

OPÉRATION TRANQUILLITÉ SENIORS

Pour votre sécurité
soyez bien informés,
participez à l'atelier de prévention

Mardi 11 Juin de 14h30 à 15h30

L'objectif est d'acquérir
les bons réflexes lorsque
vous êtes confrontés à
des situations
d'escroqueries, de
démarchages abusifs...



Réunion d'information en
partenariat avec la Police Nationale

Animée par Sébastien Point,
Brigadier-chef au commissariat de
Périgueux

- Protection de son logement
- Attitudes à adopter en cas de
démarchage abusif et/ou de vol
par ruse



Les dentellières de l'association

Lo Bournat dau Perigòrd

Viendront nous faire
une démonstration
de leur art

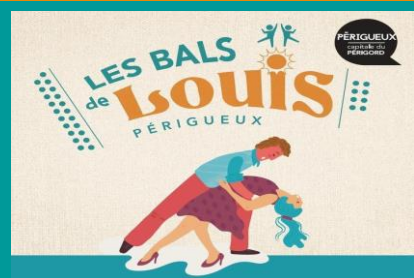
Jeudi 20 juin à 14h30



Gala de Natation Artistique

Du Club ACAP

Piscine Bertran de Born
Dimanche 23 juin à 17h
Venez retirer vos places



Les bals de Louis

Dimanche 30 juin
Place Louis Magne
À partir de 15h00



PÉRIGUEUX
capitale du
PÉRIGORD

TIERS-LIEU à Périgueux | échanges - partage - convivialité

L'OS-TALET



PLANNING DES ACTIVITÉS

Juin 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

- **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 7 et 21 juin à **14h et 15h**
- **Randonnée en terres connues**
Sentiers autour de Périgueux-4 à 5 kms
Lundi 10 et 24 juin-**Départ 14h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers)
Gym équilibre
Lundi 03, 10, 17 et 24 juin **14h**
Niveau avancé
Mercredi 05, 12, 19 et 26 juin à **14H45**
Niveau accessible pour tous
Vendredi 07, 14, 21 et 28 juin à **14h45**
- **Marche urbaine**: (12 pers)
Mardi 04, 11, 18 et 25 juin à **9h30**
Jeudi 13 et 27 juin à **14h**

SANTE

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

- Pollen et allergies
Le 18 juin à 14h
- Le don d'organes
Le 25 juin à 14h



Atelier sur l'alimentation « les insatiables »

Mercredi 5 juin à **15h**
Décryptage des étiquettes alimentaires

CULTURE

- **Atelier chant** : (15 pers)
Mardi 04 et 11 juin à **15h**
CONCERT DE LA CHORALE
Mardi 18 juin à 16h
- **Atelier mémoire** :
Lundi 3 juin à **15h**
- **Atelier d'écriture**
Tous les jeudis à **10h00**
- **Café littéraire**:
Mercredi 26 Juin **10h**



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

**Gratuit sur inscription
(places limitées)**

CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)
Jeudi 20 juin à **14h**
- **Atelier pâtisserie** : (10 pers)
Vendredi 28 juin à **14h**

INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)
Jeudi 06,13,20 et 27 juin à **10h30,11h30,14h et 15h30**

Visite des toits de la cathédrale

Vendredi 7 Juin à **10h**

Accédez aux toits de la cathédrale et vivez un moment unique avec le centre historique de Périgueux à vos pieds. En déambulant entre les clochetons et les coupoles, vous porterez un nouveau regard sur l'architecture romano-byzantine.

Participation demandée de **5€.**

Inscription obligatoire

Attention 80 marches à monter



Excursion

Castelnaud Milandes
4 juin 2024

Inscription à l'Office de Tourisme
9 bis Place du Coderc
05-53-02-80-22

JARDIN

- **La cabane des jardiniers**
Jeudi 6 et 13 juin à **14h30**
Venez profiter d'un moment de détente dans notre jardin partagé

CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)
Vendredi 7, 21 et 28 juin à **14h**
Mardi 18 juin à 10h
- **Atelier tricot et crochet**
Lundi 03 et 17 juin à **14h**
- **Atelier créatif** : (10 pers)
Mercredi 05. 12. 19 et 26 juin à **15h**