

En raison de travaux prévus dans l'espace Jaune Poussin, certaines activités pourront être exceptionnellement annulées ou reprogrammées. Nous vous prions de nous excuser pour la gêne occasionnée et vous remercions par avance de votre compréhension.





**Bien Vieillir
en Dordogne**

Prêtons l'oreille à notre audition

Seniors...

Des informations
pour conserver
une audition efficace



UNE SÉANCE GRATUITE PRÈS DE CHEZ VOUS

le Mardi 22 septembre 2026

à 14h30, Tiers lieu « l'Ostalet »

PERIGUEUX, 39 rue du président Wilson



Renseignements et inscriptions
05 53 53 20 40



Avec le soutien de la Commission des
financiers de la Dordogne et :



En partenariat avec :



SEPTEMBRE 2026

Réservation des activités au 05 53 53 95 90

Grille tarifaire et renseignements sur place

ACTIVITÉS PHYSIQUES (espace l'Ostalet)

> **Randonnée en terres connues (4 à 5 kms) : jeudis 10 et 24 septembre, départ 14 h**

> **Balade en terres inconnues / vélos connectés**
Mardis 1, 8, 15, 22 et 29 septembre à 10 h et 11 h
Vendredis 11 et 25 septembre à 10 h et 11 h

> **Activités physiques adaptées : (15 pers maximum)**

- Gym équilibre (deux séances) : *lundis 7, 14, 21 et 28 septembre à 14 h et 15 h*

- Gym douce : *mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre à 14 h 45*

- Gym douce : *vendredis 4, 11, 18 et 25 septembre à 15 h*

> **Escapade aquatique :**

Profitez d'un moment de détente et de convivialité à la piscine !

Lundi 28 septembre, rendez-vous à 9h30 pour un départ en groupe ou sur place à 9h45.

Prévoir maillot et bonnet- Tarif 4 euros

PRÉVENTION SANTÉ (espace l'Ostalet)

> La grippe et son vaccin

S'informer sur les virus de l'hiver et en savoir plus sur la vaccination afin d'avoir un avis éclairé et faire ses propres choix

Mardi 22 septembre 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 septembre de 14h à 15h30 séance de sophrologie animée par Madame Florence Riva Roveda-Sophrologue

Jeudi 24 septembre de 9h à 12h- groupe de parole animé par Madame Annabelle Rozier-Psychologue

CULTURE (espace l'Ostalet)

> 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. Un temps convivial pour se laisser porter par les voix et les histoires.

Tous les jeudis matin à 10h

LOISIRS & CRÉATIONS (espace l'Ostalet)

> **Atelier tricot et crochet** : lundis 7 et 21 septembre à 14 h

> **Atelier créatif** (10 pers) : mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre à 15 h

> **Atelier couture** : vendredis 11 et 25 septembre à 14 h

ATELIERS FRANCE ALZHEIMER (espace l'Ostalet)

> **Sophrologie** : lundi 14 septembre à 14 h 30

> **Socio-esthétique** : mardi 22 et 29 septembre à 14 h 30

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

ESPACE CUISINE (espace Jaune Poussin)

> **Atelier cuisine du monde** : (6 pers maximum)

Jeudi 10 septembre à 14 h Porc Satay au lait de coco

Jeudi 24 septembre à 14h Poulet au combava

NUMÉRIQUE (espace Jaune Poussin)

> Atelier informatique :

jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre

Sur ordinateur le matin à 10 h 30 et 11 h 30

Sur tablette et smartphone l'après-midi à partir de 14h

LE GRAND PARQUET (espace Jaune Poussin)

> Danse en ligne

Mardis 8, 15, 22 et 29 septembre de 14 h à 15 h

Mercredis 9, 16, 23 et 30 septembre de 15 h à 16 h

> **Ateliers chorale** : mardis 15, 22 et 29 septembre à partir de 15 h

SALLE DE CONFÉRENCE (espace Jaune Poussin)

> Atelier mémoire (12 pers maximum)

Lundis 14, 21 et 28 septembre à 14h

> Atelier code de la route

Lundis 14, 21, et 28 septembre à 15h30

> Ateliers de l'Asept :

« Cap bien-être »

Pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

Les mardis après-midi à partir du 8 septembre à 14h15

Inscriptions auprès de l'Asept Périgord Agenais : les coordonnées sont disponibles à l'accueil de l'Ostalet