

DU 1ER AU 9 AVRIL 2026

MER  
1

### GAP

- FORMATION DES AIDANTS "COMPRENDRE POUR AGIR"  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- ATELIER GÉNÉALOGIE (10H-12H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### EMBRUN

CAFÉ DES AIDANTS<sup>®</sup> À LA MAZELIÈRE (10H-12H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### LARAGNE

GROUPE DE PAROLE (14H-16H)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

JEU  
2

### GAP

- CAFÉ DES AIDANTS<sup>®</sup> À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- GROUPE DE PAROLE  
UNAFAM (06 40 54 73 81)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
- ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE (14H15-16H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- GYM DOUCE ADAPTÉE  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN  
3

### GAP

- ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE (10H45-12H45 AU CHICAS)
- ATELIER RÉFLEXOLOGIE (9H45-12H30) CHICAS
- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (8H30-13H30)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### VISIO

WEBINAIRE : LA CHARGE MENTALE DE L'AIDANT, COMMENT L'ALLÉGER ? (14H-15H30)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

LUN  
6

### EMBRUN

"LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE AUTOUR DU TND (17H-19H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR  
7

### GAP

- ATELIER SOPHROLOGIE (10H-11H30)
- FORMATION GESTES QUI SAUVENT  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- ATELIER MÉDITATION (10H45-11H45)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### LARAGNE

ATELIER SOPHROLOGIE (16H-17H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### GUILLESTRE

CAFÉ ENTR'AIDANTS (14H-16H) À GUIL ÉCRINS  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)



"Territoires Aidants" est une démarche collective qui rend l'offre lisible, renforce la coordination des acteurs et facilite l'accompagnement des proches aidants sur le territoire

MER  
8

### GAP

- FORMATION DES AIDANTS "COMPRENDRE POUR AGIR"  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- ATELIER RELAXATION (14H-15H30)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

### VISIO

FORMATION 1 / 2 : LES AIDES ET LES DROITS DES AIDANTS DE PERSONNES DE MOINS DE 60 ANS (13H30-17H)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

JEU  
9

### GAP

- GYM DOUCE ADAPTÉE (10H30-12H)
- HALTE RELAIS (14H-17H)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### BRIANÇON

- ATELIER D'INFO "LA COMMUNICATION ET L'ADDICTION"
- CAFÉ DES AIDANTS<sup>®</sup> À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)
- LES ATELIERS DU LIEN : VISITE MAISON DES BÊTES DE LAINE À CERVIERES  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- GROUPE DE PAROLE  
UNAFAM (06 40 54 73 81)

### LARAGNE

CAFÉ DES AIDANTS<sup>®</sup> MÉDIATHÈQUE (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### EMBRUN

- FORMATION GESTES QUI SAUVENT  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- GROUPE DE PAROLE  
UNAFAM (06 40 54 73 81)

VEN  
10

#### GUILLESTRE

PERMANENCE D'INFOS À LA MAISON FRANCE SERVICES (9H-12H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### GAP

NOUVEAU

CAFÉ DEUIL À LA NOUVELLE LIBRAIRIE (16H30-18H30)  
JALMALV (07 52 04 00 56)

#### LES GENTILLONS BÉNÉVENT

JOURNÉE AIDANTS / AIDÉS : ATELIER, ÉCHANGES, PARTAGES, CONVIVIALITÉ...  
L'OUORT DE BÉNÉVENT (04 92 50 49 70)

LUN  
13

#### BRIANÇON

"LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE AUTOUR DU HANDICAP (17H-19H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR  
14

#### GAP

ATELIER SOPHROLOGIE (10H-11H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### LARAGNE

ATELIER SOPHROLOGIE (16H-17H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MER  
15

#### GAP

- RÉUNION DES FAMILLES
  - RÉUNION DES BÉNÉVOLES
- UNAFAM (06 40 54 73 81)

#### LARAGNE

ATELIER RELAXATION (14H-15H30)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

#### VEYNES

PERMANENCE D'INFOS ET RDV A LA MAISON FRANCE SERVICES (14H-17H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### VISIO

FORMATION 2 / 2 : LES AIDES ET LES DROITS DES AIDANTS DE PERSONNES DE MOINS DE 60 ANS (13H30-17H)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

WEBINAIRE : ANTICIPER LE DÉCÈS DE SON PROCHE : REPÈRES ADMINISTRATIFS ET FINANCIERS POUR LES AIDANTS (14H-15H30)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

JEU  
16

#### GAP

GYM DOUCE ADAPTÉE (10H30-12H)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

#### ST BONNET EN CHAMPSAUR

PERMANENCE D'INFOS À LA MAISON FRANCE SERVICES (9H-12H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VEN  
17

#### GAP

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (8H30-13H30)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

CONNAISSEZ-VOUS LE SITE  
"MA BOUSSOLE AIDANTS ?"

 Ma Boussole  
Aidants

IL RECENSE TOUTES LES ACTIONS  
DE SOUTIEN À PROXIMITÉ DE  
CHEZ VOUS ET LES STRUCTURES  
POUR VOUS AIDER DANS VOS  
DÉMARCHES !

[WWW.MABOUSSOLEAIDANTS.FR](http://WWW.MABOUSSOLEAIDANTS.FR)

MAR  
21

#### LARAGNE

ATELIER SOPHROLOGIE (16H-17H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU  
23

#### GAP

GYM DOUCE ADAPTÉE  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN  
24

#### LES GENTILLONS BÉNÉVENT

JOURNÉE AIDANTS / AIDÉS : ATELIER,  
ÉCHANGES, PARTAGES, CONVIVIALITÉ...  
L'OUVERT DE BÉNÉVENT (04 92 50 49 70)

LUN  
27

#### GAP

- ATELIER ÉCRITURE (14H-17H)
- ATELIER RÉFLEXOLOGIE (9H30-11H30)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### CROTS

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR  
28

#### GAP

ATELIER MÉDITATION (10H45-11H45)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### EMBRUN

LES ATELIERS DU LIEN : VISITE CENTRE D'ART  
CONTEMPORAIN  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### LARAGNE

ATELIER SOPHROLOGIE (16H-17H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MER  
29

#### GAP

- FORMATION DES AIDANTS "COMPRENDRE  
POUR AGIR"  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### LARAGNE

PERMANENCE D'INFOS ET RDV A LA  
MAISON FRANCE SERVICES (9H-12H))  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU  
30

#### GAP

- GYM DOUCE ADAPTÉE (10H30-12H)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
- ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE  
(14H15-16H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

Tous les mois, de  
nombreux partenaires  
proposent des actions pour  
soutenir et accompagner  
les proches aidants.

Cet agenda (non exhaustif)  
centralise les offres existantes  
sur tout le département.  
Contactez directement  
les structures  
pour + d'infos !