



Les Thés de Louis

Dimanche 6 octobre

À partir de 15h

Salle de la filature de l'Isle



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD



Participez avec nous au mois d'octobre rose.

Atelier de sensibilisation

Mardi 22 octobre de 14h à 15h30

Marche solidaire

« Les foulées roses » Le samedi 5 octobre

Départ Place du 8 mai à 10h-Arrivée 9h30 (participation 6€)

Activités créatives

Création de cœur en macramé, fresque collective sur tout le mois

Semaine bleue

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, pour mettre en lumière la richesse des actions organisées ponctuellement ou tout au long de l'année car,

La Semaine Bleue c'est 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire !

30/09 : Randonnée

01/10 : Prévention des écrans

02/10 : Découverte ou redécouverte de la médiathèque

03/10 : Marchez sur les pas de Cyrano de Bergerac

04/10 : Arpentez des contrées inexplorées à vélo connecté

05/10 : Courrez ou marchez pour les foulées roses

BUDGET PARTICIPATIF

Le budget participatif est un dispositif qui propose aux Périgourdines et aux Périgourdins de décider de l'affectation d'une partie du budget d'investissement de la Ville à des projets qu'ils auront proposés et choisis à l'issue d'une votation citoyenne

Réunion d'information le 30 octobre de **14h30 à 15h30**



Cohabitation

intergénérationnelle solidaire

D'un côté, des retraités isolés. De l'autre, des jeunes qui peinent à se loger. La solution ? Faire preuve de solidarité en cohabitant.

Réunion d'information

Mercredi 16 octobre à 14h

PLANNING DES ACTIVITÉS

Octobre 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 14 octobre de **9h à 12h**
Sessions d'environ 15 min, inscription obligatoire
- **Randonnée en terres connues**
Sentiers autour de Périgueux-4 à 5 kms
Jeudi 17 et 31 octobre-**Départ 14h**
- **Balade en terres inconnues**
Découverte d'un coin du monde en vélo connecté
(3 participants maximum) session de 30 à 45 minutes
deux sessions par animation
Vendredi 11 et 25 octobre à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers)
Gym équilibre
Lundi 7 et 14 octobre **14h**
Niveau avancé
Mercredi 2, 9 et 16 octobre à **14H45**
Niveau accessible pour tous
Vendredi 4, 11 et 18 octobre à **14h45**
- **Marche urbaine**: (12 pers)
Mardi 1, 8, 15, 22 et 29 octobre à **9h30**
Jeudi 3, 17 et 31 octobre à **14h**

SANTE

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

Mardi 1^{er} octobre

Prévention des écrans chez les séniors

- Quiz
- Discussion ouverte sur nos habitudes de vie et les pistes d'amélioration

Mardi 8 octobre

Prévention des AVC

- Quizz
- Possibilité de prise tension

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 4, 11, 18 et 25 octobre à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 7 et 21 octobre à **15h30**
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30 octobre à **15h**



Réservation
des activités au
05 53 53 95 90

Gratuit sur inscription
(places limitées)

CULTURE

- **Sortie à la médiathèque**
Mercredi 2, 9 et 23 à **14h30**
- **Atelier chant** : (15 pers)
Mardi 1, 8 et 15 octobre à **15h**
- **Atelier mémoire**
Lundi 7, 14 et 21 octobre à **15h**
- **Atelier d'écriture**
Tous les jeudis à **10h00**

Découvrez la Préhistoire au MAAP avec une visite interactive



Jeudi 10 et 17 octobre

Séances de découverte

Suivies d'un atelier

14h00

(Départ du tiers-lieu 13h30)

Durée 1h/1h30

Participation demandée de 6.50€

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)
Jeudi 10 et 24 octobre à **14h**

BALADES

- **Sur les pas de Cyrano**
Jeudi 3 octobre-Départ à **14h00**
- **La cabane des jardiniers**
Mardi 15 octobre à **14h30**
Venez profiter de l'été indien dans notre jardin partagé

INFORMATIQUE

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