

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 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 - 2027

Rousset

Mercredi 30 septembre

Le statut d'aidant : mes besoins, mon rôle

Mercredi 21 octobre

Aider sans s'épuiser

Mercredi 16 décembre

Comment envisager les fêtes avec ou sans mon proche ?

Mercredi 27 janvier

Comment réinventer le lien affectif avec mon proche ?

Mercredi 31 mars

L'entourage familial, la place de chacun

Mercredi 14 avril

Aider un proche au quotidien sans m'oublier

Mercredi 30 juin

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

Trets

Mercredi 25 novembre

Où trouver de l'aide pour que mon proche soit bien accompagné ?

Mercredi 17 février

Mes droits en tant qu'aidant

Mercredi 26 mai

Evaluer ses propres forces et limites

