



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN JANVIER FEVRIER MARS (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

Découverte de la sophrologie : cycle de 4 séances, les jeudis 27 février, 6, 13 et 20 mars de 10h00 à 12h00.

Cohérence cardiaque : découverte de cette pratique qui permet la gestion du stress et des émotions afin d'entraîner de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Cycle de 3 séances, les lundis 24 février, 10 et 24 mars de 10h00 à 12h00.

Nutrition : un premier atelier plus théorique sur « Pouvons-nous prévenir des cancers par l'alimentation ? ». Suivi d'un atelier cuisine de mise en pratique, les mardis 4 et 11 mars de 10h00 à 12h00.

Sécurité routière : participation aux 2 modules animés par AGIR abcd, les vendredis 21 sur « La signalisation routière » et 28 mars sur « Santé, risques et conduite » de 14h00 à 16h00.

Gaston aménagement son logement

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 : les jeudis 27 février et/ou 20 mars de 14h00 à 16h00.

Atelier culinaire intergénérationnel : venez partager un moment de convivialité en cuisinant avec vos petits-enfants, 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 MARS (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.

Je limite ma consommation d'électricité : conférence animée par UFC QUE CHOISIR, le lundi 3 mars de 14h00 à 16h00. Powerpoint sur les écogestes, étude d'une facture en général et les personnes qui le souhaitent peuvent venir avec une facture personnelle qui pourra être étudié avec les animateurs.

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 7 février (complet) et/ou 7 mars 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 21 janvier et /ou 18 février et/ou 18 mars 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. Date possible le lundi 5 mai 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.