



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

Gaston prend soin de lui

Atelier nutrition, sur l'équilibre alimentaire : premier atelier basé sur la théorie et le deuxième sur un atelier cuisine autour de l'équilibre alimentaire, les vendredis 16 et 23 février de 10h00 à 12h00.

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

Découverte de la méthode Pilates et pratique : cycle de 4 séances, les jeudis 14, 21, 28 mars et 4 avril de 14h15 à 16h00.

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.

Gaston aménage son logement :

Comment alerter en cas d'urgence ? (les systèmes de téléalarmes) : faire découvrir les différents systèmes d'alerte et les services proposés, animé par des ergothérapeutes du CICAT, le jeudi 15 février de 14h30 à 16h30.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : jeudi 22 février et/ou jeudi 7 mars de 14h00 à 16h00.

Médiation artistique intergénérationnelle : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème de l'hiver, le mardi 5 mars 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 29 février de 14h30 à 16h30.

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 FEVRIER MARS (ATELIERS GRATUITS)

Gaston gère ses affaires

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 lundi 12 février de 14h00 à 16h30.

Conférence sur « Personne de confiance et directives anticipées » : animée par l'Association JALMALV, le lundi 19 février de 14h00 à 16h00.

Conférence sur les différentes mesures de protection : animée par l'UDAF, le vendredi 23 février de 14h00 à 16h00.

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.

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 2 février et/ou 1^{er} mars de 14h30 à 16h30.

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, le mardi 20 février de 14h30 à 16h30 et/ou jeudi 14 mars de 9h30 à 11h30.

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 27 mars matin, pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Notre soutien financier :

