



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

2025

06 75 75 76 68

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)

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

Plateforme Seltzer des Aidants  
118 route de Grenoble - 05107 Briançon  
[www.fondationseltzer.fr](http://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 du 15/9 (28 avenue du 159<sup>ème</sup> RIA)

**Briançon**

Rendez-vous un jeudi par mois de 14h à 16h

> 9 janvier, 13 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai, 12 juin & 10 juillet

Association Tiss'âges (Entrée place Dongois - 15 rue du Centre)

**Embrun**

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h

> 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai & 3 juin

Médiathèque (1 place de Waldems)

**St Bonnet en Champsaur**

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h

> 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai & 3 juin

L'Antre des jeux (2 rue Notre Dame)

**Gap**

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h

> 11 février, 4 mars, 15 avril, 13 mai & 3 juin

Hang'Art (route de Grenoble)

**Serres**

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h

> 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai, 3 juin & 1<sup>er</sup> juillet

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

**Guillestre**

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h

> 21 janvier, 25 février, 18 mars, 22 avril, 20 mai, 17 juin & 15 juillet

## Ateliers Agir pour soi

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...).

CRFCK (24 avenue du Quartz)

**L'Argentière-La-Bessée**

Les lundis : 5 & 19 mai, 2, 16 & 30 juin de 17h à 19h & 7 juillet de 9h30 à 13h30

Médiathèque (Quai des Arts)

**Veynes**

Les vendredis : 2, 9 & 23 mai, 6 & 20 juin de 14h à 16h & le lundi 23 juin de 9h30 à 13h30

## Formation des aidants : Ateliers Comprendre pour agir

Fondation Édith Seltzer - IFSS Seltzer (118 route de Grenoble)

**Briançon**

Les vendredis de 13h30 à 16h30 > 31 janvier, 7 & 28 février, 7, 14 & 21 mars

Salle Coodyssée (8 avenue Lesdiguières)

**Gap**

Les mercredis de 13h30 à 16h30 > 26 février, 5, 12, 19 & 26 mars, 2 avril

## Les soirées de l'aidant - Rencontres autour du TND\*

Des moments d'échange pour les parents ou proches d'enfants porteurs de Troubles du Neuro-Développement, animés par une éducatrice spécialisée et une psychologue.

Cabinet (26 avenue de la Clapière)

Embrun

Rendez-vous le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 17h à 19h

> 6 janvier, 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin & 7 juillet

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

Fondation Édith Seltzer - Salle Chantesoleil (118 route de Grenoble)

Briançon

> 27 mai à 18h Une rencontre conviviale pour partager votre expérience et garder du lien.

## Formation Les gestes qui sauvent

EHPAD Jean Martin (12 rue Ernest Cezanne)

Gap

> Jeudi 6 février de 10h à 12h Formation suivie d'un déjeuner partagé.

## 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.

Yoga Shala (21 rue de la Levée)

Embrun

Avec Suzanne - Rendez-vous les jeudis de 14h à 15h30

> 27 février, 6, 13, 20 & 27 mars, 3 & 17, 24 avril

Carré singulier (4 rue des Gentianes)

Gap

Avec Nathalie - Rendez-vous les vendredis de 15h à 16h30

> 9, 16 & 23 mai, 6, 13, 20, 27 juin & 4 juillet

## Ateliers du lien

Secteur Sud

> Vendredi 17 janvier 13h30-15h30 : Bar à jeux

Gap

Après-midi de jeux de société en présence d'un animateur - À L'Antre des jeux

> Jeudis 20 mars 14h-15h30 & 17 avril 10h-11h30 : Yoga du rire

Gap

Le rire est bon pour la santé physique et mentale, alors venez essayer ! Au Carré singulier

> En avril : Sortie "Un temps pour soi"

L'Ouort de Bénévent

Une journée de détente, massage et créations

> Vendredi 4 avril 14h-16h30 : Atelier créatif Cyanotype & Tatakizomé

Laragne

Technique photographique monochrome et impression sur tissu de végétaux - Bibliothèque

> Jeudis 13 & 20 mars de 10h à 12h : Danse thérapie

Veynes

MJC

## Ateliers du lien suite

### Secteur Nord

- > **Mardi 14 janvier 20h : Théâtre circassien** **Briançon**  
"FAILLES" - Théâtre Du Briançonnais (rdv à 19h pour une rencontre avant le spectacle)
- > **Samedi 22 février 13h30 : Sortie raquettes** **Névache**  
Parcours accessible à tous et toutes
- > **Vendredi 28 mars 18h30 : Théâtre** **Briançon**  
"L'Extraordinaire n'aura pas lieu" - Théâtre Du Briançonnais  
(visite du théâtre avant le spectacle et une papote-grignote prévue sur place)
- > **Vendredi 4 avril 15h : Sortie Super Détente aux Grands Bains** **Le Monétier-les-Bains**

### Secteur Centre

- > **En avril : Visite artistique** **Embrun**  
"Sur les traces d'Emilie Carles" - Centre d'exposition Les Capucins
- > **Mercredis 21 mai, 4 & 18 juin 10h30-11h30 : Atelier Poterie** - À l'Atelier Pataterre **Les Crots**
- > **Vendredi 23 mai : Pique-nique** (lieu à définir) **Champsaur Valgaudemar**

## Le coin "Jeunes aidants"

### Théâtre

- > **Mardi 14 janvier "FAILLES"** - Théâtre Du Briançonnais à partir de 19h
- > **Mercredi 5 mars à 20h30 "Sono io"** Théâtre La passerelle - Gap
- > **Vendredi 28 mars "L'Extraordinaire n'aura pas lieu"** - Théâtre Du Briançonnais à partir de 18h30
- > **Mercredi 21 mai à 19h "Mange la vie avec les doigts"** - Chorges

### Séjours & sorties 10-17 ans

- > **Du 17 au 19 janvier** Séjour d'hiver à Pelvoux : chiens de traineaux et luges !
- > **Samedi 8 février** Journée Rando-luge (secteur Nord) à l'Isard
- > **Samedi 17 mai** Journée Radio-répît à Châteauroux- les-Alpes
- > **Du 7 au 12 juillet** Séjour Radio-répît à Châteauroux- les-Alpes

### Jeunes adultes aidants 18-25 ans

- > **Des rdv adaptés à vos envies** (cinéma, Festival "Tous.tes dehors", soirée astronomie, bar à jeux...)



06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

www.fondationseltzer.fr



Territoires  
AIDANTS

Association Française des  
aidants

CCBD  
Communauté de Communes Buëch Dévoluy

Hautes-Alpes  
le département

Les Boucles  
du Coeur

Mutualia

Fédération  
des Plateformes  
de Répît

JE  
T'aide  
TOUR UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANTS

Les Capucins  
CENTRE D'ART CONTEMPORAIN  
VILLE D'EMBRUN

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

cnsa  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

Carsat  
Retraite  
& Santé  
au travail  
Sud-Est