

**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 lundi par mois, de 10h à 11h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2021

**LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021 de 10h à 11h30**

La relation d'aide, bien veiller sur son proche.

**LUNDI 11 OCTOBRE 2021 de 10h à 11h30**

Comment éviter l'isolement social ?

**LUNDI 15 NOVEMBRE 2021 de 10h à 11h30**

Comment trouver du soutien lorsque je suis proche aidant ?

**LUNDI 13 DECEMBRE 2021 de 10h à 11h30**

Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?

**Lieu :** Association Habitats Jeunes du Grand Rodez  
(ancien 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.*

*Pour respecter les règles sanitaires en vigueur,  
il est recommandé de s'inscrire auprès du contact ci-dessous.*



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 :

