



**VENEZ DÉCOUVRIR UN CONCEPT  
UNIQUE EN SARTHE :**

### **LA MAISON DE GASTON**

Vous y trouverez **un lieu à visiter**, présentant une sélection d'aménagements et aides techniques dans un pavillon de 120 m<sup>2</sup> sur 2 niveaux. Dans **cet espace sans vocation commerciale** (Gaston ne vend rien), vous pourrez voir, essayer, tester les aides présentées.

Vous y serez accueillis dans un cadre convivial par une animatrice, qui vous conseillera et vous orientera au mieux en fonction de votre situation personnelle.

Et parce que bien vieillir chez soi ne se résume pas aux aides techniques, nous vous invitons aux **RDV de Gaston**, destinés à aider les personnes concernées et leur entourage à préserver au mieux leur santé, gérer et organiser le quotidien tout en gardant une place pour les loisirs et le lien social, indispensables pour garder le sourire.

[www.lamaisondegaston.fr](http://www.lamaisondegaston.fr)



**La Maison de Gaston**

Impasse Douce Amie – 72000 Le Mans – Tél : 02 43 18 81 05



## LES RDV DE GASTON

Sur différentes thématiques du bien vieillir, La Maison de Gaston vous propose des ateliers tout au long de l'année.

### ■ GASTON PREND SOIN DE LUI

Une question sur votre alimentation, votre sommeil, votre stress, votre activité physique ? Des professionnels de santé certifiés vous proposent des ateliers pour apprendre à mieux gérer votre santé.

### ■ GASTON GÈRE SES AFFAIRES

Sur des questions financières, juridiques et administratives, des professionnels vous aident et vous orientent pour faciliter vos démarches.

### ■ GASTON AMÉNAGE SON LOGEMENT

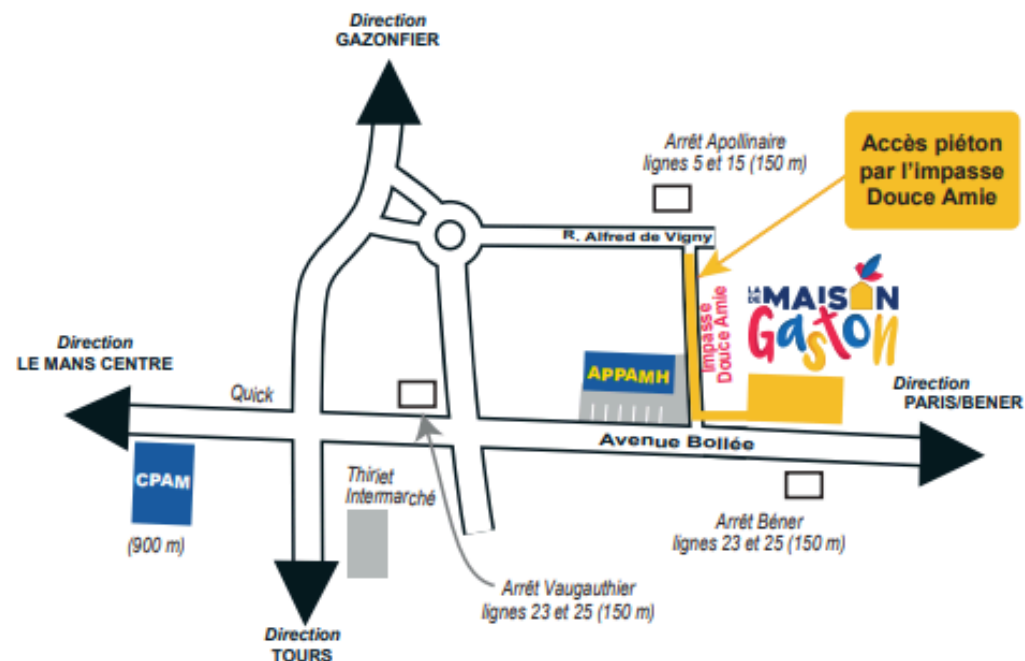
En complément des visites guidées et commentées du pavillon, des ateliers animés par des professionnels (ergothérapeutes, professionnels du logement ...) sur des aides techniques ou aménagements particuliers vous permettent de découvrir ce qui peut faciliter et sécuriser votre quotidien au domicile.

### ■ GASTON SE DÉTEND

La Maison de Gaston, c'est aussi un lieu convivial. Activités diverses et jeux vous sont proposés pour des moments de détente et d'échanges.

### ■ LE RDV DES AIDANTS

Des RDV dédiés à la relation aidant / aidé vous sont proposés pour que chacun vive au mieux cette situation familiale particulière.



## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

### Accueil des visiteurs (pour GPS) :

433 Avenue Bollée – 72000 Le Mans  
Parking commun avec l'APPAMH

### Adresse administrative (pour courriers) :

57 rue Joachim du Bellay – 72000 Le Mans

Tél : 02 43 18 81 05 - [contact@lamaisondegaston.org](mailto:contact@lamaisondegaston.org)  
(ou rubrique contact du site internet)

# SARTH'ÉCOUTE

**POUR LES  
AIDANTS**

**UNE LIGNE D'ÉCOUTE UNIQUE DÉPARTEMENTALE**  
POUR LES AIDANTS D'UN PROCHE FRAGILISÉ PAR LA MALADIE,  
LE HANDICAP ET/OU LA PERTE D'AUTONOMIE.

**VOUS AIDEZ  
un proche ?  
Et vous, qui vous soutient ?**



**APPELEZ SARTH'ÉCOUTE !**

La cellule d'écoute pour les aidants d'un proche fragilisé  
par la maladie, le handicap et/ou la perte d'autonomie

**02 52 84 84 84**

numéro gratuit et anonyme - ouvert 7/7j de 8h à 22h



**Soutien aux Aidants proposé  
par des Acteurs professionnels  
de l'écoute et de l'accueil des  
Aidants.**



**Développement d'actions de  
soutien et apport de solutions  
issues de dispositifs en place  
sur le territoire.**



**Orientation et  
Accompagnement vers des  
Acteurs spécialisés du  
Territoire.**

et l'ensemble des acteurs  
qui font vivre la solidarité  
entre citoyens et le service  
public.



# AFTERWORK

## Aidants Actifs

CONCILIER **VIE PRIVÉE ET TRAVAIL**

Entrée libre et gratuite

Un temps  
pour souffler,  
partager,  
s'inspirer  
et repartir  
renforcé !

PRENDRE SOIN  
DES AUTRES,  
**OUI.**

PRENDRE SOIN  
DE SOI,  
**AUSSI.**



ÉCHANGER  
avec d'autres  
aidants actifs



RENCONTRER  
des professionnels



S'INFORMER  
Sur ses droits



PARTAGER  
un moment convivial  
dans une ambiance  
bienveillante



**MARDI 13 OCTOBRE**  
**18H00 - 21H30**



**SALLE HENRI SALVADOR**  
**72190 COULAINES**

Contact: [celine.froger@sarthe.fr](mailto:celine.froger@sarthe.fr)

Cocktail & échanges

Table ronde avec des professionnels

