

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](mailto:accueilmyosotis@lareposance.net)

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

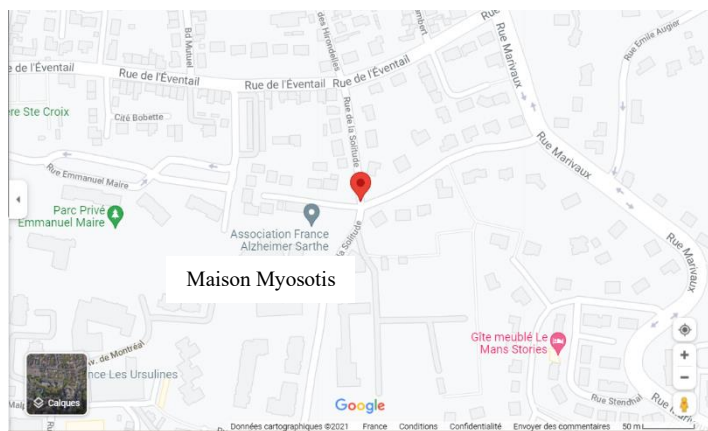
<https://www.gcsms-alliance.com/soutien-aidant>



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

### OUVERT DU :

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



### ACCÈS :

Bus ligne 12

Arrêt : Solitude

# PLANNING DES ACTIVITES

## Mars / Avril 2026

## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

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

**PORTES  
OUVERTES**



28 rue de la Solitude  
72000 Le Mans  
Tél.: 02 43 76 85 04

Organisation de portes ouvertes de la Maison Myosotis  
Le samedi 11/04/2026 de 10h00 à 17h00.



PLATEFORME DE RÉPIT DES  
**AIDANTS**

## ÊTRE ÉCOUTÉ, SOUTENU ET ORIENTÉ

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

## ÉCHANGEZ ET PARTAGEZ



### 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** : Le jeudi de 14h30 à 15h30. Inscriptions par téléphone dans les limites des places disponibles.

**Atelier Qi Gong** : Le mercredi de 14h30 à 15h45 à (tous les 15 jours) Inscriptions par téléphone dans la limite des places disponibles (complet).

**Atelier Méditation** : Réunion de présentation du prochain cycle de méditation le jeudi 09 avril à 14h30 animé par Séverine Sollier. Inscriptions par téléphone. Cf flyer ci-joint.

**2 ateliers bien-être** chacun réparti en modules de 4 séances individuelles pour l'atelier bien-être et de 4 à 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<sup>ème</sup> mardi de chaque mois de 14h00 à 16h00 (espace usagers bat Claude Monet niveau 1).

## MOMENT DE CONVIVIALITE



**Journée portes ouvertes**: le samedi 11 avril 2026 de 10h00 à 17h00, ouvert à tous.

## NOUVEAUTÉ



**Ateliers de bien-être et de loisir**: Tiffanie et Mathilde vous proposent des ateliers de bien-être et de loisir. cf flyers ci-joint.

## DU TEMPS POUR VOUS

Vous accompagnez un proche âgé atteint d'une maladie neuro-dégénérative : La plateforme de Répit dédiée aux aidants de la maison myosotis vous apporte un relais de confiance quand vous avez besoin de temps. Service gratuit, sur simple inscription.

## VOS AGENDAS

MARS 2026				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

AVRIL 2026				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
<b>FERIE</b> 6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
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<sup>er</sup> accueil.

