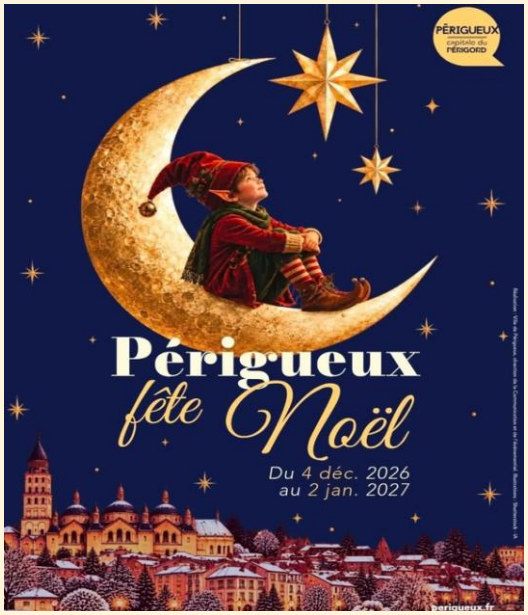

Partageons un moment ensemble en allant à la découverte du marché de Noël

Vendredi 11 décembre

Départ à 14h

Le goût et les sens avec l'âge

*Clélia, Charlotte et Clarisse ,étudiantes en **diététique** à l'**Institut Universitaire de Technologie de Périgueux,** vous proposent un atelier autour des épices : dégustation à l'aveugle, reconnaissance des saveurs, découverte de leur utilisation en cuisine, suivies d'un échange sur la perte du goût et de l'appétit avec l'âge.*

Jeudi 10 décembre
De 15h à 16h30



Réseau de confiance

Tous les **mardis** et **vendredis** matin entre **9h et 12h**, venez découvrir l'équipe du réseau de confiance pour échanger, jouer, et bénéficier de leur accompagnement pour vous sentir moins seul, et partager des moments de convivialité. Jeux de société, ateliers créatifs, aidance numérique, venez nous rencontrer ! Infos au 05 53 45 23 09 – 06 88 76 17 12
www.reseaudeconfiance.com [Réseau de confiance antenne Périgord blanc]

LABEL AMI des AÎNÉS

PÉRIGUEUX capitale du PÉRIGORD

Carsat Aquitaine Retraite & Santé au travail

Funded by the European Union NextGenerationEU

L'OS-TALET — TIERS-LIEU à Périgueux | convivialité - partage - échanges



DECEMBRE 2026

Réservation des activités au 05 53 53 95 90

Grille tarifaire et renseignements sur place

En raison de travaux dans l'espace Jaune Poussin, les activités se dérouleront à l'Ostalet. La capacité d'accueil de certaines activités pourra être réduite. Merci de votre compréhension.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

> **Balade en terres inconnues / vélos connectés**
Mardis 1, 8, 15, 22 et 29 décembre à 10 h et 11 h
Mercredis 2, 9, 16 et 30 décembre à 10h et 11h
Vendredis 4 et 10 décembre à 10 h et 11 h

> **Activités physiques adaptées** : (12 pers maximum)
- Gym équilibre (2 séances) : *lundis 7 et 14 décembre à 14 h et 15 h*
- Gym douce : *mercredis 2, 9 et 16 décembre à 15 h*
- Gym douce : *vendredis 4 et 11 décembre à 15 h*

PRÉVENTION SANTÉ

> En tête à tête avec les AVC
Avec l'association AVC 24
Comprendre les AVC et savoir agir en cas de suspicion. Connaître les conseils hygiéno-diététiques pour limiter le risque. Prise de tension proposée aux volontaires

Mardi 15 décembre 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 16 décembre de 14h à 15h30 séance de sophrologie animée par Madame Florence Riva Roveda-Sophrologue
Jeudi 17 décembre de 9h à 12h- groupe de parole animé par Madame Annabelle Rozier-Psychologue

CULTURE

> Atelier d'écriture
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.

Tous les jeudis matin à 10h

LOISIRS & CRÉATIONS

> Atelier tricot et crochet : *lundi 14 décembre à 14 h*

> Atelier créatif (10 pers) **:** *mercredis 2, 9, 23 et 30 décembre à 15 h*

> Atelier couture : *vendredi 11 décembre à 14 h*

> Atelier intergénérationnel : *mercredi 16 décembre à 14h30*
Avec les enfants des centres de loisirs de Périgueux

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER

> Sophrologie : *lundi 7 décembre à 14 h* 30
> Socio-esthétique : *mardi 8 décembre et vendredi 18 décembre à 14 h 30*

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

NUMÉRIQUE

> Atelier informatique :
Sur ordinateur le matin à partir de 10h les jeudis 3, 10, 17 et 24 décembre
Sur tablette et smartphone l'après-midi à partir de 14h jeudis 3, 10 et 17 décembre
> Jeux vidéo :
Bowling et autres sports, venez découvrir le jeu vidéo sur switch le mardi 15 décembre à 14h30

ARTISTIQUE

> Danse en ligne
Mardis 1, 8 et 15 décembre de 14 h à 15 h
Mercredis 2, 9 et 16 décembre de 14 h à 15 h

> Arts plastiques
Vendredi 4 décembre de 15 h à 17 h

GRAND QUIZZ DE NOËL

