

**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 14h à
15h30, autour d'un thème.

PROGRAMME 2026

Mardi 6 Janvier 2026 de 14h à 15h30-ONET-LE-CHATEAU*

Mes objectifs et mes bonnes résolutions

Mardi 3 Février 2026 de 14h à 15h30-RODEZ

Un temps pour soi

Relâchement ou apaisement et exploration sensorielle

À l'Espace Ressources pour tous

(RDV à Familles Rurales-12 rue des Sauniers-Bel-Air- RODEZ)

Mardi 3 Mars 2026 de 14h à 15h30-ONET-LE-CHATEAU*

Aidants, attention au burn-out !

Mardi 7 Avril 2026 de 14h à 15h30-ONET-LE-CHATEAU*

La culpabilité

Mardi 5 Mai 2026 de 14h à 15h30-ONET-LE-CHATEAU*

Et moi !

Mardi 2 Juin 2026 de 14h à 15h30-ONET-LE-CHATEAU*

Comment conserver un sommeil de qualité ?

***Lieu :**

Toutes les rencontres ont lieu à ONET-LE-CHATEAU (sauf le mardi 3 Février à RODEZ)

Association Habitats Jeunes du Grand Rodez/Foyer des Jeunes Travailleurs
26 Bd des Capucines -12 850 ONET LE CHATEAU (près 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@fed12.admr.org



Contact :

05 65 77 22 22

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :

