

Intervenants

Alexandre et Agathe : B.A-BA du numérique

Florence Riva Roveda : Sophrologie

Version Lili : estime de soi, colorimétrie, maquillage et morphe silhouette

Claire Marine Mira - Infirmière Santé Publique

Marie Jeanne Ammour : écrivaine Podcast

Claudine Spire : Atelier tarot

Nathalie Aublanc : Atelier socio-esthétique

Coordinatrice : Auréa Prince

Services Civiques : Alexandre et Agathe

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



MAI 2026

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 - MAI 2026

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|-------|----------------------------------|--|--|---|----------|
| Sem 1 | 04/05 | 05/05 | 06/05 | 07/05 | 08/05 |
| | 14h - Atelier Tarot | 10h - Atelier Sophrologie | | | Férié |
| Sem 2 | 11/05 | 12/05 | 13/05 | 14/05 | 15/05 |
| | 14h30 - Atelier lecture poétique | 14h - Atelier socio-esthétique : Crème jambes lourdes et anti-cellulite (<u>Bâtiment les Félibres</u>) | 11h -15h : café boutique Phoenix + estime de soi - colorimétrie et morpho-silhouette | Férié | |
| Sem 3 | 18/05 | 19/05 | 20/05 | 21/05 | 22/05 |
| | | 10h - Atelier Sophrologie | 14h - Atelier B.A.BA du numérique : Réponses à vos problématiques | 10h - Restitution et écoute des 3 Podcasts "Raconte-moi" 15h - Prévention santé : Décryptage des émotions, les comprendre pour mieux les vivre ! | |
| Sem 4 | 25/05 | 26/05 | 27/05 | 28/05 | 29/05 |
| | Férié | | 10h - Atelier d'estime de soi : maquillage. | 14h - Atelier B.A.BA du numérique : Réponses à vos problématiques | |