

**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 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

MARDI 4 AVRIL 2023 de 10h à 11h30

MARDI 16 MAI 2023 de 10h à 11h30

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)

*L'accès est libre et gratuit, et s'adresse à tous les aidants du Ruthénois et alentours.
Pas d'engagement à participer à toutes les rencontres, on peut choisir de venir selon le 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



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :



Fondation
JM. BRUNEAU

