

Après le succès de « Hommes et femmes du Landais »,
La Compagnie Nordack présente

« Hommes et femmes du Landais...la suite »
« Omnes et femnas dau landes...la seguida »
(Durée approximative 1H)
Le Lundi 4 Novembre à 15 h
Au Tiers Lieu L'Ostalet



À L'Ostalet en novembre, on arrête ensemble !

Mardi 5 novembre -14h

Photolangage animé par Nelly Koziol et Céline Ladois infirmières
tabacologue et Claire Marine Mira infirmière santé publique

Vendredi 8 novembre-9h30

Temps de prévention et explication du kit d'arrêt du tabac animé par l'équipe de
prévention de la CPAM Dordogne- Petite collation offerte



« Les dangers du numérique »

Conférence

Jeuudi 14 novembre à 14h

L'Ostalet



Les 15, 16, 17 NOVEMBRE 2024
Rendez-vous à Périgueux pour le plus
Grand événement consacré au livre gourmand !
Une occasion unique de valoriser les bonnes
pratiques alimentaires et de promouvoir
les producteurs locaux, tout en créant un
véritable lien social autour de la cuisine et
de la gastronomie.

G festival
du livre
gourmand

La vaccination parlons-en !!!

Temps de prévention

Autour de la vaccination

Vendredi 22 novembre à 9h30

Petite collation offerte
L'Ostalet



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD

TIERS-LIEU à Périgueux | échanges - partage - convivialité

**L'OS-
TALET**



**PLANNING
DES ACTIVITÉS**

Novembre 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

- **Découverte du Reïki**
Lundi 18 novembre de **9h à 12h**
Sessions d'environ 15 min, inscription obligatoire
- **Randonnée en terres connues (4 à 5kms)**
Jeudi 21 novembre-Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Vendredi 22 novembre à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)
Gym équilibre
Lundi 4, 18 et 25 novembre **14h**
Gym douce
Mercredi 6, 13, 20 et 27 novembre à **14H45**
Gym douce
Vendredi 8, 15, 22 et 29 novembre à **14h45**
- **Marche urbaine** : (12 pers)
Mardi 12, 19 et 26 novembre à **9h30**
Jeudi 14 et 28 novembre à **14h**

SANTE

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

Mardi 19 novembre à 14h

Les compétences psychosociales

- Jeu des cartes talents :

Prendre conscience de ses qualités et comprendre comment elles nous avantagent au quotidien

SEMAINE DE LA DENUTRITION

Du 12 au 19 novembre

De la documentation est à votre disposition dans nos locaux

Venez rencontrer les enfants des Centres de Loisirs de Périgueux

Goûter partagé, jeux de société

Mercredi 6 Novembre à partir de 14h30



Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire

Réunion d'information

Mercredi 13 novembre à 14h



Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

Gratuit sur inscription
(places limitées)

CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**
Mercredi 13, 20 et 27 novembre à **14h**
- **Atelier chant** : (15 pers)
Mardi 5, 12, 19 et 26 novembre à **15h**
- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 18 novembre -deux sessions à **14h et 15h**
- **Atelier d'écriture**
Tous les jeudis à **10h00**

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)
Jeudi 7 et 21 novembre à **14h**

BALADES

Un tour sur le marché de Brantôme, c'est l'assurance d'une ambiance des plus réjouissantes !

Vendredi 15 novembre-Départ 9h30



Découvrez l'Afrique au MAAP

Jeudi 7 et 14 novembre

Séance de découverte

Suivie d'un atelier

14h00

(Départ du tiers-lieu 13h30)

Durée 1h/1h30

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 8, 22 et 29 novembre à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 18 novembre à **14h00**
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 6, 13, 20 et 27 novembre à **15h**

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)
Sur ordinateur Jeudi 7, 14, 21 et 28 novembre à **10h30 et 11h30**
Sur tablette Jeudi 21 et 28 novembre à **14h et 15h30**