



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

« + » Ateliers pour les + de 60 ans

Gaston prend soin de lui

+ ***Tests de forme et activités physiques adaptées** : cycle de 6 séances comprenant deux tests de forme et quatre séances d'activités physiques adaptées, les jeudis 11, 25 mai, 1^{er}, 8, 15 et 22 juin de 14h00 à 16h00.

+ ***Renfo coeur** : découverte de la pratique de la marche active et de la marche nordique, cycle de 4 séances, les lundis 5, 12, 19 et 26 juin de 14h00 à 16h00.

+ ***Nutrition** : cycle de 2 séances, avec une première séance sur la thématique « Comment lire les étiquettes des emballages alimentaires ? » et une deuxième séance « atelier cuisine » avec la préparation d'un repas équilibré, les mardis 6 et 13 juin de 14h30 à 16h30.

Venez tester votre vue : conférence et tests de vue, animés par Optic 2000 Maison Bracq, le mardi 30 mai de 10h00 à 12h00.

Conférence sur la prévention du diabète : animée par l'Association des diabétiques de La Sarthe, le mardi 6 juin de 10h00 à 12h00.

Conférence sur la prévention des AVC : comprendre ce qu'est un AVC, les facteurs de risques, etc., animée par la coordinatrice de la filière AVC, le vendredi 9 juin de 14h30 à 16h00.

Conférence sur la prévention des risques suicidaires : animée par l'Equipe Mobile de Prévention du Suicide de l'EPSM de la Sarthe, le vendredi 16 juin de 14h30 à 16h30.

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

Nos soutiens financiers :



*Ateliers organisés par la CPAM avec le soutien de la Conférence des financeurs.

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 MAI JUIN (ATELIERS GRATUITS)

« + » Ateliers pour les + de 60 ans

Gaston gère ses affaires

Présentation des aides liées à l'amélioration et à l'adaptation de son logement : conditions d'éligibilité, montant des aides et financement, adaptation logement, travaux énergétiques. Conférence animée par SOLIHA, le lundi 15 mai de 14h30 à 16h30.

Conférence sur « Personne de confiance et directives anticipées » : animée par l'ADMD-ADOT, le mardi 20 juin de 14h30 à 16h00.

Conférence sur « Rendez-vous consommateurs : Consommer responsable, j'économise l'eau à la maison » : animée par UFC-Que-Choisir, le mardi 27 juin de 14h30 à 16h30.

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.

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 5 mai et/ou 2 juin de 14h30 à 16h30.

+ **Café des aidants** : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 16 mai et/ou 13 juin de 14h30 à 16h30.

Nos soutiens financiers :



*Ateliers organisés par la CPAM avec le soutien de la Conférence des financeurs

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