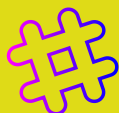


# patati patata!

LE JOURNAL DE L'EHPAD PARROT- BEAUFORT-MAGNE



## A LA UNE DANS CE NUMÉRO

- # Temps festif
- # Tournoi de pétanque et de molky
- # Vive les beaux jours et les piques niques
- # Fête de la musique
- # Témoignages et photos
- # Les Jeux Olympiques
- # Les abeilles à l'honneur
- # Sortie handball et natation synchronisée
- # Théâtrouloupio
- # Conférence "vivre en couleur"
- # Les brèves de l'EHPAD
- # Poème du mois
- # Les animations des résidents
- # Les évènements à venir
- # Programme du Tiers-Lieu



## EDITO

Voici la dixième édition du Patati patata.

Chers lecteurs merci de votre fidélité.

Nous mettons tout notre cœur pour écrire chaque mois les différents articles du journal de l'EHPAD Parrot, Beaufort-magne.

A bientôt et bonne lecture à tous !

Bonne lecture !

**Le comité de rédaction de l'EHPAD**



Comme tous les mois les cuisiniers de l'UCP du Centre Hospitalier de Périgueux proposent un repas à thème. Pour le mois de juin, c'est Barbecue !

Il se trouve que le jour du repas coïncide avec la fête de la musique.

Pour l'occasion, les animatrices et les services civiques du pavillon Douglas ont endossé la tenue d'un cuisinier de barbecue (tablier, charlotte et autre ustensile) afin de surprendre et de faire sourire. Et c'est parti pour une déambulation musicale sur les 3 étages !

Chaque résident participe à sa manière à ce temps musical original en attendant le repas : certains suivent la petite troupe en esquissant un pas de danse, d'autres chantent et frappent des mains et nombreux sont ceux qui ont essayé les maracas et les tambourins.

Ces temps festifs permettent de casser la routine, de créer des moments de joie et favorisent le vivre ensemble : objectifs atteints !



C'est avec une ferveur non dissimulée, que les résidents des pavillons Acacias Bouleaux et Cèdres ont rejoints ceux du pavillon Douglas, au sein de la salle du Tiers-lieu, afin de participer aux tournois de Molky et de pétanque d'intérieur.

Après un temps d'échauffement, chacun choisit son tournoi (et parfois même 2 pour les plus sportifs!).

En fauteuil, assis ou debout, les 2 tournois de pétanque commencent, encadrés par Emma (psychomotricienne) et une des animatrices, tandis que Laure, enseignante APA (Activité Physique Adaptée), explique les règles du jeu de Molky.

Les parties s'enchaînent. Nous assistons à de beaux duels, de beaux points et belles performances, sous les encouragements des spectateurs et des autres participants.

Les finales se déroulent juste avant la dégustation d'un goûter amélioré et d'une boisson bien mérités !

Nous y sommes : l'heure des résultats à sonné !

Les médaillés d'or, d'argent et de bronze sont alors félicités et célébrés, tandis que leurs visages s'illuminent de larges sourires (empreints de fierté), sous des applaudissements nourris !

Tous les participants sont également remerciés et applaudis.

Ces activités physiques douces favorisent la convivialité, l'interaction sociale et le bien-être des résidents. Elles permettent de partager un moment de plaisir et de détente, autour d'activité ludique et populaire.

Merci à Laure et Emma pour leur implication ainsi qu'aux résidents de Douglas et des Pavillons pour la confection des médailles et des cordons « bleu blanc rouge ».



Au pavillon les Félibres, dès que le soleil fait son apparition, les résidents parlent de pique-nique et attendent avec impatience les moments partagés dans les jardins autour de repas froids et gourmands.

La star du menu, c'est le jambon du pays qui l'emporte loin devant le melon, les asperges, les chips ou encore les tartes aux fruits

Les résidents s'investissent dans l'organisation. Ils installent les tables, le couvert, participent parfois au service, débarrassent et rangent à la fin du repas.

Ces temps de vivre ensemble sont proposés régulièrement tant que la météo le permet. Organisés plusieurs jours en avance, il se peut que le jour J le soleil tape trop fort ou la pluie s'invite sans prévenir.

Aussi et afin de ne pas annuler ce temps convivial, l'espace du piano, proche du secrétariat du bâtiment des Félibres est un endroit de repli. Agréable car très clair et proche d'un espace extérieur fleuri, il est apprécié pour son passage et les rencontres qu'il occasionne.

N'hésitez pas à venir discuter un moment avec les groupes lorsque vous passez devant nos tables. C'est avec plaisir que nous échangerons avec vous et selon l'heure, nous pourrions même vous proposer de prendre un café avec nous.



« Le mini-concert organisé par deux animatrices Karine et Sophie : génial !

Quelle surprise, pour tous les résidents lorsque qu'on nous a présenté une belle jeune fille de 16 ans prénommée Léna (étudiante Lycée Pablo Picasso ASSP).

Quand elle a commencé à chanter ses trois chansons prévues, en anglais, de son répertoire, c'était émouvant. Vraiment je peux dire qu'elle a une voix d'ange et puissante. Léna peut aller dans les aigus et les graves, quelle chance inouïe !...

Les jeunes filles en blouse blanche accompagnant Léna, se sont toutes mises à chanter comme Caroline, des succès des années 60, l'époque des yéyé, Dalida puis fin des années 70, les disco, les années 80 et JJ Goldman.

Un proche d'un résident s'est proposé pour chanter au micro. « Rêveries » et « Capri c'est fini », du premier succès d'Hervé Villard. Il chante très bien !

Nous avons dansé et tapé dans nos mains, quelle ambiance !

Puis Léna a voulu nous faire plaisir en chantant d'autres chansons avant le goûter de 16h. En particulier elle s'est mise à doubler une chanson de bande dessinée, donc à deux voix différentes. Quelle prouesse avec tessiture naturelle ! Bravo Léna !...

Merci Léna d'être venue pour nous enchanter et nous donner à toutes et tous, de la bonne humeur ce jour-là ! »

Mme Danièle COURTOIS

Pavillon Parrot, unité Les Bouleaux



Afin de partager ensemble des souvenirs sportifs, deux temps d'échange ont été organisés au Tiers-Lieu pour l'ensemble des résidents de l'EHPAD.

Les discussions s'animent autour des origines et des valeurs des Jeux Olympiques ou tout simplement sur le vécu de chacun: les résidents témoignent de leur passé en tant que sportifs ou spectateurs.

Ce fut un moment convivial rempli d'anecdotes en tout genre. Mme C raconte sous les rires de l'assemblée : « A l'école, on sautait dans un bac plein de sciure, on se prenait les pieds dans une corde et lorsque l'on tombait, on avait de la sciure partout ». Certains nous ont raconté à quel point le sport implique aussi beaucoup de courage. Mr B en a fait les frais : « J'ai vécu en Afrique pour participer à des marathons. Là-bas, il était question de Kidnapping et de sanctions si on perdait. Il fallait gagner pour faire plaisir à la nation et au président. »

Hélène Gautier, intervenante bénévole, nous a apporté peintures et textes de Valérie Gallidevaux ( ex escrimeuse, artiste-peintre ). Elle met en valeur dans ses peintures les émotions et les sentiments dans le sport. Beaucoup de résidents s'y retrouvent, notamment dans la ténacité, le courage mais aussi dans la peur de l'échec et de l'adversaire.

A la suite de ces échanges, le photographe professionnel Serge Couegnaux, habitué du Tiers-Lieu, a proposé aux résidents d'immortaliser bénévolement leurs souvenirs grâce à des accessoires. Dans le parc de l'EHPAD, chacun a apprécié ce moment en retrouvant un esprit sportif. Ces photos seront exposées lors de la Journée Olympique inter-Ehpad du jeudi 25 juillet.



## LES JEUX OLYMPIQUES

Pour préparer la journée olympique inter-EHPAD, divers ateliers créatifs ont été proposés dans toutes les unités.

Sur les pavillons A B et C, les résidents ont fabriqués des anneaux olympiques, confectionné des panneaux pour des stands de jeux et décoré leur pavillon aux couleurs des J.O avec anneaux, flammes ...

Les médailles, pour récompenser les gagnants du jour J, sont fabriqués conjointement par les résidents de Parrot et de Douglas : médailles en pâte durcissant à l'air peint couleur or, argent et bronze et tresses tricotées en laine pour les liens.

Les résidents du Douglas ont confectionnés des panneaux mettant en avant les valeurs des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. Différentes dames, qui d'habitude arborent les couleurs des saisons, se parent exceptionnellement des drapeaux des nations participantes aux JO.

Plus que quelques jours, tout doit être prêt pour la journée olympique inter-EHPAD le jeudi 25 juillet !

« Faire les tresses pour les médailles me rappelle quand j'en faisais à mes poupées !! »

« Si mes collègues de la SNCF me voyaient peindre les anneaux, ils me diraient : tu es toujours aussi méticuleux Bernard »



## LES ABEILLES À L'HONNEUR

Malicieuse, petite, espiègle, tous les résidents connaissent Maya et l'aiment. Elle n'est pas une abeille comme les autres, vit en dehors de la ruche, n'hésite pas à s'embarquer dans de supers aventures mais en réalité elle n'existe que dans des chansons, des livres et des bandes dessinées.

C'est de vrais abeilles, de reines, d'ouvrières, de ruche, de miel, de gelée royale, de pollen qu'il s'agissait cet après-midi dans la salle à manger des Cèdres.

Les résidents séduits par le thème proposé "Comment les abeilles fabriquent le miel", avaient répondu nombreux à l'invitation de l'UCP (cuisines de l'hôpital).

Jean-Pierre chef pâtissier possède des ruches, passionné par l'apiculture et la pâtisserie il aime partager ses connaissances et était ravi d'animer l'atelier avec ses collègues.

Nous avons découvert les étapes fascinantes du processus de fabrication du miel, depuis la collecte du nectar jusqu'à sa transformation en miel délicieux.

Au premier jour de sa vie l'abeille s'engage dans un incroyable périple au cœur de la nature loin de sa maison que l'on appelle la ruche. Elle peut voler très loin pour trouver des fleurs à butiner. Quand elle a trouvé son bonheur elle passe de fleur en fleur et avec sa trompe elle pompe le nectar. A l'intérieur de la ruche les abeilles maçonnes ont bâti des milliers de petits tubes en cire. Ce sont les alvéoles dans lesquelles les abeilles ouvrières déversent leur mélange de nectar et de salive.

Les abeilles jouent un rôle fondamental dans le transport des gamelles mâles (pollen) sur les gamelles femelles des fleurs (le pistil) c'est ce qu'on appelle la pollinisation des plantes à fleur permettant ainsi la création des graines et des fruits que nous consommons quotidiennement. 75% de la diversité de notre alimentation dépend des abeilles. Sans elles nous mangerions principalement des pâtes sans sauce tomate...

Les animateurs ont proposé une dégustation de miel, lorsqu'ils ont appris que le premier à goûter était du miel de ronces les résidents ont fait la moue. Mais ils ont aimé, de même que le miel de châtaigner et le pollen.

Cette étape gourmande s'est terminée par une dégustation d'un feuilleté agrémenté d'une mousse au miel réalisé par les pâtissiers du service de restauration.

Merci aux animateurs cuisiniers, merci pour cette après-midi instructive et passionnante, merci pour l'intérêt que vous portez aux résidents à travers les mets que vous leur proposez quotidiennement, merci de vous rapprocher d'eux pour recueillir leur avis.





## SORTIE HANDBALL ET NATATION SYNCHRONISÉE

En cette année 2024, le sport est à l'honneur, les résidents sont prêts à vibrer au rythme des jeux olympiques d'été de Paris 2024 et souhaitent participer aux évènements sportifs de la ville.

### Sortie à un Match de handball

A cette occasion, 6 résidents de l'EHPAD Parrot Beaufort Magne ont assisté à un match de handball au gymnase de Coulounieix-Chamiers. Ce match se jouait entre l'équipe senior 1 du COCC de Coulounieix-Chamiers et l'équipe sénior 2 des Girondins de Bordeaux dans la catégorie Senior Honneur régional.

Bien évidemment, le club périgourdin a remporté le match pour notre plus grand plaisir ! Les bénéfices d'assister à un évènement sportif sont nombreux, à défaut de se dépenser, regarder les sportifs en plein exercice augmente le sentiment de bien-être. Cette activité bonne pour la santé mentale permet aussi de renforcer les interactions sociales.

### Sortie à un Gala de natation synchronisée

Sur la lancée des sorties extérieures, le tiers-lieu l'Ostalet de la ville de Périgueux, nous a invité au Gala de natation synchronisée de fin de saison à la piscine de Bertrand de Born. Celui-ci est organisé par l'Acap (Aquatique Club Agglomération Périgueux).

C'est un sport d'équipe multidisciplinaire et très technique. Il mélange la natation, la gymnastique et la danse. C'est une discipline exigeante qui nécessite une grande souplesse, de l'agilité et de l'endurance.

Ce fût un très beau spectacle avec différents ballets chorégraphiés en compétition. Plusieurs niveaux étaient présents : des enfants de 6 ans jusqu'aux séniors. Cette expérience a été une réelle découverte artistique pour les résidents présents qui ont été émerveillés du niveau de ces jeunes filles. Parole de résident « Il faut vraiment avoir du souffle ! ».



## THÉÂTROLOUPIO

Comme tous les ans, les résidents du pôle 'EHPAD sont invités au Théâtroloupio. Dans ce projet artistique des coopératives scolaires porté par l'OCCE 24 (Office Central de la Coopération à l'école) tous les arts peuvent être présents : théâtre, musique, danse, conte, arts plastiques, poésie, création technico-scientifico... 7 classes de maternelles et élémentaires participent à ce projet qui est le résultat du travail d'une année scolaire en Théâtre. Elles se produisent chacune leur tour devant les autres classes.

Cette année, une douzaine de résidents du Douglas et des Félibres bénéficient du spectacle des enfants de CM2 de l'école André Boissière de Périgueux, intitulé « Les pieuvres » et celui des CMI/CM2 de l'école Jean Nectoux de Mensignac, « Je suis un lac gelé ».

Les résidents de Parrot ont quant à eux pu assister au spectacle « Manger un phoque ». Ce dernier a été interprété 2 fois, une fois par les enfants des classes CE1 et CE2 de l'école André Boissière, puis par la Coopérative de quartier intergénérationnelle, regroupant enfants et adultes.

A travers ces spectacles culturels, les personnes âgées institutionnalisées découvrent des œuvres et des auteurs tout en appréciant tout particulièrement la prestation des enfants. C'est pour eux un moment de détente et d'émotion.

Cette invitation est chaque année vraiment appréciée par les résidents qui prennent plaisir à aller au théâtre, certains même pour la première fois de leur vie ! Un grand Merci à Sam Rossi pour ces invitations chaque année.



Le Tiers-Lieu «l'Atelier» est un lieu inspirant et stimulant pour les résidents de l'EHPAD du Centre Hospitalier de Périgueux qui fait entrer dans l'établissement, des familles et des habitants du quartier autour d'activités créatives et fédératrices. C'est un lieu convivial, un vecteur de lien social et de citoyenneté, qui permet échanges, rencontres et animations entre personnes de tous âges et de tous horizons.

Le mardi 25 juin 2024, une conférence intitulée « Vivre en couleur, habiter le bonheur » a été co-organisée par le service d'actions sociales de l'AGIRC-ARRCO, représenté par Sandrine Berneron, et le tiers-lieu « L'Atelier » coordonné par Auréa Prince. Cet événement a rassemblé plus de 80 participants et a exploré l'impact des couleurs sur notre environnement, notre alimentation et notre apparence personnelle.

Trois intervenantes ont animé cette conférence :

- Magalie Halley, designer, a abordé l'utilisation des couleurs dans l'aménagement des espaces de vie.
- Luce Lloret, diététicienne, a discuté des couleurs dans l'assiette et de leur influence sur l'appétit et la nutrition.
- Stéphanie Rebière, maquilleuse professionnelle, a partagé des conseils sur l'utilisation des couleurs pour améliorer l'apparence et le bien-être.

Cette journée avait pour objectif de faire découvrir aux participants les divers ateliers gratuits proposés par le tiers-lieu et de promouvoir les consultations de prévention santé disponibles au Centre Hospitalier de Périgueux. Les participants ont pu échanger avec des représentants de l'AGIRC-ARRCO et prendre rendez-vous pour des consultations de santé, renforçant ainsi le lien entre le tiers-lieu, l'hôpital, et la communauté.

Pour plus d'informations ou pour participer aux activités du tiers-lieu, vous pouvez contacter :

- Auréa Prince : [tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr](mailto:tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr) 05 53 45 27 88

Ce partenariat entre l'AGIRC-ARRCO et le Centre Hospitalier de Périgueux illustre l'engagement des institutions à créer des environnements de vie enrichissants et à promouvoir le bien-être des résidents de l'EHPAD à travers des initiatives innovantes et participatives.



# LES BRÈVES DU MOIS DE JUIN

## Une pensée toute particulière pour les résidentes et résidents qui nous ont quitté

Une pensée toute particulière pour les résidents qui nous ont quitté.

- Mme LAPIERRE Madeleine
- M. LONG Gilbert
- Mme BAUDRY Huguette
- Mme CONSTANCEAU Simone
- Mme LOPEZ Maria
- Mme LACOUR Liliane
- M. POUCHARD Urbain
- Mme LACROIX Françoise
- Mme LIBERAT Yvette
- Mme JARRY Christiane
- Mme MASSON Monique
- Mme VEYRY Stéphanie
- Mme CELDRAN Jeanine

## Proverbes

**Le mois de juin, c'est le mois qui fait le foin.**

*Les proverbes et dictons de la Nièvre (1872)*

## Anniversaires

- Mme GABORIAUD Carole
- Mme LATREILLE Janine
- Mme RAVET Maryline
- Mme BOURDEAUX Marie
- M. GOUDEAUX Pierre
- Mme MEREDIEU Micheline
- Mme LACOSTE Paulette
- Mme CHAPELLAS Andrée
- Mme MARTY Simone
- Mme DROUOT Monique
- M. MOISSAT Jean Pierre
- M. QUEYROI Georges
- M. RATINEAUD Jean
- Mme LAFONT Monique
- Mme LACHARTRE Marie-Louise
- Mme LAROCHE Georgette
- M. FAURE Jean
- Mme AUBLÉ Dominique
- M. BASPEYRAS Paul
- M. DALMOLIN Michel
- Mme HERMY Monique
- M. MICHEL Roger
- Mme NOUAILLES Denise
- Mme PIGNON Andrée
- Mme REY-AIMARD Colette
- M. ANDRAUD Jean Jacques
- Mme CARAMIGEAS Yvette
- Mme DUROUX Solange
- Mme SAID Marine

## Bienvenue aux nouvelles résidentes et nouveaux résidents

- Mme LEJEUNE Michelle
- Mme THARAUD Georgette
- Mme LASBRAUNIAS Chantal
- Mme COUSTILLAS Bernadette
- M. LACHAUD Roland
- Mme ANDREU Ermina
- Mme LABOUTADE Catherine
- Mme LARRENIE Marie
- Mme LAFONT Monique
- M. MELOT Jean Claude
- M. BABAI Moussa
- M. BOISSELIER Albert

## Poème du mois

Juin froid et pluvieux, tout l'an sera grincheux.  
S'il pleut le quinze juin, il n'y a pas de raisin.  
Été bien doux, hiver en courroux.

**TOUS LES PAVILLONS**



# ÇA BOUGE À L'EHPAD

CE QUE NOUS AVONS FAIT CE MOIS-CI

## ATELIERS

ATELIER CRÉATIF  
ATELIER BIEN ÊTRE  
ATELIER CRÉATIF  
ATELIER TRICOT  
ATELIER COUTURE

## GOURMANDS

FÊTE DES ANNIVERSAIRES  
REPAS MAROCAIN  
ATELIER CULINAIRE  
ANNIVERSAIRE DU MOIS  
APRÈS-MIDI GLACES  
  
ATELIER CUPCAKE  
ANNIVERSAIRE DU MOIS

## SPORT

GYM DOUCE  
CLUB DE MARCHÉ  
GYM DOUCE  
CLUB DE MARCHÉ  
BOXE  
PRÉPARATION JEUX OLYMPIQUES  
GYM DOUCE  
TAI CHI  
CLUB DE MARCHÉ

## JEUX

JEUX DE MOTS  
QUIZZ MUSICAL  
JEUX OLYMPIQUES  
JEU DE SOCIÉTÉ  
JEU D'ADRESSE  
JEU DE MOTS  
QUIZZ MUSICAL  
LE PETIT BAC  
BELOTE ET SCRABBLE  
CHORALE  
QUIZZ MUSICAL FAMILLE EN OR  
JEU DE MÉMOIRE

PÉTANQUE  
D'INTÉRIEUR

## SORTIES EXTÉRIEURES

SORTIE MÉDIATHÈQUE  
RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE  
À LA CRÈCHE DUCHP  
SORTIE À L'EHPAD DE VILLAMBLARD  
POUR UNE APRÈS MIDI MUSICALE

## PARTAGE

LECTURE DU JOURNAL  
DISTRIBUTION DES JOURNAUX  
CARNAVAL AVEC L'ÉCOLE DES  
ROMAINS  
CIN'ESPAGNOL  
ET SI ON CHANTAIT ?  
TEMPS D'ÉCHANGE - PROJET EAU  
TÉMOIGNAGE SUR LES JO  
LES JO EN PHOTOS ET ACCESSOIRES  
TEMPS D'ÉCHANGES PROJET EAU  
PRÉSENTATION ET ÉCHANGES  
AVEC LE PRÉSIDENT DU C.V.S  
LECTURE DU JOURNAL  
COMITÉ RÉSIDENT  
GROUPE DE PAROLE  
TEMPS D'ÉCHANGES - PROJET EAU

## ACTIVITÉS DIVERSES

APPEL AUX FAMILLES  
STIMULATION INDIVIDUELLE  
ÉCOUTE MUSICALE  
VOTE CVS  
APPEL SKYPE AUX FAMILLES  
SÉANCE CINÉMA  
ÉCOUTE MUSICALE  
STIMULATION INDIVIDUELLE  
APPEL SKYPE AUX FAMILLES

## PARC

PÉTANQUE  
JARDINAGE  
GRAND JEUX  
PROMENADE  
JARDINAGE  
PIQUE NIQUE  
JARDINAGE

DOUGLAS

FÉLIBRES

PARROT



# ÉVÈNEMENTS À VENIR

VOUS Y ÊTES CONVIÉ

1.

**Jeudi 25 Juillet - PARC DE L'EHPAD - TOUS LES PAVILLONS**  
**JOURNÉE OLYMPIQUE INTER-EHPAD**

2.

**Lundi 29 Juillet - à 14h - SALLE DU TIERS-LIEU SE TRANSFORME EN FAN ZONE**  
**RETRANSMISSION DE LA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE DES JO PARIS 2024**

3.

**Mercredi 31 Juillet - 14h - SALLE DU TIERS-LIEU**  
**TOURNOI DE PÉTANQUE INTÉRIEUR ET DE MOLKI**

4.

**Jeudi 22 Août - CENTRE HOSPITALIER DE LANMARY**  
**JOURNÉE OLYMPIQUE INTER-EHPAD**

5.

**Mardi 3 Septembre - PAVILLON PARROT**  
**ATELIER CULINAIRE AVEC LES PÂTISSIERS DE L'UCP : GRANITÉ DE FRUITS**

6.

**Mercredi 11 Septembre - CENTRE HOSPITALIER DE NONTRON**  
**JOURNÉE OLYMPIQUE INTER-EHPAD**

7.

**Jeudi 12 Septembre - PAVILLON DOUGLAS**  
**ATELIER CULINAIRE AVEC LES PÂTISSIERS DE L'UCP : GRANITÉ DE FRUITS**

8.

**Lundi 16 Septembre - 14h - PAVILLON PARROT**  
**ANIMATION MUSICALE AVEC ÉRIC, ACCORDÉONISTE**



**Animatrices  
sociales du  
pavillon Douglas :**  
**05 53 45 47 57**  
**Poste 11 62**

**Animatrices  
sociales du  
pavillon Félibres :**  
**05 53 45 27 44**  
**Poste 13 14**

**Animatrices  
sociales du  
pavillon Parrot :**  
**05 53 45 27 44**  
**Poste 13 15**



# PROGRAMME DU TIERS-LIEU

## DÉCOUVREZ TOUS LES ATELIERS OUVERTS À TOUS



### LES ATELIERS DU TIERS-LIEU

TOUS ÂGES, TOUS PUBLICS, TOUTES SITUATIONS

83 Avenue Georges Pompidou  
24 000 PERIGUEUX  
05 53 45 23 09  
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.



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. Les activités proposées sont gratuites et ouvertes à tous.

**Art créatif :** Marie Pierre Borde - créations multi support

**Atelier dessin :** Ulysse Raimbault - dessinateur

**Socio-esthétique :** Nathalie Aublanc - créations cosmétiques.

**Conseil en image et colorimétrie:** Stéphanie Rebière (VersionIII)  
- estime de soi maquillage et colorimétrie

**Activité physique adaptée:** Mathilde Meekel (GE APA santé)  
stimuler son corps

**Atelier pépète chocolat:** Pauline Fournier

**Atelier couture, tapisserie et crochet:** Madame Théophile

**Musique de l'instant présent :** Lucile Chaminade - musique et chant écoutés, ressentis et créés

**Portrait d'herbier :** Lydie Clergerie

Réservation **obligatoire\*** dans la limite des places disponibles :

tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr  
ou  
 05.53.45.23.09.



#### PROGRAMME TIERS-LIEU EHPAD - JUILLET 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Sem du 01/07 au 05/07	10h - Activité physique adaptée	<b>Fermé</b>	14h - Portrait d'herbier		10h - Atelier musique de l'instant présent
Sem du 8/07 au 12/07	10h - Activité physique adaptée		10h - Cours de maquillage		14h - Socio-esthétique : Crème de jour et crème contour des yeux
Sem du 15/07 au 19/07	10h - Activité physique adaptée		14h - Portrait d'herbier	10h - Atelier d'art créatif	10h - Socio-esthétique : Macérât de rose
Sem du 22/07 au 26/07	10h - Activité physique adaptée		14h - Conseil en image colorimétrie	<b>Fermé</b>	10h - Atelier musique de l'instant présent 14h - Portrait d'herbier
Sem du 29/07 au 02/08	10h - Activité physique adaptée		<b>Fermé</b>		

Pour vous inscrire : 05 53 45 23 09 ou tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr

### Pour vous inscrire :



05 53 45 23 09



tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr



POUR EN SAVOIR PLUS



**Rédactrices :** Elodie AURIAU - Nathalie BOUFFARD - Gaëlle GIRY - Agnès MILLAC -  
Sophie PARAT - Karine SENGENES - Aurélie TAHCHI - Marion FULBERT - Auréa PRINCE

**Directrice de publication :** Marjorie MORTEAU - Directrice de la communication CHP

**Mise en page :** Clarisse VAUX - Chargée de communication CHP

**Relai sur le site internet :** Clarisse VAUX - Chargée de communication CHP