



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

### Nouveauté pour janvier 2025 :

**Accompagnement individuel** : sur la relation d'aide et la résilience à travers l'écoute centrée sur la personne. Vous serez accompagnés d'Amélie. Pour avoir plus d'informations et pour la prise d'un rendez-vous, je vous laisse prendre contact auprès de La Maison de Gaston.

### Gaston prend soin de lui

**Conférence sur le don d'organes, de tissus humains et de moelleuse** : animée par l'association française du don d'organes, le jeudi 3 avril de 14h00 à 16h00. (Projection d'un documentaire, témoignages, etc.).

**Renfo cœur** : découverte de la pratique de la marche active et de la marche nordique, cycle de 4 séances, les lundis 5, 19, 26 mai et 2 juin de 9h45 à 11h45.

**Découverte du Qi-Gong** : gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle en associant des mouvements lents, des exercices respiratoires et concentration. Cycles de 6 séances, les jeudis 15, 22 mai et 5, 12, 19 et 26 juin de 15h00 à 17h00.

### Gaston se détend

**Après-midi jeux de société** : le jeudi 24 avril et/ou vendredi 23 mai 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 10 avril de 14h00 à 16h00.

**Atelier créatif intergénérationnelle** : venez passer un moment de convivialité lors d'un atelier créatif avec vos petits-enfants, le vendredi 18 avril 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.

Notre soutien financier :



Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site [www.lamaisondegaston.fr](http://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](mailto:contact@lamaisondegaston.org)



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

**Conférence sur les différentes mesures de protection** : animée par l'UDAF, le jeudi 3 avril de 10h00 à 12h00.

**L'emploi à domicile en CESU** : Ce qu'il faut savoir ! : Le contrat de travail est-il obligatoire ? Quelle est la règle des jours fériés ? Comment déclarer au CESU ? Comment trouver un salarié ou un employeur ? Conférence animée le mardi 29 avril de 10h30 à 12h00.

**Conseils sur les bons comportements à adopter dans la rue et chez soi pour ne pas être victime d'arnaques** : conférence animée par la Police Nationale, le lundi 26 mai de 14h00 à 16h30.

### 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 4 avril et/ou 16 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 15 avril et/ou 20 mai de 14h30 à 16h30.

**Le massage AMMA ASSIS** : *une technique non thérapeutique qui vise à faciliter la circulation de l'énergie dans le corps en utilisant un enchaînement précis de mouvements issu du AMMA traditionnel japonais. Ce massage se reçoit habillé sur une chaise ergonomique, il vise à soulager les tensions et à détendre le dos, les bras, les mains, la tête et le cou. Date possible les lundis 5 mai ou 2 juin de 13h30 à 16h30. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.*