

## Conférence

Dans le cadre de l'évènement national sur "la semaine de l'IA pour tous" du 18 mai au 24 mai 2026, les médiateurs numériques de la ville de Périgueux vous proposent de venir à l'Ostalet/Jaune Poussin

**Judi 21 mai à 14h00**  
pour découvrir et comprendre  
***l'Intelligence Artificielle***

## Nouveauté à L'Ostalet en Mai

Dans une ambiance chaleureuse, venez pratiquer **l'anglais** à l'oral, enrichir votre vocabulaire et gagner en confiance grâce à des échanges simples, des jeux et des situations du quotidien. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà quelques bases, chacun progresse à son rythme tout en passant un agréable moment de partage et de découverte.

**Mercredi 13 et 20 mai à 14h30**



### **Ensemble partons de Périgueux et découvrons jusqu'où nos jambes nous mèneront!**

Dans le cadre de Mai à vélo, le tiers-lieu vous propose une expérience collective : un voyage à vélo... sans quitter la salle.

Chaque semaine, nous proposons deux séances de vélos connectés, les participants pédalent à leur rythme sur des vélos d'intérieur. Ensemble, ils cumulent des kilomètres qui les font avancer depuis Périgueux vers une destination inconnue.

**Les mardis 5, 12, 19 et 26 mai et les vendredis 15 et 22 mai**  
Deux sessions : à 10h et à 11h

Découverte de notre ville d'arrivée et goûter le **vendredi 29 mai à 10h**



**MAI 2026**

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

**Grille tarifaire et renseignements sur place**

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES (espace l'Ostalet)**

- > **Reprise de la marche urbaine** : *jeudis 7, 21 et 28 mai, départ 9h30*
- > **Randonnée en terres connues (4 à 5 kms)** : *jeudi 7 mai, départ 14 h*
- > **Balade en terres inconnues / vélos connectés**  
*Mardis 5, 12, 19 et 26 mai à 10 h et 11 h*  
*Vendredis 15 et 22 mai à 10 h et 11 h*
- > **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)
  - Gym équilibre (deux séances) : *lundis 4, 11, 18 et 25 mai à 14 h et 15 h*
  - Gym douce : *mercredis 6, 20 et 27 mai à 14 h 45*
  - Gym douce : *vendredis 15, 22 et 29 mai à 15 h*
- > **Ateliers mémoire de l'Asept** : des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne  
*Jeudis 7, 21 et 28 mai à 14 h*



## PRÉVENTION SANTÉ (espace l'Ostalet)

### > Le mardi au soleil

Comprendre le **fonctionnement de la tension artérielle** et connaître les conseils hygiéno-diététiques pour **limiter les risques d'hypertension**.

Prise de tension proposée aux volontaires.

Mardi 19 mai de 14 h à 16 h

---

## CULTURE (espace l'Ostalet)

> **Atelier d'écriture** : jeudis 7, 21 et 28 mai à 10 h

> **Sorties à la médiathèque** : mercredis 6 et 20 mai à 14 h  
(départ 13 h 30)

---

## LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

> **Atelier arts plastiques** (10 pers) : **!!! Nouveauté !!!**

Vendredi 15 mai : Modelage argile

Vendredi 29 mai : Pastel gras

> **Atelier tricot et crochet** : lundi 4 et 18 mai à 14 h

> **Atelier créatif** (10 pers) : mercredis 6, 13, 20 et 27 mai à 15 h

---

## ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

> **Sophrologie** : lundi 11 mai à 14 h

> **Socio-esthétique** (10 pers) : mardis 19 et 26 mai à 14 h

**Inscriptions auprès de France Alzheimer : les coordonnées disponibles à l'accueil de l'Ostalet**

## LE GRAND PARQUET (espace Jaune Poussin)

### > Danse en ligne

Mardis 5, 12 19 et 26 mai de 14 h à 15 h

Mercredis 6, 13, 20 et 27 mai de 15 h à 16 h

> **Ateliers chorale** : mardis 5, 12, 19 et 26 mai à partir de 15 h

---

## NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

### > Atelier informatique :

- Sur ordinateur : jeudis 7, 21 et 28 mai le matin à 10 h 30 et 11 h 30

- Sur tablette et smartphone : jeudis 7 et 28 mai à 14 h

---

## ESPACE CUISINE (espace Jaune Poussin)

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

Jeudi 7 mai à 14 h **Sauté de porc au curry**

Jeudi 21 mai à 14h **Couscous au poulet**

---

## SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

### > Atelier code de la route

« Les nouvelles règles et évolutions du code »

Vendredi 22 mai à 14h30

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

Lundi 18 mai- deux sessions à 14 h et 15 h