

**Vous accompagnez un proche
malade, en situation de handicap
ou dépendant du fait de l'âge ?**



Café des aidants[®]

Du Ruthénois

Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps
convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :





Café des
aidants®

Du Ruthénois

Nous vous donnons rendez-vous, un mardi par mois, de 10h à 11h30, autour d'un thème.

PROGRAMME 2025

Mardi 7 Janvier 2025 de 10h à 11h30

Comment me libérer des émotions ?

Mardi 4 Février 2025 de 10h à 11h30

Suis-je seul pour tout gérer ?

Mardi 4 Mars 2025 de 10h à 11h30

Les dispositifs d'aide et de soutien aux aidants

Mardi 1^{er} Avril 2025 de 10h à 11h30

Être aidant et préserver sa santé

Mardi 6 Mai 2025 de 10h à 11h30

Se ressourcer avec des petits plaisirs quotidiens

Mardi 3 Juin 2025 de 10h à 11h30

Partir en vacances avec ou sans mon proche

Mardi 1^{er} Juillet 2025 de 10h à 11h30

Thème libre

Lieu : Association Habitats Jeunes du Grand Rodez (Foyer des Jeunes Travailleurs)
26 Bd des Capucines -12 850 ONET LE CHATEAU
(à proximité de la MJC)

Accès libre et gratuit, ouvert à tous les aidants du Ruthénois et alentours.

Pas d'engagement, on peut choisir de venir selon sa disponibilité ou le choix du thème.



À cette adresse :

Contactez la Fédération ADMR de l'Aveyron
aidants@fede12.admr.org



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

