

## Excursions séniors

Proposées par l'Office de Tourisme

Inscriptions au Tiers-lieu L'Ostalet

Réservation possible pour le déjeuner au restaurant

 <p><b>BERGERAC</b></p>	<p><b>MARDI</b> 9 AVRIL 2024</p>	 <p><b>BRIVES LA GAILLARDE</b></p>	<p><b>MARDI</b> 23 AVRIL 2024</p>
<p><b>TARIF</b> <b>16.00 € / PERS</b> Base 22 pers minimum Inclus dans le prix : • Transport aller-retour • 1 visite guidée</p>		<p><b>TARIF</b> <b>27.00 € / PERS</b> Base 20 pers minimum Inclus dans le prix : • Transport aller-retour • 1 visite guidée</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 9h – Départ Parking Lycée Jay de Beaufort</li><li>&gt; 10h30 – Visite guidée de ville</li><li>&gt; 12h00 – Déjeuner libre</li><li>&gt; 14h00 – Temps libre pour flâner</li><li>&gt; 16h30 – Départ pour Périgueux</li></ul>	<p>Non-inclus : Dépenses personnelles</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 9h – Départ Parking Lycée Jay de Beaufort</li><li>&gt; 10h30 – Visite guidée de ville</li><li>&gt; 12h00 – Déjeuner libre</li><li>&gt; 14h00 – Temps libre pour flâner</li><li>&gt; 16h30 – Départ pour Périgueux</li></ul>	<p>Non-inclus : Dépenses personnelles</p>

**Jeudi 4 avril 2024 de 12h30 à 13h au Musée d'Art et d'Archéologie:  
Le Lion, frégate corsaire** par Patrick Villiers, professeur émérite ULCO

Entrée gratuite

*Faites une « pause musée » en dévorant des yeux une oeuvre. Une mise en appétit pour vous donner l'envie d'en savoir plus et de revenir plus longuement*



**Jeudi  
4  
avril**

De 9h30 à 17h

Dépistage des principales pathologies oculaires et renouvellement de lunettes



**PÉRIGUEUX**  
capitale du  
PÉRIGORD

TIERS-LIEU à Périgueux | échanges - partage - convivialité

# L'OS- TALET



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## Avril 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 ET SANTE

- **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 12 et 26 avril à **14h et 15h**

- **Randonnée en terres connues**

Sentiers autour de Périgueux-4 à 5 kms  
Lundi 15 avril-**Départ 14h**

- **Activités physiques adaptées** : (15 pers)

- **Gym équilibre**

Lundi 08/04 et 29/04 **14h**

- **Niveau avancé**

Mercredi 03/04 et 10/04 à **14H45**

- **Niveau accessible pour tous**

Vendredi 05/04 à **14h45**

- **Marche urbaine**: (12 pers)

Mardi 02/04, 09/04 et 30/04 à **9h30**

Jeudi 04/04 et 18/04 à **14h**

### Du 2 au 6 avril c'est la semaine olympique

- **Initiation au Qi gong**

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong est basé sur la réalisation de mouvements fluides et lents associés à un travail sur le souffle. Le qi gong est un sport doux qui ne présente pas de contre-indications particulières. Il est ainsi un sport parfaitement adapté aux seniors. Mardi 2 avril à **14h30**



- **Olympiades intergénérationnelles**

Découverte de différentes activités en collaboration avec les centres de loisirs de Périgueux

Parc de la source

Mercredi 3 avril de **14h15 à 16h**

Départ du tiers-lieu à 14h

## CREATIF

- **Atelier couture** : (10 pers)

Vendredi 12/04 et 19/04 à **14h**

Lundi 29/04 Layette solidaire à **14h**

- **Atelier créatif** : (10 pers)

Mercredi 03/04, 10/04, 17/04 et 24/04 à **15h**



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

**Gratuit sur inscription**  
(places limitées)

## CUISINE

- **Atelier Pâtisserie**

Préparation d'un dessert de Pâques avec le pâtissier

François Chateau

Vendredi 5 avril à **14h00**

- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)

Jeudi 11/04 et 25/04 à **14h**

## SANTE

- **E-OPHTALMO**

Dépistages des principales pathologies oculaires

Jeudi 4 avril de **9h30 à 17h**

- **ICOPE MONITOR**

ICOPE s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivants à domicile. A partir de tests simples et ludiques, évaluation/auto-évaluation des six fonctions essentielles (*locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision*)

Lundi 8 avril à **14h**

## INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)

Jeudi 04/04, 11/04, 18/04 et 25/04 à **10h30, 14h et 15h30**

## CULTURE

- **Atelier sur l'eau**

Tester ses connaissances et échanger sur le thème de l'eau en collaboration avec le service de Démocratie Participative de la ville de Périgueux

Vendredi 26/04 de **14h à 17h**

- **Atelier chant** : (15 pers)

Mardi 02/04, 09/04 et 30/04 à **15h**

- **Atelier mémoire** :

Lundi 22/04 à **14h**

- **Atelier d'écriture**

Tous les jeudis à **10h30**

- **Jeux de société** :

Tous les jeudis à **14h**