

L'EPNAK organise son tout premier séjour de répit pour les
Jeunes Aidants

HELP & CHILL

©EPNAK



Tu es jeune aidant et tu as moins de 25 ans...

Tu aides un proche malade, en situation de handicap ou confronté à des addictions ?

Viens faire une pause dans ton quotidien !

SEJOUR HELP & CHILL – Du 21 au 25 juillet 2025 à Metz.

Tu es ado ou jeune adulte et tu as besoin de souffler un peu ?
Ce séjour est fait pour toi.

Un temps rien que pour toi

Viens te poser, te détendre, rencontrer d'autres jeunes qui vivent des choses similaires.

Ici, pas de pression : juste un cadre bienveillant, des moments cool, et des activités qui te font du bien.

Le + du séjour ?

On va créer ensemble des podcasts pour t'exprimer, partager, ou juste t'amuser avec le son. Pas besoin d'être pro, juste d'avoir envie de tester !

Tu veux dormir sur place ?

C'est possible ! Un hébergement est prévu, mais tu peux aussi rentrer chez toi le soir si tu préfères.

C'est gratuit !

Le séjour est entièrement pris en charge (hors transport pour venir jusqu'à Metz).

Infos & inscription :

 11 place de France, 57000 Metz

 Par mail : jeunesaidants.grandest@epnak.org

 Par téléphone : 06.68.89.89.02

 Suis-nous sur Insta : @helpandchill57

