

Activités proposées gratuites - Tous âges, tous publics toutes situations - Réservation **obligatoire** dans la limite des places disponibles par mail à :

tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr
ou par téléphone au 05.53.45.27.88.



- Art créatif** : Marie Pierre Borde - créations multi support
- Musique de l'instant présent** : Lucile Chaminade - musique et chant écoutés, ressentis et créés.
- Théâtre** : Cie N'a qu'un œil - création théâtrale.
- Sculpture argile** : Lydie Clergerie - créations thématiques.
- Socio-esthétique** : Nathalie Aublanc - créations cosmétiques.
- Conseil en image** : Stéphanie Rebière (Versionlili) - estime de soi maquillage et colorimétrie.
- Activité physique adaptée** : Mathilde Meekel (GE APA santé) stimuler son corps .
- Prendre soin de soi** : Sylvie Vergne (IREPS) S'écouter, se comprendre et progresser avec Serge Couegnoux (photographe) et Stéphanie Rebière (estime de soi)
- "les pieds prenons les en mains!"** : CASSIOPEA vous propose une réunion d'information animée par une podologue.
- Atelier dessin** : Ulysse Raimbault - dessinateur
- Jeux de sociétés** : Temps animés par des jeunes de l'associations "Uniscité"

Le tiers-lieu est un espace collaboratif entre le quartier dans lequel il est implanté, la structure porteuse (ici l'EHPAD du Centre Hospitalier de Périgueux) et les habitants.



Tiers-lieu EHPAD, la vie autrement



LES ATELIERS DU TIERS-LIEU

TOUS ÂGES, TOUS PUBLICS, TOUTES SITUATIONS

83 Avenue Georges Pompidou
24 000 PERIGUEUX
05 53 45 27 88
tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr

Être aidant c'est aussi prendre du temps pour soi ou accompagner son proche et faire ensemble en oubliant les rôles du quotidien.

Programme Tiers-Lieu EHPAD - JANVIER 2024

Janvier	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
semaine du 08 au 12 janvier	<p>10h - Activité physique au quotidien</p> <p>14h - Socio-esthétique : crème pour les mains et blush</p>	<p>14h - Prendre soin de soi</p>		<p>14h30 - Atelier de dessin</p>	<p>10h - Atelier musique de l'instant présent</p> <p>14h - Conseil en image, cours de maquillage</p>
semaine du 15 au 19 janvier	<p>Arrivée de Franck et Hélène - les services civiques du tiers-lieu !</p>	<p>10h - Prendre soin de soi</p> <p>14h - Jeux de sociétés</p>	<p>14h/16h : Café boutique solidaire + Conseil en image colorimétrie</p>	<p>10h - Atelier d'art créatif</p> <p>14h - séance de prévention "Les pieds, prenons-les en main"</p>	
semaine du 22 au 26 janvier	<p>10h - Activité physique au quotidien</p> <p>14h - Socio-esthétique : relaxation (prévoir un plaid)</p>	<p>10h -Prendre soin de soi</p>	<p>14h30- Atelier sculpture argile, masque africain</p>	<p>14h30 - Atelier de dessin</p>	<p>10h - Atelier musique de l'instant présent</p> <p>14h - restitution des ateliers théâtres.</p>
semaine du 29 au 31 janvier	<p>10h - Activité physique au quotidien</p>	<p>14h - Jeux de sociétés</p>			