

DU 1ER AU 6 DÉCEMBRE 2025



“Territoires Aidants” est le réseau de partenaires des Hautes-Alpes dédié à l’aide aux aidants

LUN  
1

### GAP

FORMATION DES AIDANTS  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

### BRIANÇON

“LES SOIRÉES DE L’AIDANT” : RENCONTRE  
AUTOUR DU HANDICAP (POUR LES PARENTS)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### CROTS

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

### L’ARGENTIÈRE LA BESSÉE

CAFÉ DES AIDANTS® À L’ESPACE ST JEAN  
(14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR  
2

### GAP

- MÉDITATION (11H-12H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- ATELIER DE MÉDIATION CRÉATIVE  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- GROUPE DE PAROLE  
UNAFAM (06 40 54 73 81)

### ST BONNET EN CHAMPSAUR

CAFÉ DES AIDANTS À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MER  
3

### GAP

- RÉUNION DES FAMILLES ET DES BÉNÉVOLES  
UNAFAM (06 40 54 73 81)
- ATELIER GÉNÉALOGIE (9H-11H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### LARAGNE

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

JEU  
4

### GAP

- CAFÉ DES AIDANTS® À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### LARAGNE

CAFÉ DES AIDANTS À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU  
4

### EMBRUN

ATELIER RÉFLEXOLOGIE ET BAUME SANTÉ (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### VISIO

ATELIER : VISITER SON HISTOIRE À TRAVERS L’ARBRE DE VIE / ART-THÉRAPIE LES AIDES ET LES DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX DE JEUNES DE MOINS DE 20 ANS (14H-16H)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)  
INSCRIPTIONS : [WWW.REPAIRSAIDANTS.COM](http://WWW.REPAIRSAIDANTS.COM)

VEN  
5

### GAP

- GYM ADAPTÉE (14H-16H30)  
SIEL BLEU ET CRT LA SENTINELLE (06 49 98 03 15)
- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- ATELIER AVEC UN PSYCHOLOGUE  
SIEL BLEU ET L’UNAPEI (06 49 98 03 15)

### VEYNES

SOPHROLOGIE (17H-18H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

SAM  
6

### GAP

FORMATION “DERNIERS SECOURS”  
SFAP (07 44 88 39 82)

### VISIO

FORMATION 1 / 2 : LES OUTILS POUR COMMUNIQUER ENTRE AIDANT ET AIDÉ (9H-12H30)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)  
INSCRIPTIONS : [WWW.REPAIRSAIDANTS.COM](http://WWW.REPAIRSAIDANTS.COM)





**LUN  
8**

#### GAP

- PERMANENCE D'INFOS À LA CAISSE COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE À GAP (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- FORMATION DES AIDANTS  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- ATELIER ÉCRITURE (14H-17H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### CROTS

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

#### EMBRUN

- "LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE AUTOUR DU TND (POUR LES PROCHES ACCOMPAGNANT UN ENFANT AYANT UN TROUBLE DU NEURODEVPPPT)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### VISIO

- FORMATION 1/2 : LA SUCCESSION (9H-12H30)
- FORMATION 1 / 4 : PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QU'AIDANT (13H30-17H)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)  
INSCRIPTIONS : [WWW.REPAIRSAIDANTS.COM](http://WWW.REPAIRSAIDANTS.COM)
- CAFÉ DES AIDANTS® (16H15-17H15)  
ASSO FRANÇAISE DES AIDANTS ([WWW.AIDANTS.FR](http://WWW.AIDANTS.FR))

**MAR  
9**

#### GAP

- MÉDITATION (11H-12H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### BRIANÇON

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

#### ST BONNET EN CH

- SOIRÉE DES AIDANTS, AUTOUR DES TROUBLES DU NEURO-DEVPPPT (TND) (19H-20H30) - MÉDIATHÈQUE PÔLE SANTÉ CHAMPSAUR VALGAU (04 13 38 73 61)

#### VISIO

- FORMATION 2/2 : LA SUCCESSION (9H-12H30)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)  
INSCRIPTIONS : [WWW.REPAIRSAIDANTS.COM](http://WWW.REPAIRSAIDANTS.COM)

**MER  
10**

#### GAP

- SÉANCE GYM ADAPTÉE (14H30-16H)  
SIEL BLEU ET UNAPEI (06 49 98 03 15)
- ATELIER RELAXATION (14H-15H30)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

#### VEYNES

- PERMANENCE D'INFOS À LA MAISON FRANCE SERVICES (13H30-17H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

**MER  
10**

#### EMBRUN

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

#### VISIO

- WEBINAIRE : RÉUSSIR SA DEMANDE MDPH PAS À PAS (17H-18H30)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)  
INSCRIPTIONS : [WWW.REPAIRSAIDANTS.COM](http://WWW.REPAIRSAIDANTS.COM)

**JEU  
11**

#### GAP

- HALTE RELAIS (14H)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### BRIANÇON

- CAFÉ DES AIDANTS® À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)
- GROUPE DE PAROLE "AIDANCE ET ADDICTION" (17H30-19H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### EMBRUN

- GROUPE DE PAROLE  
UNAFAM (06 40 54 73 81)

#### ST BONNET EN CHAMPSAUR

- PERMANENCE D'INFOS À LA MAISON FRANCE SERVICES (13H30-17H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

**VEN  
12**

#### GAP

- GYM ADAPTÉE (14H30-16H)  
SIEL BLEU ET CRT LA SENTINELLE (06 66 27 30 28)

#### EMBRUN

- SOPHROLOGIE (17H-18H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

**SAM  
13**

#### EMBRUN

- COMITÉ DES JEUNES AIDANTS  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### VISIO

- CAFÉ DES AIDANTS® (10H-11H30)  
ASSO FRANÇAISE DES AIDANTS ([WWW.AIDANTS.FR](http://WWW.AIDANTS.FR))
- FORMATION 2 / 2 : LES OUTILS POUR COMMUNIQUER ENTRE AIDANT ET AIDÉ (9H-12H30)  
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)  
INSCRIPTIONS : [WWW.REPAIRSAIDANTS.COM](http://WWW.REPAIRSAIDANTS.COM)

**NOUVEAU**

LUN  
15

#### VEYNES

**BULLES D'AIR (CONVIVIALITÉ, SORTIE, ÉCHANGES...)**  
PÔLE SERVICE HABITANTS CCBD ET DÉPARTEMENT  
(07 61 25 11 16)

#### CROTS

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

MAR  
16

#### GAP

**MÉDITATION (11H-12H)**  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### BRIANÇON

- **GROUPE DE PAROLE**  
UNAFAM (06 40 54 73 81)
- **AIDANCE ET ADDICTION : ATELIER SOPHROLOGIE**  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

NOUVEAU

#### GUILLESTRE

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

MER  
17

#### GAP

**GYM ADAPTÉE (14H30-16H)**  
SIEL BLEU ET L'UNAPEI (06 49 98 03 15)

#### LARAGNE

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

JEU  
18

#### GAP

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

#### LARAGNE

**HALTE RELAIS (14H-17H)**  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN  
19

#### GAP

- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- **GROUPE DE PAROLE (14H-16H)**  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

#### EMBRUN

**SOPHROLOGIE (17H-18H30)**  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

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 !

CONNAISSEZ-VOUS LE SITE  
"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)

