LES RENDEZ-VOUS DE GASTON
EN DECEMBRE JANVIER *(ATELIERS GRATUITS)*

Gaston prend soin de lui

Gérer ses émotions avec la sophrologie : Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment fonctionne-t-elle ? Quelles sont les conséquences des émotions mal régulées ? Découvrez des clés pour mieux comprendre vos émotions et apprendre à évacuer les tensions et les émotions négatives. Conférence présentée par une sophrologue – Un cycle de 2 séances.

Les mardis 12 janvier et 2 février de 14h à 16h.

Self défense : Venez découvrir cette pratique qui permet d'apprendre à se protéger en cas d'agression. L'objectif est de vous enseigner des techniques accessibles à tous pour reprendre le contrôle de la situation face à une attaque. Tout en respectant l'intégrité physique de l'autre et en utilisant uniquement la force nécessaire – Un cycle de 2 séances.

Les vendredis 29 janvier et 12 février de 10h à 12h.

Gaston se détend

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

Le vendredi 18 décembre de 14h à 16h.

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

Le vendredi 15 janvier de 14h à 16h.

Gaston gère ses affaires

Cours informatique individuel : 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 la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Cours informatique collectif : Proposé une fois par mois pour apprendre ensemble et approfondir différents sujets liés à l'informatique.
Ce mois-ci, nous aborderons les bases de l'utilisation d'un ordinateur ou d'un téléphone portable.

Le lundi 18 janvier de 14h30 à 16h30.

Notre soutien financier :

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 DECEMBRE JANVIER *(ATELIERS GRATUITS)*

Conseils sur les bons comportements à adopter dans la rue et chez soi pour ne pas être victime d'arnaques : Conférence animée par 2 agents de la Police Nationale.

Le vendredi 22 janvier de 14h00 à 16h30.

Le RDV des aidants

Le RDV des aidants s'adresse uniquement 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 de nous en informer au moment de la réservation.***

Ateliers sur l'alimentation : Ces ateliers permettent de mieux comprendre l'alimentation et de trouver des réponses aux difficultés alimentaires de son proche aidé.
Animé par une diététicienne du CRND72. Un cycle de 3 séances.

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

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

Les vendredis 4 décembre et 8 janvier de 14h15 à 16h15.

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 conseillé ?*
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