



Lectures poétiques : Hélène Gautier

Sophrologie : Florence Riva Roveda - techniques de relaxation

Art créatif : Marie Pierre Borde - créations multi support

Socio-esthétique : Nathalie Aublanc - créations cosmétiques.

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

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

Couture : aides et apprentissages des techniques

Pépites de chocolat : Pauline Fournier

Théâtre : Ligue d'improvisation de la Dordogne

Contact - Auréa Prince

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



tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr

OU



05.53.45.23.09.



Tiers-lieu EHPAD, la vie autrement



OCTOBRE
2024

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.



PROGRAMME TIERS-LIEU EHPAD - OCTOBRE 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Sem du 30/09 au 04/10			14h - Sophrologie : découverte autour de la respiration		14h - Jeux de société proposés par Franck
Sem du 07/10 au 11/10	10h - Activité physique adaptée 14h - Socio-esthétique : relaxation	14h30 - Atelier de couture <i>(venez avec vos tissus et/ou vos ouvrages)</i>	14h - Café boutique solidaire 14h30 - Colorimétrie et conseil morphologique	10h - Atelier d'art créatif 15h - Conférence "Compter sur ses proches"	10h - Atelier théâtre
Sem du 14/10 au 18/10	10h - Activité physique adaptée	14h30 - Atelier de lectures poétiques	14h - Portrait d'herbier	14h - Sophrologie : Techniques anti-stress	
Sem du 21/10 au 25/10	14h - Socio-esthétique : savon au chocolat et baume à lèvres à la cire d'abeille	14h30 - Atelier de couture <i>(venez avec vos tissus et/ou vos ouvrages)</i>	10h - Conseil en image Maquillage 14h - Portrait d'herbier	10h - Atelier d'art créatif 14h - Atelier pépite de chocolat	10h - Atelier théâtre
Sem du 28/10 au 01/11			14h - Portrait d'herbier	14h - Atelier pépite de chocolat	FÉRIÉ

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