

Nouveauté à la rentrée : place à la danse !

Venez découvrir ces ateliers et (re)trouver le plaisir de danser tout en entretenant forme, équilibre et bonne humeur !

Atelier d'écriture

Saison3

Une balade au parc de Vésone

Des arbres décoiffés par le vent de décembre, des tapis de feuilles mortes gelées crissant sous nos pas, feuillage éparpillé sur des tables de bois comme des cartes mystère dans le jeu de la vie...

Donnez une suite à ce texte et rejoignez les auteurs de l'atelier d'écriture.

À bientôt

Chaque jeudi de 10h à 12h



Bien Vieillir
en Dordogne

Les pieds,
prenons-les en mains!



Seniors...

Conseils
et astuces
pour des pieds en forme !

Jeudi 18 septembre

14h30

Renseignements et inscriptions

auprès de Cassiopéa

05 53 53 20 40

À VÉLO
SANS
ÂGE



L'association À vélo sans âge vient à votre rencontre
pour un moment convivial : un pot de présentation suivi
d'une petite balade en triporteur ouverte à tous.

Venez découvrir leur belle initiative
autour d'un goûter partagé !

Mercredi 17 septembre

16h



Carsat
Aquitaine
Retraite & Santé
Autrefois

Funded by
the European Union
NextGenerationEU



PLANNING DES ACTIVITÉS Septembre 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 11 et 25 septembre -Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 5 à **14h** et **15h** et vendredi 12 septembre à **10h** et **11h**
- **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 3 et 17 septembre à **10h**
- **Activités physiques adaptées :** (15 pers maximum)
Gym équilibre (deux séances)
Lundi 8, 15, 22 et 29 septembre à **14h** et **15h**
Gym douce
Mercredi 3, 10, 17 et 24 septembre à **14H**
Gym douce
Vendredi 12, 19 et 26 septembre à **14h30**
- **Randonnée urbaine**
Mardi 2, 9, 16, 23 et 30 septembre -Départ **9h30**
- **Danse**
Danse en ligne (Espace Jaune Poussin)
Mardi 2, 9, 16, 23 et 30 septembre -De **13h30** à **15h**
Danse de salon (Espace Jaune Poussin)
Mercredi 3, 10, 17 et 24 septembre-De **15h** à **16h**



Vaccin ou pas vaccin ?

S'informer sur les virus de l'hiver et en savoir plus sur la vaccination afin d'avoir un avis éclairé et faire ses propres choix.
Mardi 23 à 14h



L'atelier informatique continue tous les jeudis après-midi à 14h à l'Espace Jaune Poussin

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

Grille tarifaire

Renseignements sur place

CULTURE

- **Atelier lecture**
Mercredi 10 et 24 septembre à **14h**
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 8, 15, 22 et 29 septembre-deux sessions à **14h** et **15h**
- **Atelier chorale**
Tous les mardis à partir de 15h (Espace Jaune Poussin)
- **Atelier d'écriture**
Jeudi 4, 11, 18 et 25 septembre à **10h**

JARDIN

- **Après-midi au jardin**
Mardi 9 et 23 septembre à **14h30** (départ du tiers-lieu **14h**)
- **Excursions Séniors**
Jeudi 11 septembre/demi-journée
Terrasson
Visite du musée du chocolat Bovetti, visite libre de la ville et visite des Jardins de l'Imaginaire
Départ de Périgueux **8h30**

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde :** (6 pers maximum)
Jeudi 11 septembre à **14h** Dinde au citron et romarin
Jeudi 25 septembre à **14h** Joue de porc aux champignons

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 5 septembre à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 22 septembre à **14h**
- **Atelier créatif :** (10 pers)
Mercredi 3, 10, 17 et 24 septembre à **15h**