



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

### Gaston prend soin de lui

**Renfo cœur** : découverte de la pratique de la marche active et de la marche nordique, cycle de 4 séances, jeudis 21, 28 mai, 4 et 11 juin de 15h00 à 17h00.

### Gaston se détend

Après-midi jeux de société : les vendredis 17 avril et/ou 29 mai 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 3 avril et/ou 7 mai 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 21 avril et/ou 19 mai de 14h30 à 16h30.

Notre soutien financier :

