



AOÛT 2026

Réservation des activités au 05 53 53 95 90

Grille tarifaire et renseignements sur place

Et si c'était votre tour de souffler ?

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap, âgé ou fragilisé ?

Accordez-vous une pause.

Groupe de parole avec une psychologue

Échanger, être écouté, partager son expérience en toute confiance.

Sophrologie

Respirer, relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et du calme.

Ces rendez-vous sont ouverts à tous les aidants, quels que soient votre parcours et la personne que vous accompagnez.

Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre proche.

ACTIVITÉS PHYSIQUES (espace l'Ostalet)

> Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) :

jeudis 13 et 27 août départ 14 h

> Balade en terres inconnues / vélos connectés

Mardis 4, 11, 18 et 25 août à 10 h et 11 h

Vendredi 14 août à 10 h et 11 h

> Tournoi de pétanque :

Mercredi 19 août à partir de 14h30

Place Louis Magne

> Marche sur les sentiers fraîcheur :

Mercredis 12 et 26 août à partir de 9h30

Départ du tiers-lieu et découverte du parcours fraîcheur de la ville (en fonction des températures)

PRÉVENTION SANTÉ (espace l'Ostalet)

> Mettons les pieds dans le plat

Observer le fonctionnement du **système digestif** pour comprendre l'intérêt d'une alimentation équilibrée

Mardi 4 août de 14 h à 15h30

> Espace d'échange bienveillant et moments pour se détendre, groupe de parole et séance de sophrologie à destination des aidants

Mercredi 26 août de 14h à 15h30 séance de sophrologie animée par Madame Florence Riva Roveda

Jeudi 27 août de 9h à 12h- groupe de parole animé par Madame Annabelle Rozier

CULTURE (espace l'Ostalet)

> Atelier Le salon d'écoute

Cet atelier est une invitation à partager ensemble le plaisir des mots, à découvrir ou redécouvrir des récits, tout en stimulant l'imaginaire, la mémoire et l'échange. Un temps convivial pour se laisser porter par les voix et les histoires.

Mardi 11 et 25 août à 14h

LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

> Atelier tricot et crochet : lundi 10 août à 14 h

> Atelier créatif (10 pers) : mercredis 12, 19 et 26 août à 15 h

> Atelier couture : vendredi 14 et 28 août à 14 h

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

> Sophrologie : lundi 31 août à 14 h 30

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

ESPACE CUISINE (espace Jaune Poussin)

> Atelier cuisine du monde : (6 pers maximum)

Jeudi 13 août à 14 h **Porc Satay au lait de coco**

Jeudi 27 août à 14h **Poulet au combava**

NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

> Atelier informatique :

- Sur ordinateur : jeudis 6 et 13 août
le matin à 10 h 30 et 11 h 30

LE GRAND PARQUET (espace Jaune Poussin)

> Venez vous essayer au bowling virtuel

Vendredi 7 août
à partir de
14h30



SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

> Atelier mémoire (12 pers maximum)

Lundis 3, 17 et 31 août à 14h

> Atelier code de la route

Lundis 10 et 24 août à 14h30