



LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN MAI JUIN (ATELIERS GRATUITS)

Gaston prend soin de lui

Ateliers socio-esthétique : vous découvrirez comment booster votre vitalité et être acteur de votre bien-être physique et psychique, en pratiquant des massages bien-être, les jeudis 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin de 14h00 à 16h00.

Découverte de la sophrologie : cycle de 4 séances, les mardis 28 mai, 4, 11, 18 juin de 10h00 à 12h00.

Nutrition : atelier plus théorique sur la lecture des étiquettes et un second sur la pratique lors d'un atelier cuisine, les lundis 3 et 10 juin de 10h00 à 12h00.

Renfo Cœur : découverte de la pratique de la marche active et de la marche nordique, cycle de 4 séances, les jeudis 30 mai, 6, 13 et 20 juin de 14h15 à 16h00.

Gaston se détend

Après-midi jeux de société : jeudis 23 mai et/ou 27 juin de 14h00 à 16h00.

Gaston gère ses affaires

Cours informatique/numérique : accompagnement vers le numérique dans vos démarches administratives ou/et dans l'utilisation globale de l'outil numérique (pc, tablette, téléphone portable) - Choix des dates lors de l'inscription. Prévoir votre matériel personnel.

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 MAI JUIN (ATELIERS GRATUITS)

Gaston gère ses affaires

Conférence sur les différentes mesures de protection : animée par l'UDAF, le mardi 14 mai de 10h00 à 12h00.

Conférence sur « Personne de confiance et directives anticipées » : animée par l'Association JALMALV, les vendredis 24 mai et le 14 juin de 10h00 à 12h00.

Rédaction des directives anticipées : atelier de réflexion, de partage et de début de rédaction de Directives Anticipées. Cet atelier sera par petit groupe, animé à l'aide de jeu de cartes et par l'association JALMALV, le vendredi 14 juin de 10h00 à 12h00.

Déjouer les pièges et arnaques : conférence animée par UFC QUE CHOISIR, le jeudi 20 juin de 10h00 à 12h00.

Gaston aménage son logement :

Surdité et troubles auditifs : poursuivre ses activités malgré une d ficiency auditive
Faire découvrir des aides techniques permettant de faciliter les gestes de la vie quotidienne et maintenir son autonomie lorsqu'on a une d ficiency auditive. Animé par des ergothérapeutes du CICAT, le mardi 7 mai de 10h00 à 12h00.

Le RDV des aidants

Le RDV des aidants s'adresse aux aidants familiaux qui prennent soin d'un proche  g , 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 3 mai et/ou 7 juin de 14h30 à 16h30.

Café des aidants : venez échanger sur vos difficultés en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 21 mai et/ou le 18 juin de 14h30 à 16h30.

Comment mieux communiquer avec ses proches : accueillir et décrypter ses émotions, identifier les besoins sous-jacents ; exprimer ses besoins et identifier les stratégies pour les nourrir ; accueillir l'autre dans ses propres besoins et créer un espace de collaboration. Atelier de 2 séances, les vendredis 24 et 31 mai de 14h00 à 16h00.