

Mars au féminin

> Conférence « De l'arène à la toile : quand l'athlète devient artiste »

Valérie Galli, ancienne escrimeuse de haut niveau et pionnière de l'épée dames en France, a intégré la première équipe nationale féminine et remporté plusieurs titres de vice-championne du monde avant de se tourner vers sa seconde passion : la peinture. Aujourd'hui artiste peintre reconnue, elle explore à travers ses œuvres les liens profonds entre rigueur sportive, émotions et créativité artistique. Dans cette conférence, elle partage son parcours unique et interroge la manière dont l'expérience du sport de haut niveau peut enrichir la pratique artistique contemporaine.

Mardi 3 mars à 14h30

>Après-midi poétique : Histoire d'amour à l'automne de la vie

Jean-Pierre, l'animateur de l'atelier d'écriture, vous propose son recueil de poésie.

Jeudi 19 mars à 14h30

> Atelier Mémoire

À l'occasion du mois des droits des femmes, venez participer à un atelier mémoire convivial et participatif.

À travers jeux, échanges et souvenirs autour des femmes d'hier et d'aujourd'hui, stimulez votre mémoire tout en partageant un moment chaleureux et enrichissant.

Lundi 9 mars à 14h et 15h



MARS 2026

Réservation des activités au 05 53 53 95 90

Grille tarifaire et renseignements sur place

ACTIVITÉS PHYSIQUES (espace l'Ostalet)

> **Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) : jeudis 12 et 26 mars, départ 14 h**

> **Balade en terres inconnues / vélos connectés**

Mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mars à 10 h et 11 h

Vendredis 13 et 27 mars à 10 h et 11 h

> **Activités physiques adaptées : (15 pers maximum)**

- Gym équilibre (deux séances) : lundis 3, 9, 16, 23 et 30 mars à 14 h et 15 h

- Gym douce : mercredis 4, 11, 18 et 25 mars à 14 h 45

- Gym douce : vendredis 6, 13, 20 et 27 mars à 15 h

> **Ateliers de l'Asept** : des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars à 14 h



PRÉVENTION SANTÉ (espace l'Ostalet)

> Dormir comme des séniors

Comprendre le mécanisme du sommeil pour améliorer ses nuits et son temps de repos

Mardi 24 mars de 14 h à 16 h

CULTURE (espace l'Ostalet)

> **Atelier d'écriture** : jeudis 5, 12 et 26 mars à 10 h

> **Sorties à la médiathèque** : mercredis 11, 18 et 25 mars à 14 h
(départ 13 h 30)

LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

> **Art et nature : Exprimez votre art grâce à la nature**

Atelier réalisé par les élèves de la Maison Familiale et Rurale de Champcevinel

Jeudi 12 mars à 14h

> **Atelier mosaïque** : confection de cadres en mosaïque
vendredi 20 mars à 14 h 30

> **Atelier tricot et crochet** : lundis 9 et 23 mars à 14 h

> **Atelier créatif** (10 pers) : mercredis 4, 11, 18 et 25 mars à 15 h

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

> **Sophrologie** : lundis 2, 23 et 30 mars à 14 h

> **Socio-esthétique** (10 pers) : mardis 17 et 24 mars à 14 h

Inscriptions auprès de France Alzheimer : les coordonnées disponibles
à l'accueil de l'Ostalet

LE GRAND PARQUET (espace Jaune Poussin)

> Danse en ligne

Mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mars de 14 h à 15 h

Mercredis 4, 11, 18 et 25 mars de 15 h à 16 h

> **Ateliers chorale** : mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mars à partir de 15 h

NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

> Bowling et golf sur nintendo switch

Découverte du bowling et du golf en version numérique.

Activité adaptée aux seniors, sans effort physique intense.

Mardi 10 mars à 14 h 30

> **Initiation à la réalité virtuelle** : vendredis 9 et 23 janvier à 14 h 30

> **Atelier informatique** : jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier

- Sur ordinateur : le matin à 10 h 30 et 11 h 30

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

ESPACE CUISINE (espace Jaune Poussin)

> Atelier cuisine :

Atelier proposé par Julie et Jade, étudiantes à l'IUT de Périgueux,
option diététique

Mardi 24 mars à partir de 14 h

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

Jeudis 12 et 26 mars à 14 h

SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

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

Lundis 2, 9, 16 et 23 mars- deux sessions à 14 h et 15 h