



En résumé

- Le Relais des Aidants est un lieu ouvert aux aidant.e.s qui accompagnent leur proche atteint.e de la maladie d'Alzheimer ou apparentée du territoire, pour parler, se ressourcer, partager et s'informer.

Parce que prendre soin de son proche, c'est aussi prendre soin de soi.

- Ce Relais existe grâce à la mobilisation des équipes des Mirabelliers et des partenaires engagés.
- Les activités et les actions proposées sont gratuites.



Ensemble, nous souhaitons offrir un espace ressource, accessible et bienveillant, au cœur du territoire.

Contacts

Pour plus d'informations :

Ehpad Les Mirabelliers – Groupe SOS Seniors

Rue du Haut Noyer

57070 – Metz

Tél. : 03 87 15 75 15

secretariat-mirabelliers@groupe-sos.org

Avec le soutien de :



En partenariat avec :

Alz'appart METZ

CRT 57

Hôpital Félix Maréchal



9779 - Mars 2026



Le relais des aidants

Prendre soin de Soi
pour mieux prendre soin
de l'Autre

- Échanges
- Ateliers
- Rencontres
- Informations

GroupeSOS
Seniors Reconnu d'utilité publique

GroupeSOS
Seniors Reconnu d'utilité publique

Ehpad Les Mirabelliers
57070 Metz

Un tiers-lieu dédié aux aidant.e.s

Être aidant.e, c'est accompagner un proche au quotidien, faire face aux changements, trouver les bons gestes, les bons mots... et souvent s'oublier un peu soi-même.

À l'Ehpad Les Mirabelliers, nous avons constaté – avec nos partenaires – combien les aidant.e.s ont besoin d'un espace pour **échanger, comprendre, souffler et ne pas rester seul.e.s.**

C'est pourquoi nous avons créé **Le Relais des Aidants**, un tiers-lieu pensé pour vous, entièrement **gratuit**, ouvert **aux aidant.e.s** qui accompagnent leur proche atteint.e de la maladie d'Alzheimer ou apparentée du territoire, pour parler, se ressourcer, partager et s'informer, que votre proche vive encore à domicile ou en établissement.

Un lieu simple, chaleureux, où l'on peut se poser, se retrouver, poser des questions, rencontrer d'autres personnes qui vivent les mêmes situations, et reprendre un peu d'élan.



Du temps pour soi

Ici, vous trouverez :

- **Un espace d'écoute et de dialogue**, pour partager vos expériences et vos questionnements.
- **Des ateliers variés** : détente, activité physique douce, art-thérapie, chorale, cuisine, moments festifs...
- **Des temps d'information** animés par des professionnel.le.s pour mieux comprendre la maladie, être mieux accompagné.e, ou prendre soin de soi autour du goûter des aidant.e.s.
- **Un lieu ouvert et convivial**, pensé pour préserver le lien social et offrir un souffle dans votre quotidien d'aidant.e autour d'un café ou de passage dans notre salon de coiffure.

➔ **Pensez à vous inscrire :**
03 87 15 75 15
[secretariat-mirabelliers@
groupe-sos.org](mailto:secretariat-mirabelliers@groupe-sos.org)

