

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 7 OCTOBRE 2023**

**DE 10h00 A 17h30**

**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 de « parcours de rétablissement personnel en santé mentale » tout en partageant des activités ludiques et conviviales.

L'objectif de ces ateliers est de réintroduire l'espoir d'une évolution positive de la maladie, pour la personne concernée ainsi que pour les proches.

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

**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, **pour les aidants familles.**
- ➔ Laurent Lefebvre, Pair-Aidant en Santé Mentale et sophrologue, **pour les proches et personnes concernées**
- ➔ Sandrine GUGLIELMETTI, Médiatrice de santé paire, CURE Grand Est Lorraine (Centre Universitaire support de remédiation cognitive et rétablissement). Sandrine témoignera de son parcours et de son chemin de rétablissement personnel.

**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 à Clémence MARAH, chargée de Coordination et de Développement, pour le **vendredi 22 Septembre 2023**, dernier délai à l'adresse suivante :

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