

PÉRIGUEUX CAPITALE DE LA TOURNAIDOISE

20^e festival du livre gourmand



14 | 15 | 16 novembre 2025

Président d'honneur
Pierre GAGNAIRE

THÉÂTRE DE PÉRIGUEUX
Entrée libre et gratuite

LIVREGOURMANDO.PÉRIGUEUX.FR

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

1985 2025 40 ANS

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

“SEMAINE DE LA DÉNUTRITION”

JEUDI 20 NOVEMBRE 2025 à 14h
au tiers lieu l'Ostalet de Périgueux

Programme

- 14h00 : Conférence sur les risques de la dénutrition, avec Ariane STEIN, diététicienne
- 15h00 : Atelier Culinaire, avec Patrick FEUGA, chef cuisinier

- suivi d'un goûter convivial -

OUVERT à TOUS, aidants et personnes malades

Renseignements et inscriptions :
Tel : 05 53 53 95 90
ou par mail : contact24@francealzheimer.org

METTONS LES BOUCHÉES DOUBLES



TIERS-LIEU à Périgueux

convivialité | échanges | partage

L'OSTALET



PLANNING DES ACTIVITÉS

Novembre 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 5 kms)**
Jeudi 20 novembre - Départ **14h**
- **Balade en terres inconnues – vélos connectés**
Jeudi 13, 20 et 27 novembre à **10h** et **11h**
Vendredi 7 et 21 novembre à **10h** et **11h**
- **Les mercredis bien-être avec Anisen**
Mercredi 12, 19 et 26 novembre à **14h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)
Gym équilibre (deux séances)
Lundi 03, 10, 17 et 24 novembre à **14h** et **15h**
Gym douce
Mercredi 05, 12, 19 et 26 novembre à **15h**
Gym douce
Vendredi 07, 14, 21 et 28 novembre à **15h**
- **Randonnée urbaine**
Mardi 04, 18 et 25 novembre -Départ **9h30**
- **Danse**
Danse en ligne (Espace Jaune Poussin)
Mardi 04, 18, et 24 novembre - De **14h** à **15h**
Danse de salon (Espace Jaune Poussin)
Mercredi 05, 12, 19 et 26 novembre - De **15h** à **16h**
- **Sophrologie avec France Alzheimer (complet)**
Lundi 03 et 17 novembre à **14h**
- **Socio-esthétique avec France Alzheimer (complet)**
Jeudi 13 et mardi 25 novembre à **14h**
- **Ateliers de l'Asept**
Jeudi 06, 13, 20 et 27 novembre à **14h**

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)
Jeudi 06 novembre à **14h** : Porc Satay au lait de coco



L'atelier informatique continue tous les jeudis à l'Espace Jaune Poussin



Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

Grille tarifaire

Renseignements sur place

CULTURE

- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundi 03 et 24 novembre - deux sessions à **14h** et **15h**
- **Atelier chorale**
Tous les mardis à partir de 15h (Espace Jaune Poussin)
- **Atelier d'écriture**
Jeudi 06, 13, 20 et 27 novembre à **10h**
- **Atelier Lecture : Découverte d'Harper Lee**
Mercredi 5 novembre à **10h**
- **Karaoké**
Jeudi 13 novembre à **14h**
- **Sorties à la médiathèque**
Mercredi 05, 12 et 26/11 à **14h (départ 13h30)**

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 14 et 28 novembre à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 03 et 17 novembre à **14h**
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 05, 12, 19 et 26 novembre à **15h**

PREVENTION SANTE

- **Intervention Infirmière en Santé publique sur le thème « Je t'aime, moi non plus »** : Aborder les relations entre les hommes et les femmes, les évolutions au cours du temps, la communication bienveillante - Mardi 18 novembre à **14h**
- **Atelier DMLA**
Lundi 17 novembre à **14h**
- **Intervention Etudiantes de l'IUT option diététique sur le thème de la dénutrition** – Mercredi 19 novembre à **14h30**
- **Conférence avec une diététicienne et Atelier culinaire avec un chef cuisinier sur le thème de la dénutrition avec France Alzheimer**
Jeudi 20 novembre à **14h**

Les Ateliers du Jaune Poussin

À l'occasion de la rentrée 2025, L'Ostalet s'agrandit avec l'ouverture des Ateliers du Jaune Poussin.

Vous trouverez de nouveaux espaces modernes et lumineux dédiés aux seniors périgourdins.

Situé en face du tiers-lieu actuel, ce bâtiment entièrement rénové accueille le nouveau restaurant intergénérationnel et propose différents espaces pensés pour tous les goûts : détente, jeux, cuisine, numérique, danse...

Ici, on vient pour bouger, créer, apprendre, rire et partager de bons moments.

Que vous soyez curieux de tester une nouvelle activité, passionné par la cuisine ou simplement à la recherche d'un lieu convivial pour rencontrer du monde, les Ateliers du Jaune Poussin sont faits pour vous.

Alors, poussez la porte... et entrez dans un lieu où chaque journée peut être une belle découverte !



Les ateliers du Jaune Poussin

Novembre 2025

33 rue Wilson - 24000 Périgueux
(accès par le porche de Jaune Poussin)
Tél. 05 53 53 95 90
ostalet@ccas-perigueux.fr

LE GRAND PARQUET

- **Danse**

La danse de salon et la danse en ligne arrivent à L'Ostalet.

Valse, tango, madison... seul ou en duo, venez apprendre, vous amuser et partager un moment chaleureux au son de la musique. Pas besoin d'être un pro, juste l'envie de bouger et de sourire !

Danse en ligne

Mardi 04, 18 et 24 novembre - De **14h à 15h**

Danse de salon

Mercredi 05, 12, 19 et 26 novembre - De **15h à 16h**

- **Atelier chorale**

Tous les mardis à partir de 15h

ESPACE DETENTE

- **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 12, 19 et 26 novembre à **14h**



SALLE DE CONFERENCE

- **Atelier mémoire** (12 pers maximum)

Lundi 3 et 24 novembre - deux sessions à **14h et 15h**

- **Jeux sur Switch /Mario Kart, Mario Party...**

Mercredi 12 et 26 novembre de **10h à 12h**

- **Atelier informatique**

Jeudi 06, 13, 20 et 27 novembre

Sur ordinateur : Le matin à **10h30 et 11h30**

Sur tablette et smartphone : L'après-midi à **14h et 15h**

- **Intervention Etudiantes de l'IUT option diététique sur le thème de la dénutrition** – Mercredi 19 novembre à 14h30

- **Conférence avec une diététicienne sur le thème de la dénutrition avec France Alzheimer**

Jeudi 20 novembre à **14h**

ESPACE CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)

Jeudi 06 novembre à **14h** : Porc Satay au lait de coco

- **Atelier culinaire avec un chef cuisinier sur le thème de la dénutrition avec France Alzheimer**

Jeudi 20 novembre à **14h**

ESPACE JEUX

- **Atelier jeux de société**

Tous les vendredis après-midi de 14h à 17h