



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

Gaston aménagement son logement

La cuisine : quelles aides techniques pour continuer à préparer ses repas et conserver son autonomie. Atelier pratique animé par un(e) ergothérapeute du CICAT, le mercredi 5 novembre de 14h30 à 16h30.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : les vendredis 28 novembre et/ou 12 décembre de 14h00 à 16h00.

Gaston gère ses affaires

Cours informatique/numérique : accompagnement pour la prise en main ou pour aborder un(des) sujet(s) spécifique(s) dans l'utilisation globale de l'outil numérique-ordinateur, tablette, téléphone (Smartphone) - Choix des dates lors de l'inscription. Prévoir votre matériel personnel.

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 7 novembre et/ou 5 décembre de 14h30 à 16h30.

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

Notre soutien financier :

