# LES RENDEZ-VOUS DE GASTON
# EN NOVEMBRE DÉCEMBRE *(ATELIERS GRATUITS)*

## Gaston prend soin de lui

**Découverte de la sophrologie :** Un cycle de 4 séances.

ATELIER COMPLET

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

## Gaston se détend

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

*Le vendredi 20 novembre de 14h00 à 16h00.*

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

*Le lundi 30 novembre de 14h00 à 16h00.*

**Après-midi cuisine :** Faisons et partageons ensemble un goûter, pour le Noël de La Maison de Gaston.

*Le vendredi 18 décembre de 14h00 à 16h00.*

## 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 dates possibles.*

*Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.*

**Notre soutien financier :** APPAMH

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site 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

# LES RENDEZ-VOUS DE GASTON
# EN NOVEMBRE DÉCEMBRE *(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 accompagnés 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.**

**Ateliers sur l'alimentation (Réservés aux aidants) :** Animé par une diététicienne du CRND72. S'informer sur l'alimentation pour répondre facilement aux difficultés des aidés. Un cycle de 3 séances.

*Les lundis 7, 21 décembre et 4 janvier de 14h30 à 16h30.*

**Moment de relaxation et de détente pour les aidants :** avec une sophrologue.

*Les vendredis 6 novembre et/ou 4 décembre 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 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.

*Le jeudi 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.

*Un mercredi par mois.*

*Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.*

***Chers aidants**, besoin de parler, d'être conseillés ?*
*Sarth'écoute est là pour vous :*
**02.52.84.84.84.**
7j/7 de 8h à 22h

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site 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