

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

Un vendredi après-midi par mois

**Participation
gratuite**

**Renseignements et
Inscription au
04.92.36.36.36**

Programme 2022 - 2023

Vendredi 9 septembre 2022

Comment accompagner mon proche malade ?

Vendredi 7 octobre 2022

Prendre soin de soi et prendre soin de l'autre

Vendredi 4 novembre 2022

Conseils et astuces dans les gestes du quotidien

Vendredi 2 décembre 2022

Comment envisager les fêtes avec ou sans mon proche malade ?

Vendredi 6 janvier 2023

Pourquoi je culpabilise de laisser mon proche malade ?

Vendredi 3 février 2022

Se faire plaisir en mangeant

Vendredi 3 mars 2023

Peut-on tout accepter quand on est aidant ?

Vendredi 7 avril 2023

Ai-je le droit d'être fatigué(e) ?

Vendredi 5 mai 2023

Développer le lâcher prise et retrouver de l'énergie

Vendredi 2 juin 2023

Comment se ressourcer avec des moyens simples ?