



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

Gaston prend soin de lui

Sécurité routière : 2 modules animés par AGIRabcd, les lundis 11 et 18 mars de 14h30 à 16h30.

Cycle sur le bien vieillir : offrir un programme complet sur le bien vieillir avec les 4 axes principaux : l'activité physique, alimentation, sommeil et confiance et l'estime de soi. Cycle de 4 séances, les vendredis 15, 22, 29 mars et le 5 avril de 10h00 à 12h00.

Cohérence cardiaque : découverte de cette pratique qui permet la gestion du stress et des émotions afin d'entraîner de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Cycle de 3 séances, les mardis 19 mars, 2 et 16 avril de 10h00 à 12h00.

Conférence sur la prévention des AVC : comprendre ce qu'est un AVC, les facteurs de risques, etc., animée par la coordinatrice de la filière AVC, le jeudi 11 avril de 14h30 à 16h30.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : jeudis 7 mars et/ou 18 avril de 14h00 à 16h00.

Médiation artistique intergénérationnelle : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème de Pâques, le mardi 30 avril de 14h00 à 16h00.

Atelier culinaire intergénérationnel : l'éveil des sens dans l'acte alimentaire au travers de la réalisation de 2 recettes à déguster bien sûr, le jeudi 25 avril de 14h00 à 16h00.

Gaston gère ses affaires

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.

Notre soutien financier :



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



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

Gaston gère ses affaires

Déjouer les pièges et arnaques : conférence animée par UFC QUE CHOISIR, le mardi 12 mars de 10h00 à 12h00.

Rédaction des directives anticipées : atelier de réflexion, de partage et de début de rédaction de Directives Anticipées. Cet atelier sera par petit groupe, animé à l'aide de jeu de cartes et par l'association JALMALV, le lundi 25 mars de 14h00 à 16h00.

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 19 avril de 14h00 à 16h30.

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 1er mars et/ou 5 avril de 14h30 à 16h30.

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, le jeudi 14 mars de 9h30 à 11h30 et/ou le vendredi 12 avril de 10h00 à 12h00.

Un temps pour soi à travers le massage : soin socio-esthétique individuel où vous serez accompagnés par une professionnelle qui vous proposera en fonction de vos besoins, un massage (visage, mains, dos), un soin (visage ou mains) ou manucure. Rendez-vous le mercredi 10 avril après-midi, pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Notre soutien financier :

