

Jeudi tout est permis !
 Venez fêter le début de l'été

Jeux Goûter Musique
 Quizz

Jeudi 2 juillet
 A partir de 14h30

TOUR de France
LOTO SPECIAL TOUR DE FRANCE 1€

VENDREDI 10 JUILLET
 > 14H30 <

DE NOMBREUX LOTS À GAGNER !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



JUILLET 2026

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

L'été Périgueux 2026

Cet été, retrouvez nous au bord de l'eau pour profiter ensemble de

UN ETE SUR LES QUAIS

Jeudis 16, 23 et 30 juillet
 Départ du tiers-lieu à 14h

MIMOS
 DU 30.06 AU 04.07 2026

PÉRIGUEUX

Accompagnement

Mercredi 1er juillet à 10h
 Jeudi 2 juillet à 10h
 Vendredi 3 juillet à 13h30

odyssée-perigueux.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES (espace l'Ostalet)

> Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) :
 jeudis 2 et 16 juillet, départ 14 h

> Balade en terres inconnues / vélos connectés

Mardis 7, 21 et 28 juillet à 10 h et 11 h
 Vendredis 3, 17 et 31 juillet à 10 h et 11 h

> Tournoi de pétanque :
 Mercredi 8 juillet à partir de 14h30
 Place Louis Magne

> Marche sur les sentiers fraîcheur :
 Mercredi 8 et 22 juillet 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)

- > **À la poursuite du diabète**
S'informer sur le diabète et connaître les conseils hygiéno-diététiques pour limiter le risque d'hyperglycémie

Mardi 21 juillet 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 15 juillet de 14h à 15h30 *séance de sophrologie animée par Madame Florence Riva Roveda*

Jeudi 16 juillet 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 7 et 28 juillet à 14h

LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

- > **Atelier tricot et crochet** : lundis 13 et 27 juillet à 14 h
- > **Atelier créatif (10 pers)** : mercredis 1, 8, 15, 22 et 29 juillet à 15 h
- > **Atelier couture** : vendredi 3, 17 et 31 juillet à 14 h

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

- > **Sophrologie** : lundi 6 et 20 juillet à 14 h
- > **Socio-esthétique (10 pers)** : mardis 21 et 28 juillet à 14 h

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 16 juillet à 14 h **Rougail saucisses riz haricots rouges**

Jeudi 30 juillet à 14h **Achard de légumes et sauté de porc à la sauce teriyaki**

NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

- > **Atelier informatique** :

-Sur ordinateur : jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 juillet

le matin à 10 h 30 et 11 h 30

LE GRAND PARQUET (espace Jaune Poussin)



SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

- > **Atelier mémoire (12 pers maximum)**
Lundis 6 et 20 juillet- deux sessions à 14 h et 15 h
- > **Atelier code de la route**
Lundis 13 et 27 juillet à 14h30