

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

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

Socio-esthétique : Nathalie Aublanc - créations cosmétiques.

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

Prendre soin de soi: Sylvie Vergne (IREPS), S'écouter, se comprendre et progresser avec Serge Couegnoux (photographe) et Stéphanie Rebière (estime de soi)

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

Jeux de sociétés : Temps animés par des jeunes de l'associations "Unis-cité"

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

✉ tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr
ou
☎ **05.53.45.27.88.**



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 - FÉVRIER 2024

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|--------------------------|---|--|---|---|---|
| Sem du 29/01 au 02/02 |  |  |  | 10h/12h - Atelier d'art créatif | 14h/16h- Partage de mémoire - pratiques & traditions / Atelier crêpes (chandeleur) |
| Sem du 05/02 au 09/02 | 14h30/16h30 - Socio-esthétique (création d'une baume à lèvres et d'un dentifrice) |  | 10h/12h- Prendre soin de soi 14h/16h - Café boutique solidaire + Conseil en image colorimétrie | 10h/12h - Activités physiques adaptées 14h30/16h30 - Atelier de dessin | 10h/12h - Atelier musique de l'instant présent |
| Sem du 12/02 au 16/02 | 10h/12h - Activités physiques adaptées | 14h/16h - Jeux de sociétés | 10h/12h- Prendre soin de soi  | 10h/12h - Atelier d'art créatif |  |
| Sem du 19/02 au 23/02 | 10h/12h : Activités physiques adaptées 14h30/16h30 - Socio-esthétique (relaxation : prévoir plaid) |  | 10h/12h- Prendre soin de soi  | 14h30/16h30 - Atelier de dessin | 10h/12h - Atelier musique de l'instant présent 14h/16h30 - Conseil en image, cours de maquillage |
| Sem du 26/02 au 29/02 | 14h/16h - Jeux de sociétés |  | 10h/12h- Prendre soin de soi | 10h/12h - Atelier d'art créatif |  |