



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN JANVIER- FEVRIER (ATELIERS GRATUITS)

Gaston prend soin de lui

Prévention sur les AVC : animé par le coordinateur de la filière AVC, le lundi 25 janvier de 14h30 à 16h00, qui vous propose de comprendre ce qu'est un AVC, les facteurs de risques, etc.

***Comprendre les enjeux d'un bon sommeil** : animé par une sophrologue, le lundi 1 février de 14h30 à 16h30.

Venez tester votre vue : conférence et test de vue, animé par Optic 2000 Maison Bracq, le mardi 2 février de 14h00 à 16h00.

***Nutrition** : ateliers ludiques et participatifs pour mieux connaître les différentes substances et aliments cancérigènes présents dans notre assiette afin de pouvoir les éviter et ainsi préserver votre santé, le mercredi 3 et jeudi 4 février de 10h00 à 12h00.

***Sophrologie** : cycle découverte de 4 séances de sophrologie, les jeudis 11, 18 février et 11 et 18 mars de 14h30 à 16h00.

Gaston aménage son logement

Bien choisir sa téléassistance : animé par des ergothérapeutes du CICAT, le vendredi 19 février de 14h30 à 16h30.

Gaston gère ses affaires

Conférence sur « La personne de confiance » et « Les directives anticipées » : animé par l'Association des Usagers de l'Hôpital, le lundi 15 février de 14h30 à 16h30. Cette conférence sera illustrée avec des supports papiers et vidéos.

Rencontre avec un Notaire : échange sur les anticipations successorales (donation, testament, assurance vie...), le jeudi 25 février de 14h30 à 16h30.

RDV d'ergothérapeute

Conseils pour votre autonomie ou celle d'un proche dans la vie quotidienne (matériel, aménagement...): consultation personnalisée et gratuite, avec Anne THOMAS, ergothérapeute, sur inscription, le jeudi 26 janvier de 14h00 à 17h00.

Le RDV des aidants

Moment de relaxation et de détente : avec une sophrologue, le vendredi 5 février de 14h30 à 16h30. Elle vous indiquera également des techniques pour vous relaxer chez vous.

Café des aidants : venez échanger autour d'un café sur vos difficultés en tant qu'aidant(e), le mardi 16 février de 14h30 à 16h30.

Prise en charge possible du transport sur demande pour certains ateliers.

**Ateliers organisés par la CPAM avec le concours de la conférence des financeurs*



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON

EN MARS (ATELIERS GRATUITS)

Gaston prend soin de lui

Test de forme / Bilan condition physique : réaliser des tests simples et individuels (équilibre, souplesse, endurance), qui permettront d'obtenir des données précises. Nous vous proposerons ensuite un cycle de 4 séances d'activité physique adaptée au plus près de vos besoins et envies , le vendredi 12 mars de 10h00 à 12h00.

Venez tester votre audition : conférence et test d'audition, animé par Audio 2000, le lundi 15 mars de 14h00 à 16h00.

***Venez comprendre les enjeux d'un bon sommeil** : animé par une sophrologue, le lundi 22 mars de 14h30 à 16h30.

***Cohérence cardiaque** : nous vous proposons une séance avec des exercices pour acquérir une meilleure amplitude respiratoire, le mardi 30 mars de 10h00 à 12h00.

Gaston gère ses affaires

Présentation de la Maison Départementale des Personnes Handicapées, ses missions, les procédures et les prestations : le mardi 2 mars de 10h00 à 12h00.

Conseils sur les bons comportements à adopter dans la rue et chez soi pour ne pas être victime des arnaques : animé par la Police Nationale, le vendredi 26 mars de 14h00 à 16h00.

Le RDV des aidants

Moment de relaxation et de détente : avec une sophrologue, le vendredi 5 mars de 14h30 à 16h30. Elle vous indiquera également des techniques pour vous relaxer chez vous.

Café des aidants : venez échanger autour d'un café sur vos difficultés en tant qu'aidant(e), le mardi 16 mars de 14h30 à 16h30.

Prise en charge possible du transport sur demande pour certains ateliers.

*Ateliers organisés par la CPAM avec le concours de la conférence des financeurs

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site

www.lamaisondegaston.fr onglet « Les rendez-vous de Gaston » ou contacter la Maison de Gaston

par téléphone au **02 43 18 81 05** ou par mail à contact@lamaisondegaston.org