

# UN TEMPS POUR SOI

**NOUVEAU À NANCY CŒUR DE VILLE**, à deux minutes de la gare SNCF. Vous êtes proches aidants accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie ou en situation de handicap, vous travaillez, vous avez besoin d'un temps pour vous.

Et si vous participiez aux groupes de parole et ateliers !

## CES GROUPE DE PAROLE

**ET ATELIERS** (respirer, visualiser, écriture intuitive, relaxation) seront animés par une psychologue 2 fois par mois pendant 1 heure et demie à 2 heures entre 12h et 14h.. Ces rendez-vous, vous permettront d'échanger sur votre ressenti, vos difficultés et de réfléchir à des pistes de réponses mais également de prendre un temps pour vous.

**COMMENT ?** Pré-inscription souhaitée, gratuité

Par téléphone 03 83 37 04 46

ou par mail : [jeunesenterritoires@gmail.com](mailto:jeunesenterritoires@gmail.com)

Le repas sera pris sur place selon la météo.

## LES OBJECTIFS

- Vous accompagner durant les périodes difficiles.
- Vous permettre de vous adapter à l'évolution de la maladie de la personne que vous accompagnez.
- Vous aider à lutter contre l'épuisement, la démobilisation, le sentiment de culpabilité.
- Vous informer sur les soutiens possibles (aide à domicile, accueil de jour, aides techniques...).

## GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS

LA MAISON DE L'ENGAGEMENT ET DE L'INITIATIVE DES  
JEUNES EN TERRITOIRES ENCOURAGÉE PAR LA  
CONFÉRENCE DES FINANCEURS CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DE MEURTHE-ET- MOSELLE VOUS DONNE RENDEZ-VOUS :

ENTRE 12H ET 14H

**GROUPE DE PAROLE** : 20 AVRIL , 25 MAI, 22 JUIN 2021

**ATELIERS** : 11 MAI, 10 JUIN, 5 JUILLET 2021



Nancy,

**SUR RÉSERVATION À CETTE ADRESSE :**



03.83.37.04.46

20 Quai Claude le Lorrain, NANCY

**Maison de l'engagement  
et de l'initiative des jeunes  
en territoires**