



ATELIER PRÉVENTION SÉNIORS

Vols par ruse & cambriolages

JEUDI 3 JUILLET à 14h30

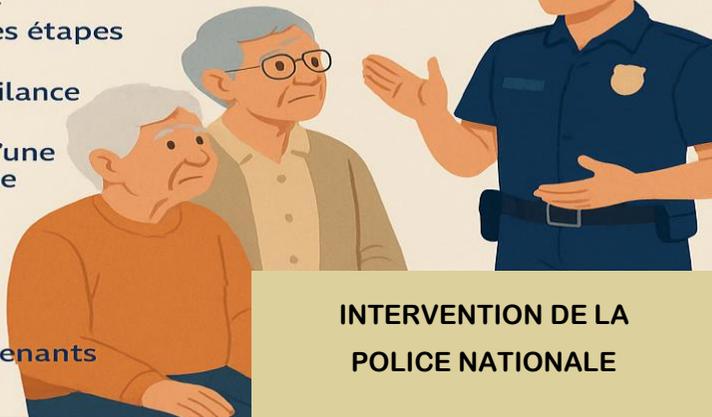


UN ATELIER POUR MIEUX SE PROTÉGER

- ✓ Repérer les tentatives de manipulation
- ✓ Protéger son domicile efficacement
- ✓ Alerter au bon moment

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE:

- Simulation d'un scénario de vol par ruse
- Décryptage des étapes de l'arnaque
- Conseils de vigilance & prévention
- Présentation d'une carte pro police et tenue
- Astuces pour sécuriser son logement
- Échange libre avec les intervenants



INTERVENTION DE LA
POLICE NATIONALE

Vous aimez parler? Partager votre expérience de vie?
Et si vous aidiez des personnes à mieux parler français... tout en passant un bon moment?

Participez à un projet de conversation avec des apprenants du français!

Nous lançons un club de conversation entre seniors francophones et personnes qui apprennent le français.

Les échanges se feront en ligne, de façon simple et accompagnée, avec une professeur toujours présente.

Jeudi 10
Juillet à 14h
Mercredi 23
juillet à 11h



PLANNING DES ACTIVITÉS

Juillet 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 5kms)**
Jeudi 3 et 17 juillet -Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 4 et 18 juillet à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées :** (15 pers maximum)
Gym douce
Mercredi 2 juillet à **14H45**
Gym douce
Vendredi 4 juillet à **14h45**
- **Les mercredis bien-être**
Mercredi 2 juillet de **10h à 11h**

« À la poursuite du diabète »

S'informer sur le diabète et connaître les conseils hygiéno-diététiques pour limiter le risque d'hyperglycémie.

Mardi 22 juillet de 14h à 15h30

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 11 et 25 juillet à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 28 juillet à **14h00**
- **Atelier créatif :** (10 pers)
Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30 juillet à **15h**

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique :**
Sur ordinateur Jeudi 3, 10, 17, 24 et 31 juillet à **10h30 et 11h30**
Sur tablette Jeudi 3, 10, 17, 24 et 31 juillet à **14h et 15h30**



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

Grille tarifaire

Renseignements sur place

CULTURE

- **Atelier lecture**
Mercredi 2 et 30 juillet à **14h**
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 7 juillet -deux sessions à **14h et 15h**

JARDIN

- **Après-midi au jardin**
Mardi 8 juillet à **14h30** (départ du tiers-lieu **14h**)
- **Excursions Séniors**
Dimanche 7 Juillet Félibrée à Sarlat
Déambulation dans la ville lors de la Félibrée
Jeudi 24 Juillet Montignac
Déambulation dans la ville lors du Festival Cultures aux cœurs + visite de Montignac + visite de Lascaux 4
- **Sortie marché**
Balade au marché de Vergt
Vendredi 11 juillet- Départ 9h30 du tiers-lieu

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde :** (6 pers maximum)
Jeudi 3, 17 et 31 juillet à **14h**

Animations estivales de la Ville de Périgueux

