



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN JUIN JUILLET (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston prend soin de lui

**Ateliers socio-esthétique** : vous découvrirez comment booster votre vitalité et être acteur de votre bien-être physique et psychique, en pratiquant des massages bien-être, les jeudis 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin de 14h00 à 16h00.

**Découverte de la sophrologie** : cycle de 4 séances, les mardis 28 mai, 4, 11 et 18 juin de 10h00 à 12h00.

**Nutrition** : un premier atelier plus théorique sur la lecture des étiquettes et un second sur la pratique lors d'un atelier cuisine, les lundis 3 et 10 juin de 10h00 à 12h00.

**Renfo Cœur** : découverte de la pratique de la marche active et de la marche nordique, cycle de 4 séances, les jeudis 30 mai, 6, 13 et 20 juin de 14h15 à 16h00.

**Après-midi marche** : au départ de La Maison de Gaston, nous vous proposons un après-midi marche dans les alentours de Gazonfier en groupe, les lundis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 juillet de 14h00 à 16h00. Un moment convivial autour d'un goûter vous sera proposé ensuite.

### Gaston se détend

**Après-midi jeux de société** : jeudis 27 juin et/ou 18 juillet 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 11 juillet de 14h00 à 16h00. Venez passer un moment de complicité et de convivialité avec vos petits-enfants.

**Médiation artistique intergénérationnelle** : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème des vacances d'été, le mardi 23 juillet de 14h00 à 16h00. Venez passer un moment de complicité et de convivialité avec vos petits-enfants.

### 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](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 JUIN JUILLET (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston gère ses affaires

**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 vendredi 14 juin de 10h00 à 12h00.

**Déjouer les pièges et arnaques** : conférence animée par UFC QUE CHOISIR, le jeudi 20 juin de 10h00 à 12h00.

### 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, le vendredi 7 juin et/ou le mardi 16 juillet de 14h30 à 16h30.

**Café des aidants** : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 18 juin et/ou 2 juillet de 14h30 à 16h30.