

# 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,  
En collaboration avec les partenaires du territoire  
**Une rencontre chaque mois**  
**De 14h30 à 16h30**

**Participation  
gratuite**

**Renseignements et  
Inscription au  
04.92.36.36.36**

## Programme 2020 - 2021

**Vendredi 4 septembre 2020**

faire face à la maladie de mon proche malade

**Vendredi 9 octobre 2020**

Conseils et astuces dans les gestes du quotidien

**Vendredi 6 novembre 2020**

Prendre soin de soi et prendre soin de l'autre

**Vendredi 4 décembre 2020**

Comment envisager les fêtes avec ou sans mon proche malade ?

**Vendredi 8 janvier 2021**

L'importance de l'entourage, de la famille

**Vendredi 5 février 2021**

Je suis fatigué(e) mais je n'en ai pas le droit

**Vendredi 12 mars 2021**

Se faire plaisir en mangeant

**Vendredi 2 avril 2021**

Comment se ressourcer avec des moyens simples

**Vendredi 7 mai 2021**

Peut-on tout accepter en tant qu'aidant ?

**Vendredi 4 juin 2021**

Garder du lien pour se sentir moins seul(e)