



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN JANVIER FEVRIER (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

**CAP Vitalité :** découvrir les clés d'une bonne santé afin d'améliorer la qualité de vie et préserver le capital santé. Les ateliers sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité au sein du groupe. S'appuyant sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes les ateliers « Vitalité » abordent tous les aspects du bien vieillir : la mémoire, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, la prévention santé, l'adaptation du logement, etc. Cycle de 6 séances, les jeudis 8, 15, 22, 29 janvier, 5 et 12 février de 14h00 à 16h30.

**Self défense :** venez découvrir cette discipline qui consiste à se protéger en cas d'agression, les vendredis 23 janvier et 6 février 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 se détend

**Après-midi jeux de société :** les vendredis 30 janvier et/ou 27 février de 14h00 à 16h00.



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 JANVIER FEVRIER (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 9 janvier et/ou 6 février 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 20 janvier et/ou 17 février 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. *Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.*