



© Photo : Fotolia

## L'art d'accepter de l'aide

Vous sentez parfois vos limites ? Vous ne voulez pas être un fardeau pour les autres ? Quelle aide vous ferait du bien et pourrait vous soulager ? À qui pouvez-vous vous adresser ? Et pourquoi il est parfois si difficile d'accepter de l'aide ?

Nous vous montrons comment vous et vos proches peuvent maintenir et améliorer la qualité de votre vie, comment vous pouvez être soulagés au quotidien et où vous pouvez trouver du soutien.

En collaboration avec la commune de Courtelary.

### Date

Mercredi, 3 septembre 2025, 14.00 – 16.00, avec petite collation

### Lieu

Salle communale, Grand-Rue 58, 2608 Courtelary

### Intervenants/es

Sylvia Wicky, Pro Senectute Canton de Berne  
Caroline Chopard, Assistante sociale, Pro Senectute Arc Jurassien  
Raphaël Pellaton Grosjean, Directeur, Sasdoval  
Suganthiny Myluppillai, Responsable transport, La Croix-Rouge  
Susanne Schriber, Responsable, Service de relève

### Coût

Cette conférence est ouverte à toutes et à tous. Entrée libre

### Inscription

Jusqu'au 27 août 2025

Auprès du secrétariat de Pro Senectute Arc Jurassien,

En ligne : <https://aj.prosenectute.ch/conference-aide>

[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch), 032 886 83 86



Courtelary

Avec le soutien de la Direction de la santé,  
des affaires sociales et de l'intégration du  
canton de Berne et de Promotion Santé Suisse