



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

Gaston prend soin de lui

Test de vue : conférence et test de vue, animé par Optic 2000 Maison Bracq, le mardi 10 octobre de 10h00 à 12h00.

Comprendre les enjeux d'un bon sommeil : animé par une sophrologue, le lundi 6 novembre de 10h00 à 12h00.

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.

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.

Découverte de la sophrologie : cycle de 4 séances, les jeudis 16, 23, 30 novembre et 7 décembre de 14h00 à 16h00.

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.

Gaston aménage son logement

Malvoyance et basse vision, poursuivre ses activités malgré une déficience visuelle : conférence animée par un ergothérapeute du CICAT, le lundi 2 octobre de 10h00 à 12h00.

Téléphonie adaptée et sensibilisation : animé par l'Association Valentin Haüy, le mardi 3 octobre de 10h00 à 12h00.

Gaston se détend

Méditation artistique intergénérationnelle : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème d'Halloween, le jeudi 26 octobre de 14h00 à 16h00.

Cuisine intergénérationnelle avec un robot culinaire : venez cuisiner en compagnie de vos petits-enfants, le jeudi 2 novembre de 14h00 à 16h00.

Après-midi jeux de société : jeudi 9 novembre de 14h00 à 16h00.

Notre soutien financier :





LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN OCTOBRE NOVEMBRE (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 6 octobre et/ou 3 novembre de 14h30 à 16h30.

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 17 octobre et/ou 21 novembre 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, pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Notre soutien financier :

