

Lectures poétiques : Hélène Gautier

Sophrologie : Florence Riva Roveda - techniques de relaxation

Portrait d'herbier : Lydie Clergerie

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



NOVEMBRE
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 - NOVEMBRE 2024

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Sem du 04/11 au 08/11	<p>10h - Activité physique adaptée</p> <p>14h - Socio-esthétique : relaxation</p>	<p>14h30 - Atelier de couture (venez avec vos tissus et/ou vos ouvrages)</p>	<p>Vente au profit du téléthon toute la journée</p> <p>14h - Café boutique solidaire / Colorimétrie et conseil morphologique</p>	<p>14h - Sophrologie : Techniques anti-stress</p>	<p>10h - Atelier théâtre</p>
Sem du 11/11 au 15/11	Férieré	<p>14h30 - Atelier de lectures poétiques</p>	<p>14h - Portrait d'herbier</p>	<p>14h - Atelier pépite de chocolat</p>	
Sem du 18/11 au 22/11	<p>10h - Activité physique adaptée</p>	fermé	<p>10h - Conseil en image Maquillage</p> <p>14h - Sophrologie : Techniques anti-stress</p>		<p>10h - Atelier théâtre</p>
Sem du 25/11 au 19/11	<p>10h - Activité physique adaptée</p> <p>14h - Socio-esthétique : bougies parfumées</p>	<p>14h30 - Atelier de couture (venez avec vos tissus et/ou vos ouvrages)</p>	<p>14h - Portrait d'herbier</p>	<p>14h - Atelier pépite de chocolat</p>	

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