

DU 2 AU 6 MARS 2026

LUN
2

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) (17H-19H)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GAP

ATELIER ECRITURE (14H-17H)
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)

GUILLESTRE

**ATELIER AGIR POUR SOI "MIEUX VIVRE SON
QUOTIDIEN (10H-12H)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR
3

GUILLESTRE

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

SERRES

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

GAP

- **ATELIER SOPHROLOGIE (10H-11H30)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- **MÉDITATION (11H-12H)**
- **ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE (10H45-12H45)
AU CHICAS**
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

ST BONNET EN CHAMPSAUR

**RELAXATION SONORE À LA MÉDIATHÈQUE
(14H-15H)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

LARAGNE

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

MER
4

GAP

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



"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
4

LARAGNE

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

EMBRUN

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

VISIO

**FORMATION 1 / 2 : LES OUTILS POUR
COMMUNIQUER ENTRE AIDANT ET AIDÉ (14H-17H30)**
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

JEU
5

GAP

- **CAFÉ DES AIDANTS® 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)

VISIO

**FORMATION 2 / 2 : LES OUTILS POUR
COMMUNIQUER ENTRE AIDANT ET AIDÉ (14H-17H30)**
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

VEN
6

GAP

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

GUILLESTRE

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

DIM
8

BRIANÇON

APRÈS-MIDI JEUX À LA LUDOTHÈQUE (14H-17H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

DU 9 AU 13 MARS 2026

LUN
9

CROTS

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

GUILLESTRE

ATELIER AGIR POUR SOI "BIEN-ÊTRE ET
RÉDUCTION DU STRESS" (10H-12H)
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)

MAR
10

GAP

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

VISIO

FORMATION 1 / 2 : DU DUO AU TRIO : QUAND
L'INTERVENTION DES PROFESSIONNELS VIENT
S'IMMISER DANS L'INTIMITÉ DU COUPLE
(13H30-17H)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

MER
11

GAP

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 1 / 2 : DU DUO AU TRIO : QUAND
L'INTERVENTION DES PROFESSIONNELS VIENT
S'IMMISER DANS L'INTIMITÉ DU COUPLE
(13H30-17H)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

JEU
12

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)

EMBRUN

GROUPE DE PAROLE
UNAFAM (06 40 54 73 81)

JEU
12

ST BONNET EN CHAMPSAUR

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

BRIANÇON

ATELIER D'INFO ET DE SENSIBILISATION
"L'ADDICTION COMME PATHOLOGIE" (18H-21H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VISIO

ATELIER : VOIX & BIEN ÊTRE / PRATIQUE
VOCALE (14H-16H)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

GAP

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

BRIANÇON

LES ATELIERS DU LIEN : CONCERT THÉÂTRAL
(20H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

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



LUN
16

GAP

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)

GUILLESTRE

ATELIER AGIR POUR SOI "YOGA DOUX" (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VEN
20

GAP

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

SAM
21

GAP

ATELIER THÉÂTRE JEUNES AIDANTS
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR
17

GAP

- ATELIER SOPHROLOGIE (10H-11H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- ATELIER RÉFLEXOLOGIE (9H45-12H30)
- SÉANCE DE 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)

MER
18

LARAGNE

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

BRIANÇON

GROUPE DE PAROLE
UNAFAM (06 40 54 73 81)

JEU
19

BRIANÇON

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

GAP

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

VEYNES

ATELIER POTERIE À LA MÉDIATHÈQUE (14H30-16H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GAP

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE (14H15)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

SAM
21



La fin de vie, la mort : parlons-en !
Tous concernés, soyons prêts à accompagner.

«Derniers Secours» est une formation courte pour vous sensibiliser, vous informer et vous guider dans l'accompagnement de la fin de vie d'un proche. Elle est animée par un binôme soignant/non soignant expérimenté en soins palliatifs.



LA FIN DE VIE, LA MORT : PARLONS-EN !
FORMATION DERNIERS SECOURS
SAMEDI 21 MARS, 9H-16H30
GRATUITE ET OUVERTE À TOUS
À LARAGNE

INFO ET INSCRIPTION (SFAP) :
07 44 88 39 82

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 !

LUN
23

CROTS

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

GUILLESTRE

ATELIER AGIR POUR SOI "CUISINE" (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VISIO

WEBINAIRE : "AIDANT, AIMANT, JUSQU'OU ET À QUEL PRIX ?" (14H-15H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

MAR
31

GAP

• **ATELIER SOPHROLOGIE (10H-11H30)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
• **MÉDITATION (11H-12H)**
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LARAGNE

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

JEU
26

VEYNES

ATELIER POTERIE À LA MÉDIATHÈQUE (14H30-16H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GAP

• **GYM DOUCE ADAPTÉE**
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
• **COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)**
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

BRIANÇON

GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS D'UN PROCHE SOUFFRANT D'ADDICTION (17H30-19H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VEN
27

VEYNES

BULLES D'AIR ! VISITE MONTDAUPHIN ET BAINS DE MÔNETIER
COMM COMM BUËCH DÉVOLUY ET DÉPARTEMENT DES HAUTES-ALPES (06 67 57 18 78)

GAP

"À VOS SOUHAITS !" : MOMENT CONVIVAL POUR ÉVOQUER LES DIRECTIVES ANTICIPÉES (JEU ET REPAS) (18H À L'EHpad TIERS TEMPS)
JALMALV (07 52 04 00 56)

SAM
28

GAP

APRÈS-MIDI CONVIVIALE POUR LES PARENTS D'UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

LUN
30

GAP

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

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



Toutes les infos en ligne ici :
www.hautes-alpes.fr, "et vous,
qui vous aide ?"



2 SÉJOURS DE RÉPIT À VENIR !
"RELAIS DU BIEN-ÊTRE" (CHAMPSAUR)
DU 23 AU 26 MARS
ET DU 18 AU 21 MAI

UNE PAUSE BIEN-ÊTRE POUR 5 PROCHES AIDANTS, RELAXATION, BALADES, REPAS, ÉCHANGES ET PARTAGES...

TERRITOIRES AIDANTS (07 85 85 01 28)