LABEL AMI des AÎNÉS

PÉRIGUEUX capitale du PÉRIGORD

Carsat Aquitaine Retraite & Santé au travail

Funded by the European Union NextGenerationEU

TIERS-LIEU à Périgueux | convivialité - partage - échanges

L'Os-talet

AVRIL 2026

Réservation des activités au 05 53 53 95 90

Grille tarifaire et renseignements sur place

ACTIVITÉS PHYSIQUES (*espace l'Ostalet*)

> **Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) :** *jeudis 9 et 23 avril, départ 14 h*

> **Balade en terres inconnues / vélos connectés**
Mardis 7, 14, 21 et 28 avril à 10 h et 11 h
Vendredis 10 et 24 avril à 10 h et 11 h

> **Activités physiques adaptées** : (15 pers maximum)

- Gym équilibre (deux séances) : *lundis 20 et 27 avril à 14 h et 15 h*
- Gym douce : *mercredis 1, 22 et 29 avril à 14 h 45*
- Gym douce : *vendredis 3 et 24 avril 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 2, 9, 16, 23 et 30 avril à 14 h

PRÉVENTION SANTÉ (*espace l'Ostalet*)

> **Le mardi au soleil**

Comprendre les effets du soleil sur notre santé. Connaître les conseils essentiels pour bien vivre avec le soleil et développer des réflexes de prévention.
Mardi 28 avril de 14 h à 16 h

CULTURE (*espace l'Ostalet*)

> **Atelier d'écriture :** *jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avril à 10 h*

> **Sorties à la médiathèque :** *mercredis 8 et 22 avril à 14 h (départ 13 h 30)*

LOISIRS & CRÉATIONS (*espace l'Ostalet*)

> **Atelier pointes et fil** : confection de cadres en pointes et fil mardi 28 avril *à 14 h 30*

> **Atelier tricot et crochet :** *lundi 20 avril à 14 h*

> **Atelier créatif** (10 pers) **:** *mercredis 1, 15, 22 et 29 avril à 15 h*

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (*espace l'Ostalet*)

> **Sophrologie :** *lundis 20 et 27 avril à 14 h*

> **Socio-esthétique (**10 pers) : *mardis 21 et 28 avril 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 21 et 28 avril de 14 h à 15 h
Mercredis 1, 22 et 29 avril de 15 h à 16 h

> **Ateliers chorale :** *mardis 21 et 28 avril à partir de 15 h*

NUMÉRIQUE (*espace Jaune Poussin*)

> **La Switch : jouer n'a pas d'âge**
Au programme : des jeux simples, amusants et parfois même un peu sportifs !
Mardi 14 avril à 14 h 30

> **Initiation à la réalité virtuelle** :mardi 7 avril *à 14 h 30*

> **Atelier informatique :**
- Sur ordinateur : *jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avril le matin à 10 h 30 et 11 h 30*
- Sur tablette et smartphone : jeudis 2, 23 et 30 avril *à 14 h*

ESPACE CUISINE (*espace Jaune Poussin*)

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

Jeudi 9 avril à 14 h

Rougail saucisse de la Réunion

Jeudi 23 avril à 14h

Riz cantonais à la créole

SALLE DE CONFÉRENCE (*espace Jaune Poussin*)

> **Atelier mémoire** (12 pers maximum)
Lundis 13, 20 et 27 avril- deux sessions à 14 h et 15 h