

**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 2024

**MARDI 9 JANVIER 2024 de 10h à 11h30**

Ce que j'ai découvert en devenant aidant !

**MARDI 6 FEVRIER 2024 de 10h à 11h30**

Aidant-Aidé, quelle intimité ?

**MARDI 5 MARS 2024 de 10h à 11h30**

S'autoriser du répit ? Comment et quoi ?

**MARDI 2 AVRIL 2024 de 10h à 11h30**

Ce qui vient de sa maladie et ce qui vient de lui/elle

**MARDI 28 MAI 2024 de 10h à 11h30**

Ma colère, ma frustration et ma culpabilité

**MARDI 25 JUIN 2024 de 10h à 11h30**

Aidants, à vous la parole...

**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  
[aidants@fede12.admr.org](mailto:aidants@fede12.admr.org)



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

