



# LES RENDEZ-VOUS DE GASTON

## EN NOVEMBRE DECEMBRE (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 accompagné 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

**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 lundi 2 décembre de 14h30 à 16h30.

### Gaston se détend

**Après-midi jeux de société :** le vendredi 15 novembre et/ou le vendredi 13 décembre 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.

### 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 8 novembre et/ou 6 décembre 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 19 novembre et/ou le 17 décembre 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. 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.

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)