



Vous êtes aidant d'un proche âgé ou porteur d'un handicap (parent(s), conjoint, enfant porteur de handicap, voisin,...) cette situation peut parfois comporter son lot de difficultés, de fatigue, de tristesse mais aussi de ressources trouvées, de joie, de moments de complicité.

Le service SAPHA de la MDS de Nemours vous propose de venir dialoguer et partager votre expérience au sein d'un groupe de parole : « **Parole partagée** ».

La finalité de ce groupe est de vous offrir un espace de dialogue, d'échanges et de soutien. Il s'agit de :

- ❖ Favoriser l'échange d'expériences dans une écoute bienveillante
- ❖ Exprimer ses difficultés et son vécu d'aidant
- ❖ Prévenir l'isolement et l'épuisement à travers la solidarité du groupe
- ❖ Trouver des ressources et de nouvelles façons de faire

➤ JEUDI 26 JANVIER

➤ JEUDI 16 MARS

➤ JEUDI 25 MAI

➤ JEUDI 16 FEVRIER

➤ JEUDI 20 AVRIL

➤ JEUDI 22 JUIN

**De 9h30 à 11h00**

*(Participation libre)*

Annexe de la MDS de Nemours - 15 rue de Foljuif - 77140 ST Pierre les Nemours

Sur inscription auprès de Mme Saulnier 01 60 55 20 58

Ou par mail [sapha\\_nemours@departement77.fr](mailto:sapha_nemours@departement77.fr)