

GYM VOLONTAIRE STÉPHANOISE

DU SPORT POUR DAMES ET MESSIEURS

Les cours de gymnastique volontaire s'adressent à un large public. Et il est bien dommage que ces messieurs pensent que la Gym Volontaire ne s'adresse qu'à la gent féminine.

Messieurs, vous souhaitez vous maintenir en forme par une pratique régulière, à votre rythme et sans vous ruiner : n'hésitez pas à nous contacter et venir faire un cours d'essai, vous serez sûrement surpris par l'intensité des cours et le bien-être que cela pourra vous procurer.



LA GV C'EST AUSSI POUR VOUS MESSIEURS !

Contactez-nous via facebook "GV SAINT ESTEVE" ou par mail gvsaintestev@gmail.com pour obtenir le planning (16h de cours : gym, fitness, zen, pilates, zumba et aquagym) et les tarifs.

ANIMAL CONNECT



Atelier Soutien à la Parentalité : échanges

ANIMAL CONNECT : QUAND L'ANIMAL DEVIENT MEDIATEUR DU LIEN

Implantée à Saint-Estève, l'association Animal Connect est un pôle interdisciplinaire de soins et d'accompagnement en médiation par l'animal. Elle rassemble des professionnels de santé et du secteur médico-social, tous formés à la médiation animale, qui unissent leurs compétences pour proposer des ateliers pluridisciplinaires dans différentes structures des Pyrénées-Orientales.

À Saint-Estève, les ateliers ont lieu sur le site de l'Élevage des Terres Catalanes, chez Sandrine Gabet Pujol, professionnelle de santé, équine thérapeute et titulaire du Master en Thérapie Assistée par le Cheval de l'Université de Gérone (Espagne). Elle y intervient avec ses chevaux de médiation, accompagnée de Maxime, étudiant en troisième année de psychologie.

Ces ateliers sont également coanimés par Aurélie Dubourdieu, éducatrice spécialisée, formée à l'Institut Français de Zoothérapie, fondatrice de Love Dog, qui intervient avec sa chienne Ora, chienne médiatrice certifiée.

En partenariat avec "Les Apprentis d'Auteuil", Animal Connect propose des ateliers de soutien à la parentalité associant médiation équine et médiation canine. Ces temps partagés,



Médiation Canine : poser un cadre clair, adopter la posture du leader

couverts également au grand public, permettent de renforcer le lien parent-enfant, d'améliorer la communication et de restaurer un climat de confiance, grâce à la présence apaisante et authentique de l'animal au cours de l'activité proposée.

Dates à venir : 14 mars, 11 avril, 16 mai, 6 juin, 4 juillet et 1^{er} août de 14h à 17h.

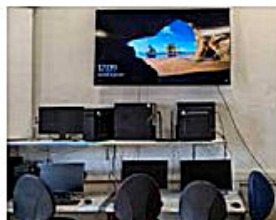
Dans une démarche profondément solidaire, l'association organise également un atelier le 28 mars, offrant des séances de médiation équine et canine aux enfants malades, aux enfants accompagnés par Souris à la Vie, ainsi qu'aux personnes suivies par l'association stéphanoise SAFA. Des actions sont aussi menées tout au long de l'année auprès de personnes en situation de handicap, dans le cadre du partenariat avec l'UNAPEI.

Les ateliers ouverts aux Stéphanois reposent sur une participation solidaire. Les fonds récoltés sont intégralement réinvestis afin de financer des séances de médiation animale pour les enfants malades et les personnes les plus démunies, conformément à la mission fondatrice d'Animal Connect : développer l'accès à la médiation animale sur le territoire du 66.

Un projet engagé, humain et profondément solidaire, où l'animal devient un précieux allié pour prendre soin des liens.

Infos : Sandrine 06 15 28 52 19

AROBASE



Amis(e)s stéphanois(e)s et stéphanoises qui aimeriez peut-être vous sentir plus à l'aise dans l'univers du numérique, l'utilisation de l'ordinateur, le travail de vos photos, l'élaboration de diaporamas, l'intelligence artificielle, les diverses utilisations du smartphone (qui ne sert pas seulement à téléphoner...), les démarches administratives comme par exemple la déclaration d'impôts, qui se font maintenant en ligne, les divers outils permettant de se faciliter la vie avec le numérique, venez nous rejoindre à l'association arobase, au Mas Carbasse.

Des animateurs et animatrices bénévoles, vous aideront à progresser dans la ou les activités que vous aurez choisies, dans une vingtaine d'ateliers répartis sur la semaine du lundi au vendredi.

Dans certains ateliers, il est encore possible de s'inscrire en cours d'année.

Et comme chaque année, le club vous propose une séance sur le thème : "Aide à la déclaration des revenus", particulièrement d'actualité.

Professionnel de ce domaine, monsieur Duri sera à même de vous faciliter cette démarche et de répondre à toutes vos questions.

Cet atelier se déroulera pendant les vacances de Pâques entre le 11 et le 17 avril. Date à convenir en fonction des disponibilités de chacun.

Inscription, demande de précisions, contact :

elie.duri@wanadoo.fr

L'ensemble des animateurs et des membres du bureau de l'association espèrent vous rencontrer prochainement dans l'un de leurs ateliers.

Renseignements sur le site : <https://www.arobase-club.saintestev.net>

Et sur notre page facebook : "arobase saint-estève"

