



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN AVRIL MAI (ATELIERS GRATUITS)

« + » Ateliers pour les + de 60 ans

Gaston prend soin de lui

- + ***Art-thérapie, exploration du processus créatif pour réduire ou limiter les ressentis de la souffrance** : venez exprimer vos émotions et votre vécu avec différents supports, les mardis 2, 9, 16 et 23 mai de 10h00 à 11h30.
- + ***Tests de forme et activités physiques adaptées** : cycle de 6 séances comprenant deux tests de forme et quatre séances d'activités physiques adaptées, les jeudis 11, 25 mai, 1^{er}, 8, 15 et 22 juin de 14h00 à 16h00.
- + ***Venez comprendre les enjeux d'un bon sommeil** : animé par une sophrologue, le vendredi 19 mai de 10h00 à 12h00 et le vendredi 2 juin de 10h00 à 11h00.

Gaston se détend

Cuisine intergénérationnelle avec un robot culinaire : venez cuisiner en compagnie de vos petits-enfants, le mercredi 26 avril de 14h00 à 16h00.

Gaston aménage son logement

Prévention des chutes et autonomie dans la vie quotidienne : conférence animée par un ergothérapeute du CICAT, le jeudi 4 mai de 14h30 à 16h30.

Gaston gère ses affaires

Réunion d'information collective sur « L'emploi à domicile entre particuliers, comment ça marche ? » : animée par l'organisme Particulier Emploi, le lundi 3 avril de 10h30 à 12h00 ou de 14h00 à 15h30.

Prise en charge possible du transport, sur demande, pour certains ateliers.

Nos soutiens financiers :



*Ateliers organisés par la CPAM avec le soutien de la Conférence des financeurs.

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site www.lamaisondegaston.fr onglet « *Votre programme* » ou contacter La Maison de Gaston par téléphone au **02.43.18.81.05** ou par mail à contact@lamaisondegaston.org

Gaston gère ses affaires

Présentation des aides liées à l'amélioration et à l'adaptation de son logement : conditions d'éligibilité, montant des aides et financement, adaptation logement, travaux énergétiques. Conférence animée par SOLIHA, le lundi 15 mai de 14h30 à 16h30.

Conseils sur les bons comportements à adopter dans la rue et chez soi pour ne pas être victime d'arnaques : conférence animée par la Police Nationale, le vendredi 26 mai de 14h00 à 16h30.

Cours informatique/numérique : accompagnement vers le numérique dans vos démarches administratives ou/et dans l'utilisation globale de l'outil numérique (pc, tablette, téléphone portable) - Choix des dates lors de l'inscription. Prévoir votre matériel personnel.

Le RDV des aidants

Le RDV des aidants s'adresse aux aidants familiaux qui prennent soin d'un proche âgé, malade ou ayant besoin d'aide

➔ *Vous pouvez venir accompagné de la personne que vous aidez, elle sera prise en charge par un professionnel qualifié durant l'atelier.*

+ Moment de relaxation et de détente pour les aidants : avec une sophrologue, les vendredis 7 avril et/ou 5 mai de 14h30 à 16h30.

+ Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 18 avril et/ou 16 mai de 14h30 à 16h30.

Nos soutiens financiers :



Sarthe



*Ateliers organisés par la CPAM avec le soutien de la Conférence des financeurs