



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD

L'Ostalet est un nouveau lieu dédié aux seniors de la ville de Périgueux, juxtaposé à la résidence seniors Wilson, à deux pas de l'hôtel de Ville et de la place Louis Magne. Ce lieu est un espace ressource notamment pour les seniors pour échanger, se retrouver, se rencontrer. Il a vocation à favoriser la transmission de savoirs, le bien-vivre ensemble et à réduire l'isolement. Vous y trouverez également toutes les informations sur les activités pour les seniors sur la ville de Périgueux.

Mêlant les publics à travers des ateliers intergénérationnels, il se définit comme un lieu de vie propice au partage avec des activités thématiques mais aussi comme un vecteur de lien social.

L'Ostalet propose **plusieurs espaces d'activité** :

- Un espace accueil et convivial avec une cuisine aménagée
- Une salle de détente idéale pour la lecture et les ateliers créatifs
- Une salle informatique
- Une salle de gym ou de réunion
- Un jardin au bord de l'Isle

Un **planning** mensuel des activités à l'Ostalet vous sera proposé avec des partenaires et associations.

La réservation pour participer aux activités est privilégiée au regard des places disponibles :

- Par mail : ostalet@ccas-perigueux.fr
- Par téléphone : 05 53 53 95 90

Un professionnel est présent sur place et vous accueillera.



PLANNING DES ACTIVITÉS

Novembre 2023

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

ACTIVITES PHYSIQUE ET BIEN-ETRE



- **Gym douce** : (15 pers)
Mercredi 08/11, 15/11, 22/11 et 29/11 à **14H45**
Vendredi 03/11, 10/11, 17/11 et 24/11 à **15h**
- **Marche** : (12 pers)
Mardi 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11 à **9h30**
- **Réunion d'information ASEPT**
« **Comment gérer son stress et ses émotions** » : (40 pers)
Mardi 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11 à **9h30**
- **Sophrologie** : (Complet)
Lundi 06/11 et 20/11 à **15H**
- **Socio-esthétique** : (Complet)
Vendredi 10/11 et 17/11 à **9H30**
- **E-Ophtalmo Bilan Visuel** : (Complet)
Jeudi 23/11 sur la journée

ART & LOISIRS



- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 08/11, 15/11, 22/11 et 29/11 à **15h**
Lundi 13/11 et 27/11 à **14h**
- **Atelier chant** : (10 pers)
Mardi 07/11, 14/11, 21/11 et 28/11 à **15h**
- **Atelier mémoire** : (10 pers)
Jeudi 02/11, 09/11, 23/11 et 30/11 à **15h**
Lundi 13/11 et 27/11 à **15h30**

Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

Gratuit sur inscription
(places limitées)

INFORMATIQUE



- **Atelier informatique** : (10 pers)
Jeudi 02/11, 09/11, 16/11, 23/11 et 30/11
à **9h, 10h, 14h et 15h30**

CUISINE



- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)
Jeudi 09/11 et 23/11 à **14h**
Mercredi 29/11 à **10h**

CULTURE



- **Atelier poésie** : (10 pers)
Jeudi 02/11, 09/11, 16/11, 23/11 et 30/11
à **10h30**
- **Jeux de société** : (10 pers)
Jeudi 02/11, 09/11, 16/11, 23/11 et 30/11
à **14h**
Vendredi 10/11 et 24/11 à **14h**
Lundi 20/11 à **14h**

ACTIVITES À L'EXTÉRIEUR



- **Exposition de l'artiste**
Gaël BONNEFOND à la Visitation :
(10 pers)
Jeudi 16/11 à **14h45**
- **Festival du livre gourmand** : (12 pers)
Vendredi 17/11 à **14h**