

Rendez-vous au **Salon du Livre Gourmand** pour partager des ateliers cuisine conviviaux, gourmands et créatifs

Venez mettre la main à la pâte et savourer un beau moment de partage

Vendredi 13 novembre

De 9h à 10h

Ou

De 10h15 à 11h15

Dénutrition : Gardons nos forces

Clélia, Charlotte et Clarisse ,étudiantes en **diététique** à l'**Institut Universitaire de Technologie de Périgueux,** vous proposent une sensibilisation aux signes de la dénutrition à travers des activités ludiques et visuelles : comparaison des habitudes alimentaires, construction d'un menu adapté et découverte d'alternatives riches en énergie et protéines. Tout ceci suivi d'une collation « Petites bouchées, beaucoup d'énergie »

Jeudi 19 novembre
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

Convivialité / TIERS-LIEU à Périgueux / échanges - partage -
L'OS-TALET



NOVEMBRE 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

> **Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) :** (8 pers maximum) *jeudi 5 et 19 novembre, départ 14 h*
> **Balade en terres inconnues / vélos connectés**
Mardis 3, 10, 17 et 24 novembre à 10 h et 11 h
Mercredis 4, 18 et 25 novembre à 10h et 11h
Vendredis 6 et 20 novembre à 10 h et 11 h
> **Activités physiques adaptées** : (12 pers maximum)
- Gym équilibre (2 séances) : *lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre à 14 h et 15 h*
- Gym douce : *mercredis 4, 18 et 25 novembre à 15 h*
- Gym douce : *vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre à 15 h*

PRÉVENTION SANTÉ

> Le don d'organes et de tissus
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 24 novembre 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 18 novembre de 14h à 15h30 séance de sophrologie animée par Madame Florence Riva Roveda-Sophrologue
Jeudi 19 novembre 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 : *lundis 2, 16 et 30 novembre à 14 h*

> Atelier créatif (10 pers) **:** *mercredis 4 et 25 novembre à 15 h*

> Atelier couture : *vendredis 13 et 27 novembre à 14 h*

> Atelier intergénérationnel : *mercredi 18 novembre à 14h30*
Création de photophores automnaux avec les enfants des centres de loisirs de Périgueux

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER

> Sophrologie : *lundis 2, 16 et 30 novembre à 14 h* 30
> Socio-esthétique : mardi 24 novembre *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 5, 12, 19 et 26 novembre
Sur tablette et smartphone l'après-midi à partir de 14h jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre
> Jeux vidéo :
Bowling et autres sports, venez découvrir le jeu vidéo sur switch le mardis 10 et 17 novembre à 14h30

ARTISTIQUE

> Danse en ligne

Mardis 3, 10, 17 et 24 novembre de 14 h à 15 h
Mercredis 4, 18 et 25 novembre de 14 h à 15 h

> Arts plastiques

Vendredi 6 novembre de 15 h à 17 h
Initiation au pastels gras

CONFÉRENCE

" Contre les cambriolages, ensemble faisons le point"



Comment reconnaître les signes d'un repérage ? Comment sécuriser efficacement son domicile ? Quels sont les bons réflexes à adopter ?

Rencontre avec le correspondant sûreté du commissariat de police de Périgueux, le brigadier-chef Sébastien Point.

Lundi 9 novembre à 14h30