

# FORUM des ASSO-

PÉRIGUEUX  
capitale du  
PÉRIGORD

**Samedi 7 septembre**

Rejoignez-nous pour une journée dédiée à la découverte des associations locales. Sports, culture, loisirs, solidarité... Il y en a pour tous les goûts ! Rencontrez les bénévoles, participez à des démonstrations et trouvez votre prochaine activité favorite

**Journée mondiale  
Alzheimer**

**Samedi 21 septembre**

L'occasion de s'informer sur la maladie, sensibiliser le grand public, briser les idées reçues et faire le point sur les dispositifs d'aide aux patients

**PROGRAMME**  
8h-12h : A la Place de l'ancien hôtel de ville...  
Stands sur le marché  
Rencontre et partage autour de la maladie d'Alzheimer avec la présence de nombreux bénévoles et partenaires

14h-18h : A la Place Badinter ...

14h-16h • Activités sportives

Jeux de pétanque, tir à l'arc, tennis de table, malkky ...

16h-18h • Bal-Pop

+ Buvette

20h00 : Au Palace ...

"Distorsion"

SPECTACLE de danse - marionnette - théâtre

Création du Collectif sur Le Bord & Compagnie Ma Bulle

À l'issue de la représentation, bord de scène avec l'équipe artistique

MINISTÈRE  
DE LA CULTURE

JOURNÉES  
EUROPÉENNES  
DU  
PATRIMOINE

21-22  
09  
2024

Participez avec nous aux  
**Journées Européennes du  
Patrimoine**

**Samedi 21 septembre**

**14h30** : Visite de l'exposition :  
« La cathédrale Saint-Front à  
travers les siècles »

**Dimanche 22 septembre**

**14h 30**: Visite du musée  
Vesunna

(Départ à 14h du tiers-lieu)



PÉRIGUEUX  
capitale du  
PÉRIGORD

TIERS-LIEU à Périgueux | échanges - partage - convivialité

L'OS-  
TALET



**PLANNING  
DES ACTIVITÉS**  
**Septembre 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

- **Randonnée en terres connues**  
Sentiers autour de Périgueux-4 à 5 kms  
Lundi 2 et 30 septembre-**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 6 et 27 septembre à **14h et 15h**
- **Activités physiques adaptées** : (15 pers)  
**Gym équilibre**  
Lundi 9, 16, 23 et 30 septembre **14h**  
**Niveau avancé**  
Mercredi 4, 11, 18 et 25 septembre à **14H45**  
**Niveau accessible pour tous**  
Vendredi 6, 13, 20 et 27 septembre à **14h45**
- **Marche urbaine**: (12 pers)  
Mardi 17 et 24 septembre à **9h30**  
Jeudi 5 septembre à **14h**

## SANTE

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

### *Prévention de l'hypertension artérielle*

- Jeu de l'oie
  - Possibilité de prise de tension
- Le mardi 10 septembre à **14h**

### *Prévention du Diabète*

- Jeu de plateau
- Le mardi 24 septembre à **14h**

## CREATIF

- **Atelier couture** (10 pers)  
Vendredi 6, 13 et 27 septembre à **14h**
- **Atelier tricot et crochet**  
Lundi 9 et 23 septembre à **14h**
- **Atelier créatif** : (10 pers)  
Mercredi 4, 11, 18 et 25 septembre à **15h**

## CUISINE

- **Atelier cuisine du monde** : (10 pers)  
Jeudi 12 et 26 septembre à **14h**

## CULTURE

- **Atelier chant** : (15 pers)  
Mardi 3, 10, 17 et 24 septembre à **15h**
- **Atelier mémoire**  
Lundi 2, 23 et 30 septembre à **15h**
- **Atelier d'écriture**  
Tous les jeudis à **10h00**

## Initiation au REÏKI

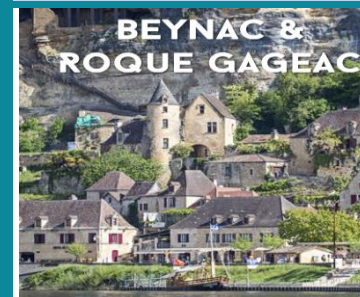
Lundi 16 septembre

Prenez rendez-vous pour une séance de bien être

Séance de 15 minutes/personne

De 9h à 12h

Inscription obligatoire !!!



## Excursion

2024

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

Mardi 10 septembre

Départ 9h-Retour 17h30

## BALADES

- **Découverte du marché de Saint-Astier**  
Jeudi 5 septembre-Départ à **9h00**
- **La cabane des jardiniers**  
Mardi 3 et 24 septembre à **14h30**  
Venez profiter des beaux jours de la fin de l'été dans notre jardin partagé

## INFORMATIQUE

- **Atelier informatique** : (10 pers)  
Sur ordinateur Jeudi 12 et 26 septembre à **10h30 et 11h30**  
Sur tablette Jeudi 12, 19 et 26 septembre à **14h et 15h30**

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

Gratuit sur inscription  
(places limitées)