

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



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**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 2023

**MARDI 10 JANVIER 2023 de 10h à 11h30**

Comment gérer ses émotions quand on est proche aidant ?

**MARDI 7 FEVRIER 2023 de 10h à 11h30**

Quelles stratégies pour maintenir sa volonté d'aider ? Et si j'ai plus envie ??

**MARDI 7 MARS 2023 de 10h à 11h30**

Quels seraient nos besoins et nos droits en tant qu'aidants ?

**MARDI 4 AVRIL 2023 de 10h à 11h30**

Savoir reconnaître ses limites physiques et psychologiques

**MARDI 16 MAI 2023 de 10h à 11h30**

Les relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver un équilibre

**MARDI 13 JUIN 2023 de 10h à 11h30**

S'offrir une pause, un répit

**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.*

**Il est recommandé de s'inscrire auprès de la Fédération ADMR : 05.65.77.22.22.**



À cette adresse :

Contactez la Fédération ADMR de l'Aveyron

[csabatier@fede12.admr.org](mailto:csabatier@fede12.admr.org)



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

