LES RENDEZ-VOUS DE GASTON
EN AVRIL MAI *(ATELIERS GRATUITS)*

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 jeudi 11 avril de 14h30 à 16h30.*

Comprendre les enjeux d'un bon sommeil : animé par une sophrologue, *les lundis 15 avril de 14h00 à 16h00 et 13 mai de 15h00 à 16h00.*

Découverte de la luminothérapie : séance de relaxation avec lumière, son et paroles qui permet un lâcher prise et une détente profonde. C'est très efficace notamment sur : les troubles du sommeil, la dépression, burnout, la fatigue, le stress, les addictions et les douleurs. *Le mercredi 17 avril soit de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00.*

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 lundis 13, 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin de 14h30 à 16h30.*

Ateliers socio-esthétique : vous découvrirez comment booster votre vitalité et être acteur de votre bien-être physique et psychique, en pratiquant des massages bien-être, *les jeudis 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin de 14h00 à 16h00.*

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : *jeudis 18 avril et/ou 23 mai de 14h00 à 16h00.*

Médiation artistique intergénérationnelle : temps de créativité, d'échange, de partage et de coopération intergénérationnelle sur le thème de Pâques, *le mardi 30 avril de 14h00 à 16h00.*

Atelier culinaire intergénérationnel : l'éveil des sens dans l'acte alimentaire au travers de la réalisation de 2 recettes à déguster bien sûr, *le jeudi 25 avril de 14h00 à 16h00.*

Gaston gère ses affaires

Cours informatique/numérique : accompagnement vers le numérique dans vos démarches administratives ou/et dans l'utilisation globale de l'outil numérique (pc, tablette, téléphone portable) - Choix des dates lors de l'inscription. Prévoir votre matériel personnel.

Notre soutien financier : APPAMH

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 AVRIL MAI *(ATELIERS GRATUITS)*

Gaston gère ses affaires

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 19 avril de 14h00 à 16h30.*

Conférence sur les différentes mesures de protection : animée par l'UDAF, *le mardi 14 mai de 10h00 à 12h00.*

Conférence sur « Personne de confiance et directives anticipées » : animée par l'Association JALMALV, *les vendredis 24 mai et le 14 juin de 10h00 à 12h00.*

Gaston aménage son logement :

Surdité et troubles auditifs : poursuivre ses activités malgré une déficience auditive
Faire découvrir des aides techniques permettant de faciliter les gestes de la vie quotidienne et maintenir son autonomie lorsqu'on a une déficience auditive. Animé par des ergothérapeutes du CICAT, *le mardi 7 mai de 10h00 à 12h00.*

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 5 avril et/ou 3 mai de 14h30 à 16h30.*

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, *le vendredi 12 avril de 10h00 à 12h00 et/ou le mardi 21 mai 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 vendredis 24 et 31mai de 14h00 à 16h00.*

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 15 mai matin,* pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

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