La PlateForme d'accompagnement et de Répit
du pays de Vitré **(PFR) propose aux aidants 4 ateliers GRATUITS,**
avec le soutien de malakoff humanis

Faire une pause !

Pour prendre soin de moi et retrouver du goût, de l'élan à accompagner mon proche.

Ces 4 ateliers proposent: de découvrir de nouvelles ressources personnelles, de renouveler son énergie et sa créativité. Et aussi de se détendre par petites touches, de mieux se connaitre en tant qu'aidant(e), d'améliorer son sommeil, de trouver des pistes concrètes avec d'autres, de discuter ensemble, de mieux communiquer avec son proche. "Faire une pause" vous invite à mettre des couleurs ou des mots sur vos maux, avec des exercices ludiques et créatifs, complété par de courtes séances de sophrologie simples à reprendre au quotidien, pour vous aider à dire OUI à la Vie!

Animés par Frédérique Vannier Sophrologue et Marie Vignon Art-thérapeute

Où et quand:

Salle de l'Yve-10, allée de l'Yve- 35150 JANZE
les 3 et 17 octobre - 7 et 21 novembre 2025
de 13h45 à 16h

Inscription obligatoire
par mail : pfr.vitre@admr35.org
par téléphone : 02 99 47 04 50
Accueil possible des personnes aidées sur inscription

ADMR pour tous, toute la vie, partout — Ille & Vilaine LE DEPARTEMENT — ars Agence Régionale de Santé Bretagne — ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS — malakoff humanis