



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN OCTOBRE NOVEMBRE (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**

**Cycle sur le bien vieillir :** offrir un programme complet sur le bien vieillir avec les 3 axes principaux : l'activité physique, alimentation et confiance et l'estime de soi. Cycle de 3 séances, les vendredis 15 novembre 10h00 à 12h00 (activité physique), le 29 novembre de 14h00 à 16h00 (nutrition) et le 6 décembre (confiance et estime de soi) de 10h00 à 12h00.

**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, exercices respiratoires et concentration. Cycles de 6 séances, les jeudis 14, 21, 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre de 15h30 à 17h30.

**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 4, 18 novembre et 2 décembre 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 êtes proposée le mercredi 27 novembre de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00.

**Inscription directement auprès d'Amélie.**

### **Gaston se détend**

**Après-midi jeux de société :** le jeudi 17 octobre et/ou vendredi 15 novembre de 14h00 à 16h00.

**Atelier culinaire intergénérationnel :** venez partager un moment de convivialité en cuisinant avec vos petit(s)-enfant(s), le vendredi 25 octobre de 14h00 à 16h00.

**Méditation artistique intergénérationnelle :** création d'un personnage d'Halloween en argile. Temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème d'Halloween, le jeudi 31 octobre de 14h00 à 16h00.

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 OCTOBRE NOVEMBRE (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.

**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 vendredi 22 novembre 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 octobre et/ou 8 novembre 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 octobre et/ou le 19 novembre 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 3 et 10 octobre 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 le jeudi 7 novembre ou le lundi 9 décembre de 13h30 à 16h30. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.