

NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

- > **Les mercredis « Happy Visio »** : mercredi 14 janvier à 10 h
- > **Happy yoga** : mercredi 28 janvier à 10 h
- > **Happy shiatsu**
- > **Bouger ensemble avec le jeu vidéo « Everybody 1-2 Switch »**
Vendredis 16 et 30 janvier 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



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

- > **Petits et grands, tous à la galette** Partageons la galette des rois !
Seniors et enfants des centres de loisirs de Périgueux, rendez-vous pour un moment gourmand et convivial
Mercredi 14 janvier à 14 h 30



Conférence sur le numérique et ses dangers

Le numérique fait désormais partie de notre quotidien : démarches administratives, communication avec nos proches, achats en ligne, loisirs... Mais il s'accompagne aussi de risques qu'il est important de connaître pour naviguer en toute sécurité.

Jeudi 22 janvier de 14 h à 16 h



Placid explore « Périgueux d'après nature », en peignant sur le motif les quartiers du quotidien : façades ordinaires, pylônes, ponts, commerces, paysages familiers... L'exposition invite à observer la ville autrement, à remarquer les petits détails qui façonnent notre environnement urbain. Sur place, la médiation sera assurée par l'équipe du centre culturel La Visitation. **Lundi 12 janvier à 15 h**



JANVIER 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 15 et 29 janvier, départ 14 h
- > **Balade en terres inconnues / vélos connectés**
Mardis 6, 13, 20 et 27 janvier à 10 h et 11 h
Vendredis 16 et 30 janvier à 10 h et 11 h
- > **Activités physiques adaptées** : (18 pers maximum)
 - Gym équilibre (deux séances) : lundis 5, 12, 19 et 26 janvier à 14 h et 15 h
 - Gym douce : mercredis 7, 14, 21 et 28 à 14 h 45
 - Gym douce : vendredis 9, 16, 23 et 30 janvier 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 4, 11 et 18 décembre à 14 h



PRÉVENTION SANTÉ (espace l'Ostalet)

> Maison saine = santé préservée

Comprendre comment les objets qui nous entourent et nos modes de vie ont un impact sur notre santé. Identifier les polluants dans notre quotidien et découvrir les alternatives plus saines.

Mardi 27 janvier de 14 h à 16 h

> Réunion d'information DMLA

En présence du Centre d'Information et de Conseils en Aides Techniques
Lundi 19 janvier de 14h à 16h

CULTURE (espace l'Ostalet)

> **Atelier d'écriture** : jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier à 10 h

> **Sorties à la médiathèque** : mercredis 14, 21 et 28 janvier à 14 h
(départ 13 h 30)

LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

> **Atelier mosaïque** : confection de cadres en mosaïque
Jeudi 22 janvier à 14 h 30

> **Atelier couture** (10 pers) : vendredis 9 et 23 janvier à 14 h

> **Atelier tricot et crochet** : lundis 12 et 26 janvier à 14 h

> **Atelier créatif** (10 pers) : mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier à 15 h

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

> **Sophrologie** : lundis 12 et 26 janvier à 14 h

> **Socio-esthétique** (10 pers) : mardis 20 et 27 janvier à 14 h

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

LE GRAND PARQUET (espace Jaune Poussin)

> Danse en ligne

Mardis 6, 13, 20 et 27 janvier de 14 h à 15 h

Mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier de 15 h à 16 h

> **Ateliers chorale** : mardis 6, 13, 20 et 27 janvier à partir de 15 h

ESPACE DÉTENTE (espace Jaune Poussin)

> **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 21 janvier à 14 h

ESPACE CUISINE (espace Jaune Poussin)

> **Atelier cuisine** : cet atelier vous permettra de découvrir et de mieux comprendre les diverses protéines animales et végétales que l'on rencontre dans les aliments du quotidien.

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

Mardi 27 janvier à partir de 14 h 30

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

Jeudis 15 et 29 janvier à 14 h

SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

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

Lundis 5, 12 et 19 janvier - deux sessions à 14 h et 15 h