

Sauf indication contraire, prise en charge financière des activités assurée par la plateforme de répit.

LA MAISON MYOSOTIS

28 Rue de la Solitude - 72000 Le Mans

02 43 76 85 04

accueilmyosotis@lareposance.net

<https://www.gcsms-alliance.com/maison-myosotis>

<https://www.gcsms-alliance.com/soutien-aidant>

<https://www.facebook.com/maisonmyosotis72>

OUVERT DU :

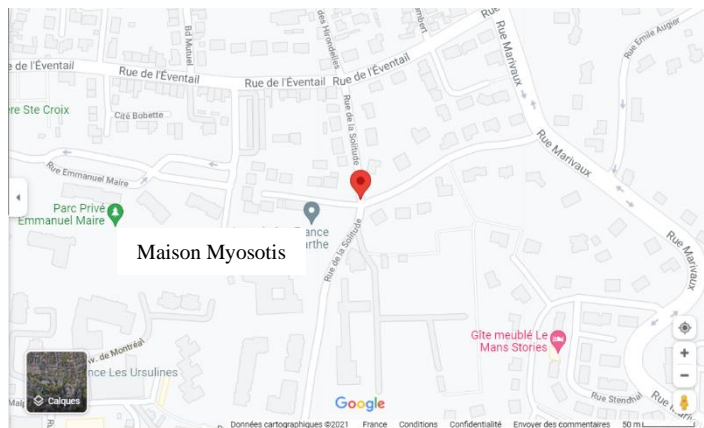
Lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Accès à la Maison Myosotis par le portillon :

Taper 57 puis sur OK pour valider.

Pour le portail :

Taper 5757.



ACCÈS :

Bus ligne 12

Arrêt : Solitude

PLANNING DES ACTIVITES Novembre / Décembre 2024

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

“Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre”



ÊTRE ÉCOUTÉ, SOUTENU ET ORIENTÉ

Entretiens de soutien et suivi psychologique sur rendez-vous avec Séverine SOLLIER, Psychologue.

ÉCHANGEZ ET PARTAGEZ



LE CAFE ENTR'AIDANTS de 14h00 à 15h30

17/12/2024 - Groupe de parole encadré par Alexandra HERRAIZ, Psychologue permettant un temps d'échange convivial entre aidants vivants des expériences similaires, cf document ci-joint, limité à 8 personnes.



AUTOUR DU CHANT de 11h à 12h

Thierry, Art-thérapeute et Séverine, Psychologue vous invitent à partager un moment propice à l'échange autour du chant.

PRENEZ SONDE VOUS

Atelier GYM SANTE : Inscription à l'accueil ou par téléphone dans la limite des places disponibles le jeudi de 10h30 à 11h30.

Atelier Qi Gong : inscription à l'accueil ou par téléphone dans la limite des places disponibles le mercredi de 14h30 à 15h45 tous les 15 jours.

2 ateliers bien-être chacun réparti en modules de 4 séances individuelles pour l'atelier bien-être et 8 séances pour l'atelier ressourcement sur RDV.

- **Atelier « BIEN-ETRE »** avec notre socio-esthéticienne.
- **Atelier « RESSOURCEMENT »** avec notre sophrologue.

PRÉVENIR ET S'INFORMER



Permanence CHM Nous assurons une permanence au Centre Hospitalier du Mans le 4^{ème} mardi de chaque mois de 14h00 à 16h00 (espace usagers bat Claude Monet niveau 1).



Journée Nationale des Proches Aidants : le mardi 03/12/2024 de 10h à 17h à la salle des fêtes de Thorigné sur Dué.

S'EVADER A DEUX



Moment de convivialité :

Le 22/11/2024 – Venez profiter d'un moment de détente pour un loto seul(e) ou en couple suivi d'un goûter de Noël. Rendez-vous à 14h00.

A VOS AGENDAS

Novembre 2024				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1
4	5		6	7
11	12		13	14
	18	19		20
	25	26	27	28
				29
				22

Décembre 2024				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2		3		4
9		10		11
	16		17	
23		24		25
30				26
				27
				28
				29
				30

Pendant ces prestations, il est possible d'accueillir votre proche* au sein de la Maison Myosotis, sous réserve d'un entretien préalable avec Séverine SOLLIER avant le 1^{er} accueil.

Votre bulletin d'inscription :



NOM : PRENOM :

AUTOUR DU CHANT : 18 novembre 16 décembre

LOTO 22 novembre

JOURNEE DES AIDANTS 03 décembre

LE CAFE ENTR'AIDANTS : 17 décembre

* Proche accueilli au sein de Myosotis : OUI NON