



Plateforme Seltzer
des Aidants

Fondation Edith Seltzer

Les Rendez-vous des Aidants

Vous souhaitez vous absenter et partir en toute confiance ?
Nous organisons la venue d'un professionnel à votre domicile
pour que votre proche ne reste pas seul.



INSCRIPTION

2024

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Les places sont limitées, pensez à vous inscrire. Les lieux, dates, horaires manquant vous seront communiqués ultérieurement.

Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr



Le Café des aidants®

Les Cafés des aidants® sont des rencontres co-animées par un travailleur social et une psychologue dans un cadre convivial. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu.

Médiathèque La Ruche (28 avenue du 159^{ème} RIA) - Briançon

Rendez-vous un jeudi par mois de 14h à 16h
> 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre & 5 décembre

Association Tiss'âges (place Dongois) - Embrun

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 10 septembre, 15 octobre, 12 novembre & 10 décembre

Café associatif "La Draye" (2 rue du 11 Novembre) - St Bonnet en Champsaur

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 3 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre & 3 décembre

Plateforme des Aidants (6 bis rue du Capitaine de Bresson) - Gap

Rendez-vous les mercredis de 14h à 16h
> 11 & 18 septembre, 2 & 9 octobre, 6 & 13 novembre, 4 & 11 décembre

"Hang'Art" (route de Grenoble) - Serres

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 3 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre & 3 décembre

Caf'entr'aidants - Résidence Guil-Écrins (Place d'Italie) - Guillestre

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 30 juillet, 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre & 17 décembre

Rencontre autour du TSA NOUVEAU

Des moments d'échange pour les parents ou proches d'enfants porteurs de TSA, animés par une éducatrice spécialisée et une psychologue

Cabinet - 26 avenue de la Clapière - Embrun

Rendez-vous un lundi par mois de 17h15 à 18h45
> 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre & 16 décembre

L'apéro des anciens aidants Être aidant... et après ?

Salle de la Manutention - Embrun

Une rencontre conviviale pour partager votre expérience et garder du lien.
> 1^{er} octobre à 18h

La Formation des Aidants[®]

Salle COODYSSÉE - Gap

6 modules de 3 h pour "Trouver sa place dans sa relation à son proche et aux professionnels"
> Les mardis de 13h30 à 16h30 du 10 septembre au 15 octobre

Les ateliers Agir pour soi

Ce sont des temps collectifs pour développer sa capacité d'agir sur sa santé : temps d'information et de mise en pratique animés par des professionnels (ateliers naturopathie, activité physique douce, relaxation, atelier cuisine...).

Salle "Yoga Shala" (21 rue de la Levée)- Embrun

Les lundis : 4, 18 & 25 novembre, 2, 9, & 16 décembre de 13h30 à 15h30
(sauf le 16/12 de 9h30 à 13h30)

"Carré singulier" (4 rue des gentianes - Z.A. les Eyssagnières) - Gap

Les mardis : 5, 12, 19 & 26 novembre, 3 & 10 décembre de 13h30 à 15h30
(sauf le 10/12 de 9h30 à 13h30)

Sophrologie Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Vous ferez l'expérience de techniques à réutiliser à la maison pour éviter l'épuisement, accueillir vos émotions, évacuer le stress et vous ressourcer.

"CRFCK" Le Quartz - L'Argentièrre-La-Bessée

Rendez-vous les mercredis de 13h à 14h30 (prévoir 2h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 18 & 25 septembre, 2, 9 & 16 octobre, 6, 13 & 20 novembre

Salle Lesdiguieres - St Bonnet en Champsaur

Rendez-vous les lundis de 14h30 à 16h (prévoir 2h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 23 & 30 septembre, 7 & 14 octobre, 4, 18 & 25 novembre & 2 décembre

Salle de l'Écomusée (rue du jeu de Paume) - Veynes

Rendez-vous les vendredis ou samedi de 14h30 à 16h (prévoir 2h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 27 septembre, 5, 11 & 18 octobre, 8, 15, 22 & 29 novembre

Terre d'Hippocrate Un jardin potager collectif

Bien plus qu'un simple espace de culture de légumes, c'est un lieu d'accueil et d'échanges !

Site St Louis (Route de Malcombe) - Gap

> 24 juin & 8 juillet

"Rouvrir le monde" Été culturel 2024 - Drac PACA

Une immersion avec l'artiste et céramiste, Magali WAGNER, pour s'imaginer un lieu d'évasion ou de refuge. Magali, dans son parcours de jeune aidante, a trouvé le sien dans la nature. Elle propose de partager des moments d'exploration, de balades, de contemplation et au travers de croquis, photos, écrits, de réaliser des œuvres collectives de modelage en argile.

1^{er} Rendez-vous à Boscodon

> 15, 18, 22, 23, 24 & 25 juillet de 13h30 à 16h30

Le coin Jeunes aidants

7-17 ans - Comité des Jeunes aidants #2

Viens donner tes idées pour un séjour cet automne ! C'est une journée d'échanges où tu es force de propositions, l'occasion aussi de partager un moment ensemble autour d'une activité !

> **Samedi 21 septembre**

18-25 ans

> **6 juillet** - Festival "Tribu Brindille" à Sainte-Foy-Lès-Lyon
www.lapausebrindille.org

> **25 juillet** - Nuit à la belle étoile à l'observatoire Corréo de Gap avec l'Association Copernic

> **À l'automne** - Bar à jeux au Barjoc (28 rue du Mazel) - Gap



06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

www.fondationseltzer.fr  

Territoires
AIDANTS


PRÉFET
DE LA RÉGION
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 Association Française des
aidants


Hauts-Alpes
le département

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur



 **BANQUE
POPULAIRE**
AUVERGNE RHÔNE ALPES

 SOUTENIR LES
AIDANTS
FÉDÉRATION PFR

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Sud - Est

 **cnsa**
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



Les Capucins
CENTRE D'ART CONTEMPORAIN
VILLE D'EMBRUN

*Les Boucles
du Cœur*

 **CCBOD**
Communauté de Communes Buëch Dévoluy