



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

Gaston prend soin de lui

Comprendre les enjeux d'un bon sommeil : animé par une sophrologue, le lundi 15 avril de 14h00 à 16h00 et vendredi 7 juin de 11h00 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 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.

Découverte de la sophrologie : cycle de 4 séances, les mardis 28 mai, 4, 11, 18 juin de 10h00 à 12h00.

Gaston se détend

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

Médiation artistique intergénérationnelle : création d'un personnage à partir de pots de fleurs en terre cuite. Support printanier qui pourra permettre de planter une fleur ou semer une graine, 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 :



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 d ficiency auditive
Faire découvrir des aides techniques permettant de faciliter les gestes de la vie quotidienne et maintenir son autonomie lorsqu'on a une d ficiency 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  g , 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 31 mai 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. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.