

# Rencontre seniors : Comment accompagner son proche sans s'épuiser ?

Evènement gratuit  
Ouvert à tous  
Collation offerte



**Mardi 1er avril 2025 de 14h30 à 16h30**  
**Salle des Châteliers**  
**Rue du chemin Montois à MAYENNE**

## Comment se reconnaître comme aidants ?

Quels sont les signes d'épuisement, les mécanismes du stress et leurs conséquences sur la santé ?  
Quelles solutions ou aides pour faire face et les prévenir ?

### Intervenants :

**Stéphanie MONTEBRAN**, Infirmière coordinatrice de la Maison des Aidants, accompagnée de témoins  
**Docteur Maxime LE FLOCH**, Médecin à la consultation Mémoire à Laval  
**Mélissa PERRIER**, Psychologue à la Maison des Aidants  
**Marie-Laure VERGER**, Sophrologue au sein de l'Equipe mobile de soins palliatifs du Centre Hospitalier du Nord-Mayenne.

Présentation et découverte d'une solution de répit à travers une séance de sophrologie, ouverte à tous.

Besoin d'organiser la prise en charge de votre proche et de votre transport ce jour-là ?  
Contactez le Centre de Ressources Territorial au **06-26-33-48-03**.