



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN NOVEMBRE DECEMBRE (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston prend soin de lui

**Comprendre les enjeux d'un bon sommeil** : animé par une sophrologue, le lundi 6 novembre de 10h00 à 12h00. (complet, prochain cycle en 2024)

**Sécurité routière** : 2 modules animés par AGIRabcd, les vendredis 10 et 17 novembre de 14h30 à 16h30.

**Conférence sur la prévention du diabète** : animée par l'Association des diabétiques de La Sarthe, le mardi 14 novembre de 10h00 à 12h00.

**Sensibilisation et repérage à la crise suicidaire** : animé par l'EPSM de la Sarthe, le lundi 27 novembre 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 jeudis 16, 30 novembre et 14 décembre de 10h00 à 12h00. (complet, prochain cycle en 2024)

**Découverte de la sophrologie** : cycle de 4 séances, les jeudis 16, 23, 30 novembre et 7 décembre de 14h00 à 16h00. (complet, prochain cycle en 2024)

**Prendre soin de son dos** : cycle de 4 séances de gymnastique du dos, les lundis 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre de 14h30 à 16h30. (complet, prochain cycle en 2024)

**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 mardi 12 décembre de 10h00 à 12h00.

### Gaston se détend

**Méditation artistique intergénérationnelle** : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème de Noël, le mercredi 27 décembre de 14h00 à 16h00.

**Après-midi jeux de société** : jeudi 9 novembre et/ou 14 décembre de 14h00 à 16h00.

Notre soutien financier :



Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site [www.lamaisondegaston.fr](http://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](mailto:contact@lamaisondegaston.org)



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN NOVEMBRE DECEMBRE (ATELIERS GRATUITS)

### 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 6 novembre de 14h30 à 16h00.

**Conférence sur le don d'organes, de tissus humains et de moelleuse** : animée par l'association française du don d'organes, le jeudi 9 novembre de 10h00 à 12h00. (Projection d'un film, témoignages, etc.).

**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 13 novembre de 14h00 à 16h30.

**Conférence sur déjouer les pièges et les arnaques** : animée par UFC QUE CHOISIR, le lundi 20 novembre de 14h30 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.

**Conférence sur les différentes mesures de protection** : animée par l'UDAF, le vendredi 24 novembre de 14h30 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 3 novembre et/ou 1<sup>er</sup> décembre de 14h30 à 16h30.

**Café des aidants** : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 21 novembre et/ou 19 décembre de 14h30 à 16h30.

**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 29 novembre matin ou le mercredi 13 décembre après-midi, pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Notre soutien financier :

