



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 Montereau 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 18 janvier

➤ Jeudi 14 mars

➤ Jeudi 25 avril

➤ jeudi 23 mai

➤ jeudi 4 juillet

De 9h30 à 11h00 (Participation sur inscription)

MDS de Montereau – 1 rue André Thomas - 77130 MONTEREAU

Inscription auprès de Mme DE LANGE au 01 60 57 22 67

Et de Mme PINO COLL au 01 60 57 22 18

Ou par mail : sapha_montereau@departement77.fr