

La délégation Unafam des Vosges vous propose :

Ateliers de Gestion du stress et de Relaxation pour les Aidants-familles de proches souffrant de troubles psychiques et témoignages et ateliers de « rétablissement » pour les proches concernés

**LE SAMEDI 3 JUIN 2023  
DE 10h00 A 16h30**

**CENTRE VPT LES JONQUILLES, 532 Rue de la Résistance  
88400 XONRUPT LONGEMER**



**Vous êtes aidants** : ces journées vous offriront un espace pour exprimer vos émotions, des moments de partage, de relaxation et de convivialité. Elles vous permettront de souffler et de vous ressourcer de votre quotidien afin d'apporter une aide plus efficace à votre proche.

**Proches et personnes concernées** : ces journées vous proposent de disposer d'espaces d'expression, de témoignages et des ateliers sur la dynamique du « parcours de rétablissement personnel en santé mentale » tout en partageant des activités ludiques et conviviales.

L'ambition pour ces journées est de créer les conditions d'entrée dans une dynamique de « Parcours de Rétablissement Personnel » pour la personne concernée, comme pour les aidants.

Ces journées sont proposées aux personnes suffisamment stabilisée et disponibles pour s'engager idéalement pour les 4 journées d'atelier.

Les journées suivantes auront lieu **les samedis 2 Septembre, 7 Octobre et 2 Décembre 2023.**

**Ce sera une belle journée dans un magnifique cadre de verdure**

### **Animation**

- ➔ Marie-Christine Voirin-Barlier, psychologue clinicienne, thérapeute
- ➔ Noëlle Petitjean, bénévole à l'Unafam.
- ➔ Laurent Lefebvre, Pair-Aidant en Santé Mentale et sophrologue.

**Cette journée est gratuite pour les participants ainsi que le repas convivial pris tous ensemble.**

Le nombre de participants étant limité, merci d'adresser vos inscriptions pour le **20 mai**, dernier délai à l'adresse suivante :

**[88@unafam.org](mailto:88@unafam.org) ou par téléphone au [03 29 64 05 73](tel:0329640573)**