

LES RENDEZ-VOUS DE GASTON

EN OCTOBRE NOVEMBRE (ATELIERS GRATUITS)

Gaston prend soin de lui

Découverte de la sophrologie : En groupe - Cycle de 4 séances.

Les jeudis 12, 19, 26 novembre et 3 décembre de 14h00 à 16h00.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : Plusieurs jeux possibles (*scrabble, triomino, belotte, petits chevaux...*)

Le vendredi 16 octobre et le vendredi 20 novembre de 14h00 à 16h00.

Après-midi créatif : Accompagné par Victoria, vous pourrez laisser aller votre imagination, votre créativité sur le thème de Noël.

Le lundi 30 novembre de 14h à 16h.

Gaston gère ses affaires

Cours informatique/numérique : Accompagnement individuel pour la prise en main ou pour aborder des sujets spécifiques, dans l'utilisation d'ordinateur, tablette et/ou téléphone - Prévoir votre matériel personnel.

Plusieurs choix de dates.

Pour l'inscription, contacter directement La Maison de Gaston.

Notre soutien financier :



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON

EN OCTOBRE NOVEMBRE (ATELIERS GRATUITS)

Le RDV des aidants

Le RDV des aidants s'adresse aux aidants familiaux :
(qui prennent soin d'un proche âgé, en situation de handicap, malade ou ayant besoin d'aide.)

NOTE IMPORTANTE : Vous pouvez venir accompagné de la personne que vous aidez lors des différents ateliers proposés ci-dessous, elle sera prise en charge par un professionnel qualifié durant l'atelier.

Merci d'avance de nous en tenir informés au moment de la réservation.

Moment de relaxation et de détente pour les aidants : Avec une sophrologue.
Les vendredis 2 octobre et/ou 6 novembre de 14h30 à 16h30.

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, issus de l'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.

Les jeudis 8 octobre et 5 novembre entre 14h00 à 17h00.
Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Un temps pour soi à travers le massage : Soin individuel, où vous serez accompagné par une socio-esthéticienne qui vous proposera en fonction de vos besoins, un massage (visage, mains, dos), un soin (visage ou mains) ou manucure.

Plusieurs choix de dates.
Pour l'inscription, contacter directement La Maison de Gaston.

Chers aidants,
Besoin de parler, d'être conseillé ?
Sarh'écoute est là pour vous :
02.52.84.84.84.
7j/7 de 8h à 22h