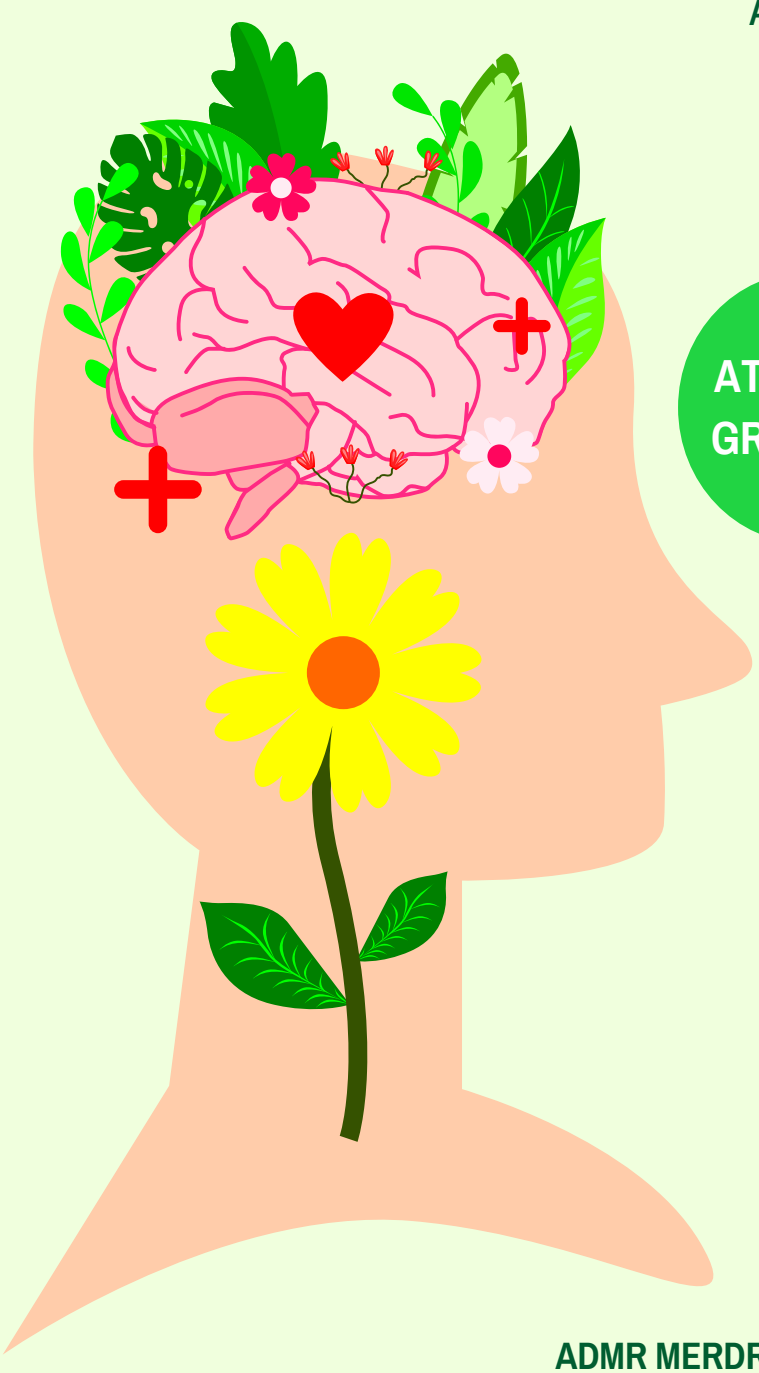
ATELIERS PRENDRE SOIN DE L'AIDANT

POUR UN MIEUX ÊTRE DE L'AIDÉ

ANIMÉS PAR MARIE LAURE GARIN

INFIRMIÈRE ET FORMATRICE



ATELIERS GRATUITS

VENEZ PROFITER DE CES TEMPS DE PAUSE ET DE "MIEUX-ÊTRE" ET APPRENEZ À PRENDRE SOIN DE VOUS

DE 14H À 17H

21 SEPTEMBRE 2026
5 OCTOBRE 2026
19 OCTOBRE 2026
2 NOVEMBRE2026
16 NOVEMBRE 2026
30 NOVEMBRE 2026
7 DÉCEMBRE 2026

ADMR MERDRIGNAC-LOUDÉAC

5 RUE DE BROCÉLIANDE - 22230 MERDRIGNAC

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

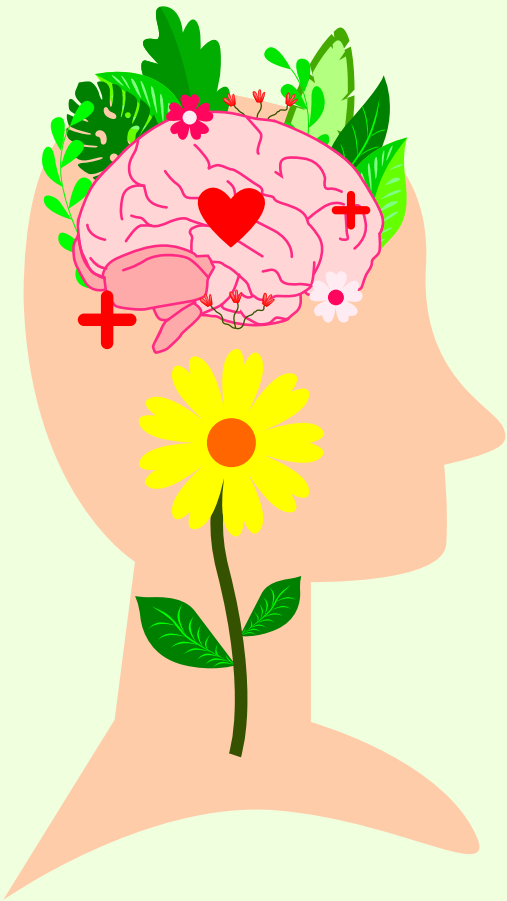
02 96 61 22 96 / a.coeurdray@admr22.org

ADMR — pour tous, toute la vie, partout —

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Côtes d'Armor

AU PROGRAMME

- JE FAIS CONNAISSANCE ET PARTAGE MON VÉCU EN TANT QU'AIDANT.E
- JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MES ÉMOTIONS
- JE DÉVELOPPE MON ESTIME (MON IMAGE, MON IDENTITÉ)
- JE (RE)TROUVE MA PLACE
- JE DORS, JE BOUGE, JE RIS, J'ENTRETIENS MON CORPS ET MON ESPRIT
- JE DÉVELOPPE MON ESTIME : MES MAINS QUI DONNENT ET RECOIVENT



ADMR MERDRIGNAC-LOUDÉAC
5 RUE DE BROCÉLIANDE - 22230 MERDRIGNAC
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
02 96 61 22 96 / a.coeurdray@admr22.org

ADMR — pour tous, toute la vie, partout

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Côtes d'Armor