



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN SEPTEMBRE OCTOBRE (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston prend soin de lui

**Comprendre les enjeux d'un bon sommeil** : animé par une sophrologue, les jeudis 12 septembre de 14h00 à 16h00 et 3 octobre de 15h00 à 16h00.

**Découverte de la sophrologie** : cycle de 4 séances, les vendredis 20, 27 septembre, 4 et 11 octobre de 10h00 à 12h00.

**Nutrition** : un premier atelier plus théorique sur la réalisation des menus : « comment composer des menus équilibrés ? » et, un second sur la mise en pratique lors d'un atelier cuisine, les vendredis 11 et 18 octobre de 14h00 à 16h00. Objectif est de réaliser une semaine de menus équilibrés

**Yoga** : découverte d'un cycle de yoga, les lundis 23, 30 septembre, 7 et 14 octobre de 9h45 à 11h45

### Gaston se détend

**Après-midi jeux de société** : les jeudis 19 septembre et/ou 17 octobre 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.

**Déjouer les pièges et arnaques au dépannage à domicile** : atelier animé par UFC QUE CHOISIR, le jeudi 26 septembre de 10h00 à 12h00.

**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 SEPTEMBRE OCTOBRE (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston aménage son logement :

**Adapter son environnement pour garder son autonomie** : des conseils techniques et financiers, le vendredi 13 septembre de 14h00 à 16h00. Atelier animé par une ergothérapeute du CICAT et par SOLIHA, un acteur de l'économie sociale et solidaire.

### 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 6 septembre et/ou 4 octobre 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 17 septembre et/ou le 15 octobre 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.

**Un temps pour soi à travers le massage** : soin socio-esthétique individuel où vous serez accompagnés 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 le mercredi 25 septembre matin ou le 9 octobre après-midi. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

**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 lundi 7 octobre, jeudi 7 novembre ou le lundi 9 décembre de 13h30 à 16h30. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.