



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

### Nouveauté :

**Accompagnement individuel** : sur la **relation d'aide et la résilience à travers l'écoute centrée sur la personne**. Vous serez accompagnés d'Amélie, **Praticienne en Thérapies Brèves (Hypnose et PNL)**. 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 la prévention des AVC** : comprendre ce qu'est un AVC, les facteurs de risques, etc., animée par la coordinatrice de la filière AVC, [le mardi 3 juin de 14h00 à 16h00](#).

### **Gaston se détend**

**Après-midi jeux de société** : [les vendredis 23 mai et/ou 20 juin de 14h00 à 16h00](#).

### **Gaston aménage son logement**

**Adapter son environnement pour garder son autonomie** : des conseils techniques et financiers, [le vendredi 13 juin de 14h30 à 16h30](#). Atelier animé par une ergothérapeute du CICAT et par SOLIHA, un acteur de l'économie sociale et solidaire.

### **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.

**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](#).

**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 MAI JUIN (ATELIERS GRATUITS)

### 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 16 mai et/ou 6 juin 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 20 mai et/ou 17 juin 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 le 2 juin de 13h30 à 16h30.* Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.*

**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 5 et 12 juin de 10h00 à 12h00.*

*Notre soutien financier :*

