

**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 14h à 15h30,  
autour d'un thème.

## PROGRAMME 2025

**Mardi 2 Septembre 2025 de 14h à 15h30**

« Aider par amour et/ou par devoir ? »

**Mardi 7 Octobre 2025 de 14h à 15h30**

La charge mentale liée à l'aidé et à ma vie

**Mardi 4 Novembre 2025 de 14h à 15h30**

Comment gérer la fatigue du quotidien ?

**Mardi 2 Décembre 2025 de 14h à 15h30**

Je fais le bilan de mon année

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



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :

