













MARS 2022

	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
MAISON DES AIDANTS : 05.65.27.65.65 Infirmière coordinatrice: 06.32.16.61.15 Psychologue : 06.20.34.26.79 	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 20 34 26 79	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 32 16 61 15	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 32 16 61 15	<u>GRAMAT</u> sur RDV au 06 32 16 61 15
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
YOGA pour tous 15h/16h30 sur inscription à <u>Gourdon</u> ou <u>EN VISIO</u> SOPHRO à <u>Gramat</u> 14h/16h sur inscription France Alzheimer 46: Groupe de Parole à <u>Martel</u> ET Café mémoire à "La promenade" à <u>Gourdon</u> sur inscription au 06 36 63 29 56	SOPHRO à <u>Souillac</u> 10h30/12h à <u>Gourdon</u> 14h30/15h30 	<u>PRAYSSAC</u> sur RV au 06 32 16 61 15	Socio esthétique 10h/12h <u>Gourdon</u> 14h/16h <u>Souillac</u> sur inscription 	Education Thérapeutique à <u>Gourdon</u>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
YOGA pour tous 15h/16h30 sur inscription à <u>Gourdon</u> OU <u>EN VISIO</u> Groupe de parole France Alzheimer 46 à <u>Gourdon</u> sur inscription au 06 36 63 29 56 SOPHRO à <u>Gramat</u> 14h/16h sur inscription	SOPHRO à <u>Souillac</u> 10h30/12h et à <u>Gourdon</u> 14h30/15h30 	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 20 34 26 79	4 ROUTES DU LOT sur RV au 06 20 34 26 79 et  Groupe de partage à 14h Photos et numérique 10h/12h à <u>Gourdon</u> sur inscription 	Groupe de partage à <u>GOURDON</u> à 14h sur inscription au 06 20 34 26 79 
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
YOGA pour tous 15h/16h30 sur inscription à <u>Gourdon</u>  OU <u>EN VISIO</u> SOPHRO à <u>Gramat</u> 14h/16h sur inscription 	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 32 16 61 15	<u>SOUILLAC</u> sur RV au 06 20 34 26 79 et Groupe de partage à 14h 	Socio esthétique 10h/12h <u>Gourdon</u> 	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 20 34 26 79
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	
YOGA pour tous 15h/16h30 sur inscription à <u>Gourdon</u>  OU <u>EN VISIO</u> SOPHRO à <u>Gramat</u> 14h/16h sur inscription 	SOPHRO à <u>Gourdon</u> 14h30/15h30 sur inscription 	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 32 16 61 15	<u>GOURDON</u> sur RV au 06 32 16 61 15	Temps libéré: un professionnel de la Maison des Aidants vient passer du temps avec votre aidé pour vous relayer durant 1h à 4h, contactez-nous.