



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

Nouveauté pour septembre 2024 :

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

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 vendredis 10, 17, 24, 30 janvier et 7 février de 10h00 à 12h00.

Séance découverte de luminothérapie : séance de relaxation avec lumière, son et paroles qui permet un lâcher pris et une détente profonde. C'est très efficace notamment sur : les troubles du sommeil, la dépression et burnout, la fatigue & le stress, les addictions et les douleurs. Cette séance vous est proposée, le mercredi 15 janvier de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00.

Inscription directement auprès d'Amélie.

Gaston aménagement son logement

Prévention des rachialgies : comment préserver son dos au quotidien ?

Faire découvrir les mouvements à risques, des conseils pour protéger son dos, les changements dans ses habitudes de vie et des applications dans les activités de la vie quotidienne. Atelier animé par une ergothérapeute du CICAT, le lundi 17 février de 14h30 à 16h30.

Sensibilisation sur les risques de chutes au domicile : le but étant d'observer dans chaque pièce d'une maison ce qui pourrait provoquer des chutes pour ensuite les éviter. Atelier animé par une ergothérapeute du CRT, le mardi 4 février de 10h00 à 12h00

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : le vendredi 13 décembre et/ou jeudi 23 janvier et/ou jeudi 27 février de 14h00 à 16h00.

Atelier culinaire intergénérationnel : venez partager un moment de convivialité en cuisinant avec vos petit(s)-enfant(s), le jeudi 20 février de 14h00 à 16h00.

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 JANVIER FEVRIER (ATELIERS GRATUITS)

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.

Conférence sur « Personne de confiance et directives anticipées » : avec rédaction de ses directives anticipées lors du 2^{ème} atelier. Animée par l'Association JALMALV, les mardis 14 et 28 janvier de 14h00 à 16h00.

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 3 janvier et/ou 7 février de 14h30 à 16h30.

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés et ressources en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les 17 décembre, 21 janvier et /ou 18 février de 14h30 à 16h30.

Comment mieux communiquer avec ses proches : accueillir et décrypter ses émotions, identifier les besoins sous-jacents ; exprimer ses besoins et identifier les stratégies pour les nourrir ; accueillir l'autre dans ses propres besoins et créer un espace de collaboration. Atelier de 2 séances, les jeudis 23 et 30 janvier de 10h00 à 12h00.

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. Dates possibles les jeudis 13 janvier et 13 mars de 13h30 à 16h30. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.*

Un temps pour soi à travers le massage : soin socio-esthétique individuel où vous serez accompagné par une professionnelle qui vous proposera en fonction de vos besoins, un massage (visage, mains, dos), un soin (visage ou mains) ou manucure. Rendez-vous les mercredis matin ou après-midi. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.