




Association Soins Prévention et  
Accompagnement à Domicile

## Pour tous renseignements

Le secrétariat  
de l'association SPAD  
vous accueille

Du Lundi au Vendredi  
De 8h à 12h  
De 14h à 17h

 04 50 98 40 48

 [accueil@spadf.org](mailto:accueil@spadf.org)

<http://www.spadf.org>

ASSOCIATION SPAD  
BP 501 SCIONZIER  
74305 CLUSES CEDEX

# « Deuil et Ressources »

# Groupe d'entraide au Deuil



 SPAD

### Partenaires

Harmonie  
Mutuelle



Commune  
De Scionzier



## Pour qui ?

Pour toute personne qui vit le deuil d'un proche et qui désire le partager.

Sous la forme d'un groupe de 10 personnes (maximum) :

- ∴ Qui croit en la complicité et la confiance générées par le partage
- ∴ Qui croit en l'aide mutuelle que cela peut apporter,
- ∴ Qui cherche des ressources pour traverser l'épreuve du deuil.

## Objectifs

- ∴ Briser la loi du silence,
- ∴ Reconnaître l'identité de chacun en tant qu'endeuillé,
- ∴ Concrétiser l'entraide et rompre avec l'isolement,
- ∴ Faire prendre conscience que le deuil est un travail dans le temps,
- ∴ Découvrir des leviers possibles qui peuvent aider à supporter le deuil.

## Lieu

Accueil de Jour « Le Jardin d'Hiver » à Vougy.

Pour plus d'informations veuillez téléphoner au secrétariat.

## Coût

Adhésion de 10€ par participant pour toute la session (pour les 6 séances).

## Animation

- ∴ Un infirmière de l'association SPAD formée à l'accompagnement et à l'animation,
- ∴ Des intervenants extérieurs diplômés dans leur spécialité.

## Déroulement

- ∴ 6 séances de 2h sont proposées
- ∴ Tous les 1ers samedis ou mercredis du mois pendant 6 mois,
- ∴ 4 séances sur 6 sont basées sur des activités « dynamiques » et fédératrices au choix,
- ∴ Le groupe est constitué de 10 personnes maximum (est effectif à partir de 4 inscriptions).

## Activités dynamiques sur le thème « Prendre Soin de Soi »

Pour ré-apprivoiser le temps pour soi,  
voici les 6 séances proposées :

- ∴ 2 Séances (la première et la dernière) seront des séances de rencontres, de présentation des attentes et parcours de chacun ; De clôture et de bilan des séances,
- ∴ 4 Séances ont pour idées de vous faire découvrir des ressources locales qui peuvent apporter bien être, détente, expression des émotions, réappropriation du corps et de l'esprit. Ces séances « découvertes » peuvent être basées sur de la sophrologie, de l'art thérapie, de la balnéothérapie, de la gym douce, de la redécouverte de la nature et de ce qui nous entoure... .

**NB** : Un programme adapté sera établi à chaque nouveau groupe créé. La présence aux 6 séances est fortement souhaitée afin de faciliter la cohésion et la cohérence du groupe.

## Bulletin d'inscription et d'adhésion aux séances

⇒ coupon à remplir et renvoyer avec une participation de 10euros en chèque

NOM

---

PRENOM

---

ADRESSE

---

---

---

TELEPHONE

---

MAIL

---

L'inscription sera complète  
à la réception du bulletin  
accompagné de l'adhésion de 10€  
à adresser à l'Association  
SPAD BP 501 74305 CLUSES CEDEX

**NB** : En cas d'insuffisance de participants le chèque sera renvoyé par courrier.