

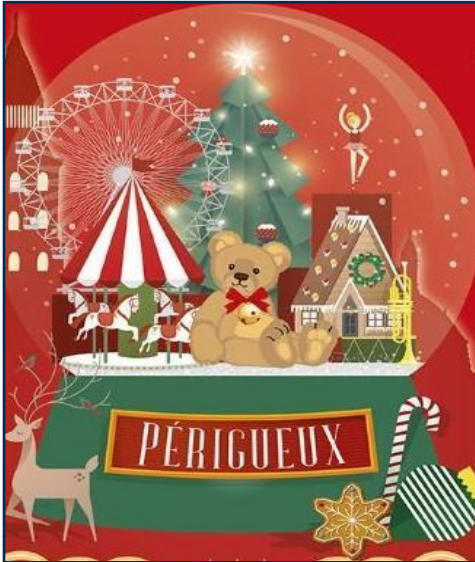


Venez découvrir le marché de Noël de cette année ! Plongez dans l'ambiance féérique des fêtes en déambulant parmi les chalets décorés !

**Samedi 7 décembre**  
Départ du Tiers-lieu  
14h30



**PÉRIGUEUX**  
capitale du  
PÉRIGORD



La magie de Noël approche, et c'est avec une grande joie que la mairie vous invite à participer à notre **repas de Noël spécial seniors**.

Venez profiter d'une ambiance chaleureuse, animée par de la musique et des échanges qui feront briller cette journée.  
**Les 12, 13, 16 et 17 décembre 2024**  
Venez rapidement vous inscrire à L'Ostalet!



Comment aborder le thème souvent tabou de l'argent au sein des familles et dans la relation entre les aidants et les aidés.

**Les 3, 10 et 17 décembre**  
**De 14h30 à 16h**  
**Tiers-lieu L'Ostalet**



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## Décembre 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

- **Randonnée en terres connues (4 à 5kms)**  
Jeudi 5 décembre-Départ 14h
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**  
Vendredi 6 et 27 décembre à 14h et 15h
- **Activités physiques adaptées :** (15 pers maximum)  
**Gym équilibre**  
Lundi 2 et 9 décembre 14h  
**Gym douce**  
Mercredi 4, 11 et 18 décembre à 14H45  
**Gym douce**  
Vendredi 6 décembre à 14h45
- **Marche urbaine :** (12 pers)  
Mardi 3 et 10 décembre à 9h30  
Jeudi 12 décembre à 14h

## SANTE

Réunion d'information animée par une infirmière de santé publique du Centre Hospitalier de Périgueux

**Mardi 3 décembre à 14h**

*Les émotions : Jeu de cartes sur les émotions, le ressenti corporel et les comportements associés*

**Mardi 17 décembre à 14h**

*Chasse aux trésors bien-être*

Jeu de cartes qui permet d'Aborder le vieillissement d'une manière sereine

## Préparons Noël

Confection de cartes  
de vœux, de chocolats...

**Mercredi 4 décembre**

**à partir de 14h30**

Avec les enfants des Centres  
de loisirs de Périgueux



## CUISINE

- **Atelier cuisine du monde :** (6 pers maximum)  
Jeudi 5 et 19 décembre à 14h



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

Gratuit sur inscription  
(places limitées)

## CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**  
Mercredi 4 et 18 décembre à 14h
- **Atelier chant :** (15 pers)  
Mardi 3, 10 et 17 décembre à 15h
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)  
Lundi 2 et 9 décembre -deux sessions à 14h et 15h
- **Atelier d'écriture**  
Tous les jeudis à 10h00

## DECOUVERTE

Visite de l'usine de chocolat Bovetti  
à Terrasson !

Activité moulage

**Jeudi 19 décembre-Départ 14h**

Inscription obligatoire

Participation 4.5€



*Les Beaux Arts au MAAAP*

**Jeudi 5 et 12 décembre à 14h**

Séance de découverte suivie d'un atelier  
(Départ du tiers-lieu 13h30)

Présentation du nouveau projet avec le musée VESUNNA



**Mardi 10 décembre**

De 14h30 à 15h30



## CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)  
Vendredi 6 et 27 décembre à 14h
- **Atelier tricot et crochet**  
Lundi 2 et 30 décembre à 14h00
- **Atelier créatif :** (10 pers)  
Mercredi 4, 11 et 18 décembre à 15h

## INFORMATIQUE

- **Atelier informatique :** (10 pers)  
Sur ordinateur Jeudi 5 et 19 décembre à 10h30 et 11h30  
Sur tablette Jeudi 5, 19 et 26 décembre à 14h et 15h30