




# JANVIER 2021

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p> <p><b>SOPHROLOGIE</b> (Gourdon) sur inscription 14 et 15h15/16h</p> 	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>	<p><b>SOCIO-ESTHETIQUE</b> 10h/12h à <u>Gourdon</u> 14h/16h à <u>Souillac</u> sur inscription</p> <p><b>QI GONG (Gourdon)</b> sur inscription 14h/16h</p>  	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>	<p><b>SOUILLAC</b> sur RDV au 06 20 34 26 79</p> <p><b>SOPHROLOGIE</b> (Gourdon) sur inscription 14 et 15h15/16h</p> 	<p><b>SOUILLAC</b> sur RDV au 06 20 34 26 79</p>	<p><b>CAZALS</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p> <p><b>QI GONG (Gourdon)</b> Inscription 14H/16H</p> 	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p> <p><b>SOPHROLOGIE</b> (Gourdon) sur inscription 14 et 15h15/16h</p> 	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>	<p><b>Les 4 ROUTES DU LOT</b> <b>/ GRAMAT</b> sur RDV au 06 20 34 26 79</p> <p><b>QI GONG (Gourdon)</b> sur inscription 14h/16h</p> 	<p><b>Café Gourmand/Convivialité</b> (Gourdon) à partir de 13h30, sur inscription au 06 32 16 61 15</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p> <p><b>CUISINE DU</b> <b>CHEF</b>(Gourdon) sur inscription 14h/16h30</p> 	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p> <p><b>SOPHROLOGIE</b> (Gourdon) sur inscription 14 et 15h15/16h</p> 	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>	<p><b>GOURDON</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p> <p><b>QI GONG (Gourdon)</b> inscription 14h/16h</p> 	<p><b>PUY L'EVEQUE</b> sur RDV au 06 32 16 61 15</p>
<p><b>MAISON DES AIDANTS</b></p>  <p>L'OUSTAL GOURDON</p>		<p><b>MAISON DES AIDANTS : 05.65.27.65.65</b> <b>Infirmière coordinatrice: 06.32.16.61.15</b> <b>Psychologue : 06.20.34.26.79</b></p>		<p><b>Temps libéré:</b> un soignant de la Maison des Aidants vient passer du temps avec votre aidé chez vous pendant que vous vous ressourcez, de 1h à 4h, contactez- nous.</p>

