

# NOUVEAUTÉ

Au Tiers lieu L'Ostalet

À destination des aidants

Parce que votre rôle est essentiel et parfois éprouvant, le Tiers lieu met en place de nouveaux temps d'accompagnement à partir du mois de juin :

**GROUPES DE PAROLE avec un psychologue**

Un espace d'échange bienveillant pour partager votre expérience, vos ressentis et trouver du soutien.

**SÉANCES DE SOPHROLOGIE**

Des moments pour se détendre, mieux gérer le stress et prendre soin de soi.

**FRÉQUENCE :**  
1 fois par mois pour chaque activité

Ces temps sont ouverts à tous les aidants.

Prenez soin de vous autant que des autres

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS à l'accueil de l'Ostalet

## Sophrologie

Séance animée par Madame Florence Riva Roveda

**Mercredi 17 juin**  
De 14h à 15h30

**Groupe de parole**

Séance animée par Madame Annabelle Rozier

**Jeudi 25 juin**  
De 9h à 12h

Avec le soutien de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



**JUIN 2026**

**Réservation des activités au 05 53 53 95 90**  
Grille tarifaire et renseignements sur place

# L'Ostalet

L'ATELIER DANSE ET L'ATELIER CHORALE propose leur REPRÉSENTATION

**LE MARDI 23 JUIN**

**DANSE 14H** | **CHORALE 15H**

suivi d'un temps convivial

TIERS LIEU L'OSTALET

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE PÉRIGUEUX

## REPRÉSENTATION

DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE PÉRIGUEUX

SAMEDI **27** JUIN 2026 **15h**

AU JAUNE POUSSIN

### ACTIVITÉS PHYSIQUES (espace l'Ostalet)

- > Reprise de la marche urbaine : jeudis 4, 11, 18 et 25 juin, départ 9h30
- > Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) : jeudis 4 et 18 juin, départ 14 h
- > Balade en terres inconnues / vélos connectés  
Mardis 2, 9, 16, 23 et 30 juin à 10 h et 11 h  
Vendredis 5 et 19 juin à 10 h et 11 h
- > Activités physiques adaptées : (15 pers maximum)
  - Gym équilibre (deux séances) : lundis 1, 8, 15, 22 et 29 juin à 14 h et 15 h
  - Gym douce : mercredis 3, 10, 17 et 24 juin à 14 h 45
  - Gym douce : vendredis 5, 12, 19 et 26 juin 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 4, 11, 18 et 25 juin à 14 h



## PRÉVENTION SANTÉ (espace l'Ostalet)

### > Le don d'organes

L'équipe de prélèvement d'organes et de tissus du Centre Hospitalier de Périgueux viendra vous proposer un jeu ludique et répondre à toutes vos questions

Mardi 23 juin de 14 h à 15h30

## CULTURE (espace l'Ostalet)

> Atelier d'écriture : jeudis 4, 11, 18 et 25 juin à 10 h

> Théâtre à la médiathèque **Pierre Fanlac**

« mon coloc est un sénior »

Jeudi 11 juin de 9h45 à 12h

> Accompagnement médiathèque : mercredi 10 juin à 14 h

## LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

> Atelier aquarelle (10 pers) :

Vendredis 12 et 26 juin de 15h à 17h

> Atelier tricot et crochet : lundis 1, 15 et 29 juin à 14 h

> Atelier créatif (10 pers) : mercredis 3, 10, 17 et 24 juin à 15 h

> Atelier couture : vendredi 19 juin à 14 h

## ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

> Sophrologie : lundi 1 et 15 juin à 14 h

> Socio-esthétique (10 pers) : mardis 23 et 30 juin 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 2, 9, 16, 23 et 30 juin de 14 h à 15 h

Mercredis 3, 10, 17 et 24 juin de 15 h à 16 h

> Ateliers chorale : mardis 2, 9, 16, 23 et 30 juin à partir de 15 h

## NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

> Atelier informatique :

- Sur ordinateur : jeudis 11, 18 et 25 juin le matin à 10 h 30 et 11 h 30

- Sur tablette et smartphone : jeudis 4, 11, 18 et 25 juin à 14 h

## ESPACE CUISINE (espace Jaune Poussin)

> Atelier cuisine du monde : (6 pers maximum)

Jeudi 4 juin à 14 h **Chop Suey**

Jeudi 18 juin à 14h **Poulet Massalé**

## SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

> Atelier mémoire (12 pers maximum)

Lundis 1 et 15 juin- deux sessions à 14 h et 15 h

> Atelier code de la route

Jeudis 11 et 25 juin à 14h30

**Escape Game**  
Intergénérationnel  
"Le souvenir disparu de la résidence"

Goûter offert 

Venez résoudre des énigmes en équipe

Le 3 juin à 14h30  
Au Jaune Poussin

  