

**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 5 SEPTEMBRE 2023 de 10h à 11h30**

Aider ? Accompagner ? Prendre soin ?

**MARDI 3 OCTOBRE 2023 de 10h à 11h30**

Mon entourage ne comprend pas mon engagement, comment lui expliquer ?

**MARDI 14 NOVEMBRE 2023 de 10h à 11h30**

M'engager différemment dans l'accompagnement de mon proche

**MARDI 12 DECEMBRE 2023 de 10h à 11h30**

Comment organiser la prise en soin de son proche pour passer des fêtes de fin d'année sereines ?

**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.**

### Journée Nationale des Aidants 2023

Le mardi 10 OCTOBRE 2023, de 14h à 17h  
à la Salle des Fêtes de PONT DE SALARS  
Théâtre, convivialité, stands d'information

**« Aidons les aidant.es à prendre soin d'eux et d'elles »**



À cette adresse :

Contactez la Fédération ADMR de l'Aveyron  
[aidants@fede12.admr.org](mailto:aidants@fede12.admr.org)



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

