

NOVEMBRE 2025				
LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
Groupe Parole France Alzheimer 46 à Martel 10h- 12h Sur inscription: 06 31 18 59 97 	GOURDON sur RV au 06 32 16 61 15	GRAMAT sur RV au 06 32 16 61 15	Atelier Socio esthétique Proposé par Sophie PIGREE 10h-12h Gourdon 14h-16h Souillac , Info/inscription: 06 24 75 96 35 	Education Thérapeutique à Gourdon 9h30-16h30
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
GOURDON sur RV au 06 20 34 26 79	FÉRIÉ	Atelier Créatif Intuitif Proposé par Cécilia PUCHE Gourdon 9h45-11h45 Souillac 14h30-16h30 Information/inscription: au 06 26 42 38 03 	GOURDON sur RV au 06 32 16 61 15	GOURDON sur RV au 06 32 16 61 15 Groupe de Parole France Alzheimer 46 à Gourdon 10h30-12h30 sur inscription 
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Gourdon Séances Gym adaptée avec Maison Sport Santé Inscription obligatoire Places limitées Informations: 06 35 53 70 65 	SOUILLAC sur RV au 06 20 34 26 79 Groupe de Parole France Alzheimer 46 à Souillac 13h45-15h45 sur inscription 	Contact PFR au 06 16 60 39 61	Atelier Socio esthétique Proposé par Sophie PIGREE 10h-12h Gourdon 14h-16h Souillac , Info/inscription: 06 24 75 96 35 	Education Thérapeutique à Gourdon 9h30-16h30
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
GOURDON sur RV au 06 20 34 26 79	GOURDON sur RV au 06 20 34 26 79 Groupe de Parole France Alzheimer 46 à Gourdon 14h-16h sur inscription 	Atelier Créatif Intuitif Proposé par Cécilia PUCHE Gourdon 9h45-11h45 Souillac 14h30-16h30 Information/inscription: au 06 26 42 38 03 	4 ROUTES DU LOT sur RV au 06 20 34 26 79 et à partir de 14h Atelier Discussions et Partages sur inscription 	GOURDON sur RV au 06 20 34 26 79
Ateliers proposés par FA46. Sophrologie: info/inscription: Gramat : 06 75 39 82 16 Souillac, Gourdon : 06 36 63 29 56 Atelier physique adapté : Martel; Ateliers créatifs : Martel; Atelier physique adapté: Expression corporelle : Gourdon Info/inscription: 06 26 42 38 03 		Temps libéré: un professionnel de la Maison des Aidants vient passer du temps avec votre proche pour vous relayer durant 1h à 4h, contactez-nous.	MAISON DES AIDANTS : Infirmière coordinatrice: 06.32.16.61.15 Psychologue : 06.20.34.26.79	

NOS PARTENAIRES

- > L'Agence Régionale de Santé
- > Les Espaces Personnes Âgées et le Conseil départemental 46
- > La Conférence des financeurs
- > Les collectivités territoriales (Mairies et Communautés de communes)
- > Le DAC 46 et le DAC 24
- > Centre de Ressources Territorial
- > Les MSP et les CPTS
- > Les Services d'Aide à Domicile
- > Les SSIAD et Equipes Spécialisées ESA
- > Les Accueil de jour
- > Les Associations de malades et de familles : France Alzheimer, France Parkinson, ...
- > « Le Fil des Aidants », Plateforme des aidants de l'ICM, secteur Est du Lot
- > La Plateforme des aidants du Sud Dordogne
- > L'Espace Prévention Education Promotion Santé de Gourdon (espace PEPS)
- > Le GCSMS de la Bouriane : les filières gériatriques des hôpitaux, les EHPAD et Résidences autonomes

NOTRE TERRITOIRE

Les Cantons du LOT :

- > CAUSSE ET BOURIANE,
- > GOURDON,
- > GRAMAT,
- > MARTEL,
- > SOUILLAC,
- > NORD-OUEST DE CAUSSE ET VALLÉE,
- > PUY L'ÉVÊQUE,
- > LUZECH

LA MAISON DES AIDANTS



ACCÈS



POUR NOUS JOINDRE

La Maison des Aidants vous accueille :

- > Dans ses locaux :
L'Oustal
Avenue Cavaignac - 46300 GOURDON
- > Chez nos partenaires de proximité :
Contactez-nous

Pour toutes Informations :

@ maisondesaidants@ch-gourdon.fr

Infirmière Coordinatrice: 06.32.16.61.15

Psychologue : 06.20.34.26.79

MAISON DES AIDANTS



L'OUSTAL GOURDON

LA MAISON DES AIDANTS

Accompagner au quotidien
un proche malade est difficile...
Et parfois source d'épuisement et
d'isolement.

Nous sommes là
pour vous aider.

Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants

L'Oustal - Avenue Cavaignac - 46300 GOURDON



Centre Hospitalier
Jean Coulon



