

# 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 ?