h

Comprendre les campagnes de dépistage organisé des cancers du sein, du col de l'utérus et du colon



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

Grille tarifaire

Renseignements sur place

CULTURE

- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 13 octobre - deux sessions à **14h et 15h**
- **Atelier chorale**
Tous les mardis à partir de 15h (Espace Jaune Poussin)
- **Atelier d'écriture**
Jeudi 02, 09, 16, 23 et 30 octobre à **10h**
- **Atelier Muséo-thérapie au MAAP**
Jeudi 02 octobre à **14h**

SORTIES

- **Excursions Séniors**
 - **Mardi 7 octobre/demi-journée à Bourdeilles**
Visite du château de Bourdeilles et visite libre du village
Départ de Périgueux **13h30**
 - **Mardi 24 octobre/demi-journée à Nontron**
Déambulation dans la ville lors de l'évènement
« La route des métiers d'art »
Départ de Périgueux **13h30**
- **Thé de Louis : Dimanche 5 octobre à 15h** à la Filature

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)
Jeudi 09 octobre à **14h** : Poulet au Combava

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 03, 17 et 31 octobre à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 06 et 20 octobre à **14h**
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 01, 08, 15, 22 et 29 octobre à **15h**



L'atelier informatique continue tous les jeudis après-midi à 14h à l'Espace Jaune Poussin

Les Ateliers du Jaune Poussin

À l'occasion de la rentrée 2025, L'Ostalet s'agrandit avec l'ouverture des Ateliers du Jaune Poussin.

Vous trouverez de nouveaux espaces modernes et lumineux dédiés aux seniors périgourdins.

Situé en face du tiers-lieu actuel, ce bâtiment entièrement rénové accueille le nouveau restaurant intergénérationnel et propose différents espaces pensés pour tous les goûts : détente, jeux, cuisine, numérique, danse...

Ici, on vient pour bouger, créer, apprendre, rire et partager de bons moments.

Que vous soyez curieux de tester une nouvelle activité, passionné par la cuisine ou simplement à la recherche d'un lieu convivial pour rencontrer du monde, les Ateliers du Jaune Poussin sont faits pour vous.

Alors, poussez la porte... et entrez dans un lieu où chaque journée peut être une belle découverte !



Les ateliers du Jaune Poussin

Octobre 2025

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

LE GRAND PARQUET

- **Danse**

La danse de salon et la danse en ligne arrivent à L'Ostalet.

Valse, tango, madison... seul ou en duo, venez apprendre, vous amuser et partager un moment chaleureux au son de la musique.

Pas besoin d'être un pro, juste l'envie de bouger et de sourire !

Danse en ligne

Mardi 07, 14, 21 et 28 octobre - De **13h30 à 15h**

Danse de salon

Mercredi 01, 08, 15, 22 et 29 octobre - De **15h à 16h**

- **Atelier chorale**

Tous les mardis à partir de 15h

ESPACE DETENTE

- **Les mercredis bien-être avec Anisen**

Anisen est une solution ludique et interactive conçue pour aider les seniors à stimuler leur mémoire, leur mobilité et leur bien-être au quotidien, tout en s'amusant.

Mercredi 01, 15 et 29 octobre à **14h**



SALLE DE CONFERENCE

- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)

Lundi 13 octobre - deux sessions à **14h et 15h**

- **Jeux sur Switch /Mario Kart, Mario Party...**

Mercredi 08 et 22 octobre de **14h à 16h**

- **Atelier informatique**

Jeudi 02, 09, 16, 23 et 30 octobre

Sur ordinateur : Le matin à **10h30 et 11h30**

Sur tablette et smartphone : L'après-midi à **14h et 15h**

ESPACE CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)

Jeudi 09 octobre à **14h** : Poulet au Combava

ESPACE JEUX

- **Atelier jeux de société**

Tous les vendredis après-midi de 14h à 17h