

# LES ATELIERS DE PROXIMITÉ À L'EHPAD DU MAS-ROME

CALENDRIER JANVIER - FÉVRIER - MARS 2020

**Vous avez 60 ans et plus, vous vivez à domicile**

Participez aux ateliers\* proposés par l'EHPAD du Mas-Rome  
(CCAS-Ville de Limoges), c'est gratuit !

JEUX DE MÉMOIRE ET DE LOGIQUE - ART FLORAL - VÉLO COGNITIF - ACTIVITÉS  
SPORTIVES DE BIEN-ÊTRE - DESSIN AQUARELLE - MUSICOTHÉRAPIE

CAFÉ - CONFÉRENCE POUR LES AIDANTS

\*dans la limite des places disponibles, voir calendrier et modalités au dos

Centre communal d'action sociale (CCAS)

EHPAD DU MAS-ROME - 72 rue de Feytiat - Limoges

05 55 05 44 44 - [limoges.fr](http://limoges.fr)



LIMOGES

ARTS DU FEU  
ET INNOVATION

# LES ATELIERS DE PROXIMITÉ À L'EHPAD DU MAS-ROME

## CALENDRIER JANVIER - FÉVRIER - MARS 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>JEUX DE MÉMOIRE ET LOGIQUE</b> <i>Exercez vos méninges !</i></p> <p><b>14H30 à 15H30</b></p> <p>13 - 27 janvier 10 - 24 février 23 mars</p>	<p><b>APRÈS-MIDI RÉCRÉATIFS</b> <i>Bal</i></p> <p><b>14H30 à 16H</b></p> <p>21 janvier 18 février 17 mars</p>	<p><b>ART FLORAL</b> <i>Imaginez et composez de jolis bouquets !</i></p> <p><b>14H30 à 15H30</b></p> <p>15 - 29 janvier 12 - 26 février / 11 - 25 mars</p>	<p><b>ACTIVITÉS SPORTIVES DE BIEN-ÊTRE</b> <i>Bougez avec des exercices adaptés</i></p> <p><b>14H à 15H30</b></p> <p>9 - 16 - 23 - 30 janvier 6 - 13 - 20 février 12 - 19 - 26 mars</p>	<p><b>MUSICOTHÉRAPIE</b> <i>Découvrez les bienfaits de la musique et des instruments originaux !</i></p> <p><b>14H30 à 15H30</b></p> <p>10 - 24 janvier 7 - 21 février 13 - 20 mars</p>
<p><b>ART THÉRAPIE</b> <i>Peindre en écoutant de la musique</i></p> <p><b>15H à 16H</b></p> <p>6 - 20 janvier 3 - 17 février 2 - 16 - 30 mars</p>	<p><b>ATELIERS GRATUITS* INSCRIPTION</b></p> <p><b>05 55 05 44 44</b></p> <p><i>*selon places disponibles</i></p>	<p><b>VÉLO COGNITIF</b> <i>jouez sur un écran, tout en pédalant !</i></p> <p><b>14H à 17H</b></p> <p>8 - 22 janvier 5 février - 4 mars</p>	<p><b>DESSIN AQUARELLE</b> <i>Révélez l'artiste qui est en vous !</i></p> <p><b>14H30 à 16H30</b></p> <p>9 - 23 janvier 6 - 20 février 5 - 19 mars</p>	<p><b>CONTE MUSICAL</b> <i>Écoutez de belles histoires en musique !</i></p> <p><b>14H30 à 15H45</b></p> <p>17 janvier 14 février 27 mars</p>
<p><b>GROUPES DE PAROLES POUR LES AIDANTS</b> Vous êtes aidant d'un de vos proches, venez en parler ! Les lundis 6 janvier, 3 février et 9 mars 2020 de 18h à 19h30</p>		<p><b>CONFÉRENCE</b> « La méthode Montessori adaptée » Jeudi 6 février 2020 à 18h à l'Espace Simone-Veil de Limoges</p>		

**EHPAD DU MAS-ROME - 72 RUE DE FEYTIAT - LIMOGES**