

# LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DU PAYS DE VITRÉ PROPOSE 3 ATELIERS RESSOURCES SANTÉ À DESTINATION DES AIDANTS :

**VIVRE AVEC MON STRESS : LUNDI 28/11/22**  
**GÉRER MA FATIGUE : LUNDI 05/12/22**  
**IDENTIFIER MES RESSOURCES : LUNDI 12/12/22**

Co-animés par Frédérique VANNIER, infirmière sophrologue, et Pauline RENAUDIN, neuropsychologue, ces ateliers participatifs indépendants les uns des autres allient partage de connaissance et exercices pratiques.

Horaires : de 14h30 à 16h

Lieu : Résidence Sainte-Marie à Châteaubourg, 1 avenue des Platanes

Inscription obligatoire auprès de Frédérique VANNIER :

[frederique.vannier@admr35.org](mailto:frederique.vannier@admr35.org) (02.99.47.04.50)

Accueil possible des personnes aidées sur demande



**ADMR Les Dolmens JRS**  
9 rue Clément Ader  
[accueildejour.janze@admr35.org](mailto:accueildejour.janze@admr35.org)  
35150 JANZE  
02 99 47 04 50

**SERVICES  
ET SOINS  
AUX  
SÉNIORS**