

Vous accompagnez une personne dépendante ?

Quels que soient son âge, sa pathologie, son handicap !
Faites vous aider pour mieux aider votre proche



Près de chez vous à **Sisteron**,
Participez à un moment de partage avec des professionnels

Une rencontre chaque mois, de septembre 2021 à juin 2022
De 14h30 à 16h30

**Participation
gratuite**

**Renseignements et
Inscription au
04.92.36.36.36**

Programme 2021 - 2022

Vendredi 3 septembre 2021

Faire face à la maladie de mon proche malade

Vendredi 1 octobre 2021

Prendre soin de soi et prendre soin de l'autre

Vendredi 5 novembre 2021

Conseils et astuces dans les gestes du quotidien

Vendredi 3 décembre 2021

Comment envisager les fêtes avec ou sans mon proche malade ?

Vendredi 14 janvier 2022

Peut-on tout accepter quand on est aidant ?

Vendredi 4 février 2022

Se faire plaisir en mangeant

Vendredi 4 mars 2022

Conseils et astuces dans les gestes du quotidien - suite

Vendredi 1 avril 2022

Ai-je le droit d'être fatigué(e) ?

Vendredi 6 mai 2022

Développer le lâcher prise et retrouver de l'énergie

Vendredi 3 juin 2022

Comment se ressourcer avec des moyens simples ?