



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN FEVRIER MARS (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston prend soin de lui

**Atelier nutrition** : s'informer et échanger sur les clés d'une alimentation équilibrée. Ces ateliers permettent également de partager des idées recettes, d'aborder le lien entre alimentation et activité physique, de découvrir des trucs et astuces afin d'allier équilibre alimentaire et convivialité. Cycle de 6 séances, les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3 et 10 avril de 9h30 à 12h00 (dernière séance terminera à 13h30).

**Découverte du Qi-Gong** : gymnastique traditionnelle chinoise avec la pratique d'une respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle en associant des mouvements lents, des exercices respiratoires et de la concentration. Cycles de 6 séances, les jeudis 12, 19, 26 mars, 2 et 9 avril de 15h00 à 17h00

### Gaston se détend

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





## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN FEVRIER MARS (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 6 février et/ou 6 mars 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 17 février et/ou 17 mars 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.