



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN MARS AVRIL (ATELIERS GRATUITS)

### Gaston prend soin de lui

**Conférence sur le don d'organes, de tissus humains et de moelleuse :** animée par l'association française du don d'organes, le jeudi 3 avril de 14h00 à 16h00. (Projection d'un documentaire, témoignages, etc.).

### Gaston se détend

**Après-midi jeux de société :** les jeudis 20 mars et/ou 24 avril de 14h00 à 16h00.

**Atelier culinaire intergénérationnel :** l'éveil des sens dans l'acte alimentaire au travers de la réalisation de 2 recettes à déguster bien sûr, le jeudi 10 avril de 14h00 à 16h00.

**Atelier créatif intergénérationnelle :** venez passer un moment de convivialité lors d'un atelier créatif avec vos petits-enfants, le vendredi 18 avril de 14h00 à 16h00.

### 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 les différentes mesures de protection :** animée par l'UDAF, le jeudi 3 avril de 10h00 à 12h00.

**L'emploi à domicile en CESU : Ce qu'il faut savoir ! :** Le contrat de travail est-il obligatoire ? Quelle est la règle des jours fériés ? Comment déclarer au CESU ? Comment trouver un salarié ou un employeur ? Conférence animée le mardi 29 avril de 10h30 à 12h00.

**Nos soutiens financiers :**



## LES RENDEZ-VOUS DE GASTON EN MARS AVRIL (ATELIERS GRATUITS)

### 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, vendredis 7 mars et/ou 4 avril de 14h30 à 16h30.

**Café des aidants :** venez échanger sur vos difficultés et ressources en tant qu'aidant(e) autour d'un café, les mardis 18 mars et/ou 15 avril 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. Dates possibles le jeudi 13 mars, lundi 5 mai ou 2 juin de 13h30 à 16h30. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement à 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. Rendez-vous les mercredis matin ou après-midi. Pour la prise de rendez-vous, contacter directement La Maison de Gaston.

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site [www.lamaisondegaston.fr](http://www.lamaisondegaston.fr) onglet « Les rendez-vous de Gaston » ou contacter La Maison de Gaston par téléphone au 02.43.18.81.05 ou par mail [contact@lamaisondegaston.org](mailto:contact@lamaisondegaston.org)

Pour plus d'informations et inscriptions, vous pouvez aller directement sur le site [www.lamaisondegaston.fr](http://www.lamaisondegaston.fr) onglet « Les rendez-vous de Gaston » ou contacter La Maison de Gaston par téléphone au 02.43.18.81.05 ou par mail [contact@lamaisondegaston.org](mailto:contact@lamaisondegaston.org)