



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

### Gaston prend soin de lui

**Venez tester votre vue** : animé par Optic 2000-Maison Bracq, le mardi 5 mars de 14h30 à 16h30.

**Atelier nutritionnel : Lecture des étiquettes alimentaire** : animé par ASSENSIA, le jeudi 7 mars de 15h00 à 16h30.

### Gaston aménage son logement

**Poursuivre ses activités malgré une déficience visuelle** : animé par des ergothérapeutes du CICAT, le jeudi 14 mars de 14h30 à 16h30.

### Gaston se détend

**Cuisine avec un robot culinaire** : le jeudi 21 mars de 14h30 à 17h00.

**Massage-détente** : le vendredi 22 mars de 15h00 à 17h00 (massage mains et/ou visage, sur rendez-vous).

**Venez tricoter des petits bonnets pour l'Association « Les Petits Frères des Pauvres »** : le vendredi 29 mars de 15h00 à 17h00.

### RDV d'ergothérapeute (NOUVEAU)

**Conseils pour votre autonomie ou celle d'un proche dans la vie quotidienne** (matériel, aménagement...) : consultation personnalisée et gratuite, avec Anne THOMAS, ergothérapeute, sur inscription, le mercredi 20 mars de 14h00 à 17h00.

### Le RDV des aidants

**Moment de relaxation et de détente** : avec une sophrologue, le samedi 9 mars de 10h00 à 12h00. Elle vous indiquera également des techniques pour vous relaxer chez vous.

\*Ateliers organisés par la CPAM avec le concours de la conférence des financeurs

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site [www.lamaisondegaston.fr](http://www.lamaisondegaston.fr) onglet « Les rendez-vous de Gaston » ou contacter La Maison de Gaston par téléphone au **02 43 18 81 05**



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

## Gaston prend soin de lui

**Activité physique adaptée sur la prévention des chutes et l'équilibre** : cycle de 5 séances animé par ASSENSIA, du lundi 8 avril au lundi 13 mai de 14h30 à 15h30.

**Prévention sur les AVC** : animé par le coordinateur de la filière AVC, le jeudi 4 avril de 15h00 à 17h00, qui vous propose de comprendre ce qu'est un AVC, les facteurs de risques etc.

**\*Venez comprendre les enjeux d'un bon sommeil** : animé par une sophrologue, le jeudi 11 avril de 15h00 à 17h00.

## Gaston aménage son logement

**Prévention des chutes et aménagement du logement** : animé par des ergothérapeutes du CICAT, le mardi 23 avril de 14h30 à 16h30.

## Gaston se détend

**Jeux de société** : le vendredi 5 avril de 15h00 à 17h00

**Cuisine intergénérationnelle avec un robot culinaire** : venez cuisiner en compagnie de vos petit(es)- enfant(s), le mercredi 10 avril de 14h30 à 17h00.

**Massage-détente** : le vendredi 12 avril de 15h00 à 17h00 (massage mains et/ou visages, sur rendez-vous).

**Venez tricoter des petits bonnets pour l'Association « Les Petits Frères des Pauvres »** : le vendredi 19 avril de 15h00 à 17h00.

## RDV d'ergothérapeute (NOUVEAU)

**Conseils pour votre autonomie ou celle d'un proche dans la vie quotidienne** (matériel, aménagement...): consultation personnalisée et gratuite, avec Anne THOMAS, ergothérapeute, sur inscription, le mercredi 17 avril de 14h00 à 17h00.

## Le RDV des aidants

**Moment de relaxation et de détente** : avec une sophrologue, le samedi 13 avril de 10h00 à 12h00. Elle vous indiquera également des techniques pour vous relaxer chez vous.

\*Ateliers organisés par la CPAM avec le concours de la conférence des financeurs

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site [www.lamaisondegaston.fr](http://www.lamaisondegaston.fr) onglet « Les rendez-vous de Gaston » ou contacter la Maison de Gaston par téléphone au **02 43 18 81 05.**