

## FOCUS SUR LES NOUVELLES ACTIVITES



### Consultation citoyenne

La Région Nouvelle-Aquitaine vient à la rencontre des habitants pour construire ensemble un territoire pour tous les âges.

Atelier-débat-gouter  
Atelier visant à faire un diagnostic participatif. Les participants seront amenés à réfléchir autour d'exercices ludiques afin d'exposer leur point de vue, d'exprimer leurs besoins etc.

Jeudi 16 janvier à 14h



#### Atelier 1

« Mon âge face aux idées reçues »  
16 janvier à 14h

#### Atelier 2

« Ma santé : agir quand il est temps »  
23 janvier à 14h

#### Atelier 3

« Nutrition, la bonne attitude »  
30 janvier à 14h

#### Atelier 4 (février)

« L'équilibre en bougeant »

#### Atelier 5 (février)

« Bien dans sa tête »

#### Atelier 6 (février)

« Un chez moi adapté,  
un chez moi adopté ».

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

Cycle de 3 ateliers

Les 14 et 21 janvier, 4 février

De 14h30 à 16h



Le shiatsu est un soin global, non invasif, qui restaure et équilibre la communication entre le corps et l'esprit. Il débloque les tensions, stimule et draine la circulation des fluides corporels  
Mercredi 15 janvier de 9h à 11h



PÉRIGUEUX  
capitale du  
PÉRIGORD



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## Janvier 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 2 et 30 janvier-Départ à 14h
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**  
Vendredi 10 et 24 janvier à 14h et 15h
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)  
**Gym équilibre**  
Lundi 6, 13, 20 et 27 janvier à 14h  
**Gym douce**  
Mercredi 8, 15, 22 et 29 janvier à 14H45  
**Gym douce**  
Vendredi 10, 17, 24 et 31 janvier à 14h45
- **Découverte du Reïki**  
Lundi 20 janvier de 9h à 12h
- **Marche urbaine** : (12 pers)  
Mardi 7, 14, 21 et 28 janvier à 9h30  
Jeudi 9 et 23 janvier à 14h

## VITALITE

### J'adopte les bons réflexes avec l'ASEPT

Un cycle de 6 ateliers de 2 heures 30 par semaine,

Démarrage le jeudi 16 janvier à 14h

« Mon âge face aux idées reçues »

Puis les 23 « Ma santé : agir quand il est temps »  
et 30 janvier « Nutrition, la bonne attitude »

## DECOUVERTE

Séance de découverte du Shia-Tsu  
Mercredi 15 janvier de 9h à 11h

## Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire

Réunion d'information le mercredi 22 janvier à 14h30



## Atelier intergénérationnel

Mercredi 15 janvier à partir de 14h30

Dégustons la galette autour d'un livre avec les enfants des Centres de loisirs de Périgueux

## CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)  
Jeudi 16 et 30 janvier à 14h



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

Gratuit sur inscription  
(places limitées)

## CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**  
Mercredi 8, 22 et 29 janvier à 14h
- **Atelier chant** : (15 pers)  
Mardi 7, 14, 21 et 28 janvier à 15h
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)  
Lundi 6, 13, 20 et 27 janvier -deux sessions à 14h et 15h
- **Atelier d'écriture**  
Tous les jeudis à 10h00

## CONSULTATION CITOYENNE

La Région Nouvelle-Aquitaine vient à la rencontre des habitants pour construire ensemble un territoire pour tous les âges.

Jeudi 16 janvier de 14h à 16h30

## PREVENTION SANTE

**METTONS LES PIEDS DANS LE PLAT**-Mardi 14 janvier à 14h

Observer le fonctionnement du système digestif pour comprendre l'intérêt d'une alimentation équilibrée.



La mosaïque à Vesunna

**Mardi 21 et 28 janvier à 14h**

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

## CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)  
Vendredi 3, 17, 24 et 31 janvier à 14h
- **Atelier tricot et crochet**  
Lundi 13 et 27 janvier à 14h00
- **Atelier macramé**  
Mardi 7 et 21 janvier à 14h30
- **Atelier créatif** : (10 pers)  
Mercredi 8, 15, 22 et 29 janvier à 15h

## INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)  
Sur ordinateur Jeudi 2, 9, 16, 23 et 30 janvier à 10h30 et 11h30  
Sur tablette Jeudi 2, 9, 16, 23 et 30 janvier à 14h et 15h30