

# Vous accombez une personne dépendante ?

Quels que soient son âge, sa pathologie, son handicap !

Faites vous aider pour mieux aider votre proche



Près de chez vous en alternance entre Rousset et Trets,  
Participez à un moment de partage avec des professionnels

Un mercredi matin par mois

Participation  
gratuite

Renseignements et  
Inscription au  
**04.42.642.642**



# Programme 2026

## Rousset

### Mercredi 28 janvier

Comment réinventer le lien affectif avec mon proche ?

### Mercredi 25 mars

L'entourage familial, la place de chacun

### Mercredi 29 avril

Aider un proche au quotidien sans m'oublier

### Mercredi 24 juin

Et en guise de bilan : que tirer de positif dans cette aventure ?

## Trets

### Mercredi 11 février

Mes droits en tant qu'aidant

### Mercredi 27 mai

Evaluer ses propres forces et limites

