

DU 4 AU 7 MAI 2026



“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

LUN  
4

### GAP

ATELIER RÉFLEXOLOGIE (9H45-12H45) CHICAS  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### L'ARGENTIÈRE LA B

CAFÉ DES AIDANTS® AU CENTRE SOCIO-  
CULTUREL PAYS DES ÉCRINS (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### EMBRUN

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

### BRIANÇON

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

### CROTS

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

MAR  
5

### GAP

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

### GUILLESTRE

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

### SERRES

CAFÉ DES AIDANTS® HANG'ART (14H-16H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### LARAGNE

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

### ST BONNET

PAPOTE GRIGNOTE, LES ATELIERS DU  
LIEN, À LA MÉDIATHÈQUE (14H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MER  
6

### GAP

- GROUPE DE PAROLE
- RÉUNION DES FAMILLES ET DES BÉNÉVOLES  
UNAFAM (06 40 54 73 81)
- ATELIER GÉNÉALOGIE (10H-12H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

### EMBRUN

- CAFÉ DES AIDANTS® À LA MAZELIÈRE (10H-12H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- GROUPE DE PAROLE  
UNAFAM (06 40 54 73 81)

### BRIANÇON

- GROUPE DE PAROLE “AIDANCE ET  
ADDICTION”
- LES ATELIERS DU LIEN : SORTIE AUX  
GRANDS BAINS DE MÔNIÈTIER  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

### LARAGNE

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

JEU  
7

### 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)

### VEYNES

- “BULLES D'AIR” : SYLVOTHÉRAPIE  
PÔLE SERVICE AUX HABITANTS CCBD ET MAISON  
DÉPTALE DES SOLIDARITÉS (06 67 57 18 78)
- SORTIE THÉÂTRE “TROIS CONTES ET  
QQ”, LES ATELIERS DU LIEN (19H)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

LUN  
11

#### GAP

- "LE P'TIT DEJ DES AIDANTS", À LA CAISSE COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE (9H-12H) : PERMANENCE D'INFOS & RENCONTRES TERRITOIRES AIDANTS (07 85 85 01 28)
- 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)

MAR  
12

#### GAP

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

MER  
13

#### GAP

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

VEN  
15

#### LES GENTILLONS BÉNÉVENT

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

#### GAP

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (9H-14H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LUN  
18

#### CROTS

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

#### GAP

ATELIER ÉCRITURE (14H-17H)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR  
19

#### GAP

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

MER  
20

#### LARAGNE

ATELIER RELAXATION, SALLE DE LA TRÉSORERIE (14H-15H30)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

JEU  
21

#### BRIANÇON

- CAFÉ DES AIDANTS À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)
- "AIDANCE ET ADDICTION", ATELIER D'INFORMATION AUTOUR DE LA RECHUTE (17H30)  
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### GAP

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

VEN  
22

#### GAP

- GROUPE DE PAROLE, BUREAU DE L'ASSOCIATION (14H-16H)  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (8H30-16H45)  
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

#### LARAGNE

"UN RENDEZ-VOUS AVEC SOI" : BALADE AUTOUR DES PLANTES COMESTIBLES  
MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS,  
AURÉLIE TISSOPIN (07 63 75 33 86)

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)

JEU  
28

#### GAP

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

#### VISIO

**FORMATION 1 /2 : LA COMPLÉMENTARITÉ ENTRE  
PROFESSIONNELS ET AIDANTS FAMILIAUX  
(9H-12H30)**

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

VEN  
29

#### BRIANÇON

**FORMATION DES AIDANTS "COMPRENDRE POUR  
AGIR"**

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

#### GAP

**CAFÉ MÉMOIRE, AU BAR DU LYCÉE**  
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

#### VISIO

**FORMATION 2 /2 : LA COMPLÉMENTARITÉ ENTRE  
PROFESSIONNELS ET AIDANTS FAMILIAUX  
(9H-12H30)**

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

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 !

**LE GUIDE DE L'AIDANT : + DE 70  
ACTIONS DE SOUTIEN, 30  
PARTENAIRES**



Toutes les infos en ligne ici :  
[www.hautes-alpes.fr](http://www.hautes-alpes.fr), "et vous,  
qui vous aide ?"