



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

### Nouveauté de la rentrée :

**Accompagnement individuel :** fondé sur une écoute active, bienveillante et centrée sur la personne. Lors de ces accompagnements, j'utilise des outils que j'ai en ma disposition et qui sont issus de la thérapie brève. Mon approche est orientée vers l'action et la recherche de solutions concrètes, pour vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez, mobiliser vos ressources et avance à votre rythme vers un mieux-être.

*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**

**Nutrition :** un premier atelier plus théorique sur le « Décryptage des étiquettes alimentaires ». Suivi d'un atelier cuisine de mise en pratique, les mercredis 17 et 24 septembre de 14h00 à 16h00.

**Découverte de la sophrologie :** cycle de 4 séances, les jeudis 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre de 14h00 à 16h00.

**Self défense :** venez découvrir cette discipline qui consiste à se protéger en cas d'agression, les vendredis 3 et 17 octobre de 10h00 à 11h30. L'idée est de vous apprendre des techniques qui s'adaptent à tout public afin de reprendre le contrôle de la situation face à une attaque ou une saisie, en neutralisant l'agresseur de manière efficace, en respectant l'intégrité physique de l'autre et en n'usant que de la force nécessaire.

### **Gaston aménagement son logement**

**Sensibilisation sur les risques de chutes au domicile :** le but étant d'observer dans chaque pièce d'une maison ce qui pourrait provoquer des chutes pour ensuite les éviter. Atelier animé par un(e) ergothérapeute du CRT, le mardi 14 octobre de 10h00 à 12h00.

### **Gaston se détend**

**Après-midi jeux de société :** les vendredis 19 septembre et/ou 24 octobre de 14h00 à 16h00.

**Notre soutien financier :**





## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN SEPTEMBRE OCTOBRE (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.

### 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 septembre et/ou 3 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 16 septembre et/ou 21 octobre de 14h30 à 16h30.*

**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 10 septembre matin ou 8 octobre après-midi.* Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.