



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN JUIN JUILLET (ATELIERS GRATUITS)

Gaston prend soin de lui

Ateliers socio-esthétique : vous découvrirez comment booster votre vitalité et être acteur de votre bien-être physique et psychique, en pratiquant des massages bien-être, les jeudis 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin de 14h00 à 16h00.

Découverte de la sophrologie : cycle de 4 séances, les mardis 28 mai, 4, 11 et 18 juin de 10h00 à 12h00.

Nutrition : un premier atelier plus théorique sur la lecture des étiquettes et un second sur la pratique lors d'un atelier cuisine, les lundis 3 et 10 juin de 10h00 à 12h00.

Renfo Cœur : découverte de la pratique de la marche active et de la marche nordique, cycle de 4 séances, les jeudis 30 mai, 6, 13 et 20 juin de 14h15 à 16h00.

Après-midi marche : au départ de La Maison de Gaston, nous vous proposons un après-midi marche dans les alentours de Gazonfier en groupe, les lundis 1^{er}, 8, 15 et 22 juillet de 14h00 à 16h00. Un moment convivial autour d'un goûter vous sera proposé ensuite.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : jeudis 27 juin et/ou 18 juillet de 14h00 à 16h00.

Atelier culinaire intergénérationnel : l'éveil des sens dans l'acte alimentaire au travers de la réalisation de 2 recettes à déguster bien sûr, le jeudi 11 juillet de 14h00 à 16h00. Venez passer un moment de complicité et de convivialité avec vos petits-enfants.

Médiation artistique intergénérationnelle : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème des vacances d'été, le mardi 23 juillet de 14h00 à 16h00. Venez passer un moment de complicité et de convivialité avec vos petits-enfants.

Gaston gère ses affaires

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.

Notre soutien financier :



Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site www.lamaisondegaston.fr onglet « Votre programme » ou contacter La Maison de Gaston par téléphone au **02.43.18.81.05** ou par mail à

contact@lamaisondegaston.org



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN JUIN JUILLET (ATELIERS GRATUITS)

Gaston gère ses affaires

Rédaction des directives anticipées : atelier de réflexion, de partage et de début de rédaction de Directives Anticipées. Cet atelier sera par petit groupe, animé à l'aide de jeu de cartes et par l'association JALMALV, le vendredi 14 juin de 10h00 à 12h00.

Déjouer les pièges et arnaques : conférence animée par UFC QUE CHOISIR, le jeudi 20 juin de 10h00 à 12h00.

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, le vendredi 7 juin et/ou le mardi 16 juillet de 14h30 à 16h30.

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 18 juin et/ou 2 juillet de 14h30 à 16h30.