

L'association **Gammes** est présente à Montpellier depuis 80 ans. Elle agit aujourd'hui auprès de 14 000 personnes fragilisées par l'âge, l'état de santé, la perte d'un emploi, l'exclusion, les discriminations afin qu'elles préservent ou retrouvent leur autonomie.

Sa capacité d'action repose sur un travail collectif menée par des équipes composées de salariés et de bénévoles aux côtés des financeurs et des partenaires institutionnels.

ATELIERS BIEN-ÊTRE & ESTIME DE SOI

Cette action se déroule au sein des pôles AVS et AUIHL de Gammes. En lien avec votre référent sur site, vous contribuerez à l'insertion sociale des personnes accompagnées, en développant des activités autour de l'estime et la confiance en soi, essentielles à leur épanouissement.

Pour cette action nous recherchons

Une personne qui :

- Apprécie les loisirs, les arts créatifs et/ou la culture.
- A le goût de la transmission, du partage et de la pédagogie.
- Sait s'adapter à la diversité des publics participants.

Nous vous proposons

- Du matériel à disposition et un réseau de partenaires à mobiliser si besoin
- Une découverte de nos actions et de l'association tout au long de l'année.
- Une expérience humaine enrichissante, l'occasion de partager vos compétences autrement, en acquérir de nouvelles, suivre des formations, faire partie d'une équipe.

Votre rôle dans cette mission

En tant que bénévole, vous serez un maillon essentiel de cette action.

- Animer des ateliers autour du bien-être et de la confiance en soi (Yoga, relaxation, sport adapté, socio-esthétique, mise en beauté, diététique...).
- Accompagner les participants, en favorisant l'entraide.
- Organiser les séances : matériel, coûts, transports, participants (en lien avec l'équipe).



Public(s) : Adulte



Fréquence :

En semaine et en journée

Horaire, jour, format (durée, fréquence) et public (hommes ou femmes) variables selon le lieu.



Lieu(x) :

Gambetta : Accueil de jour « PAUSE » et Pension de famille « Saint Louis ».

Saint Roch : Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale

Boutonnet : Dispositif Enfance Famille



VOUS AUSSI, REJOIGNEZ-NOUS !



À MONTPELLIER



04 67 92 90 76



association@gammes.org



gammes.org