



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

Gaston prend soin de lui

Comprendre les enjeux d'un bon sommeil : animé par une sophrologue, les lundis 14 et 28 septembre de 14h00 à 16h00.

Self défense : venez découvrir cette discipline qui consiste à se protéger en cas d'agression, les lundis 21 septembre et 5 octobre de 14h00 à 15h30. 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

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 vendredi 25 septembre de 14h00 à 16h00.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : les vendredis 18 septembre et/ou 16 octobre de 14h00 à 16h00.





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.

Conférence sur « Personne de confiance et directives anticipées » : avec rédaction de ses directives anticipées lors du 2ème atelier. Animée par l'Association JALMALV, [les mardis 15 et 22 septembre de 10h00 à 12h00.](#)

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 lundi 12 octobre de 14h00 à 16h30.

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 4 septembre et/ou 2 octobre de 14h30 à 16h30.](#)

Le massage AMMA ASSIS : une technique non thérapeutique qui vise à faciliter la circulation de l'énergie dans le corps en utilisant un enchaînement précis de mouvements issu du AMMA traditionnel japonais. Ce massage se reçoit habillé sur une chaise ergonomique, il vise à soulager les tensions et à détendre le dos, les bras, les mains, la tête et le cou. [Date possible le jeudi 8 octobre de 14h00 à 17h00.](#) Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

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.](#)