

**LUN
3**

GAP

PERMANENCE D'INFOS À LA CAISSE
COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE À GAP
(14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE

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

EMBRUN

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

BRIANÇON

- "LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE
AUTOUR DU HANDICAP (POUR LES PARENTS)
- ATELIER RÉDUCTION DU STRESS (14H-16H)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

CROTS

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

VEYNES

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

VISIO

- FORMATION 1/2 : APRÈS LUI : VIVRE APRÈS
LA MORT D'UN ENFANT EN SITUATION DE
HANDICAP (9H-12H30)
- WEBINAIRE : AIDANTS FAMILIAUX : QUELS
DROITS POUR VOTRE RETRAITE ? (14H30-16H)

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

**MAR
4**

BRIANÇON

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

ST BONNET EN CHAMPSAUR

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

GAP

- MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- ATELIER DE MÉDIATION CRÉATIVE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VISIO

ATELIER : APPRIVOISER SES ÉMOTIONS
DIFFICILES / GESTALT THÉRAPIE (14H-16H)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

**MER
5**

GAP

- ATELIER GÉNÉALOGIE (9H-11H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- GYM ADAPTÉE (14H30-16H)
SIEL BLEU ET L'UNAPEI (06 49 98 03 15)

LARAGNE

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

VISIO

FORMATION 1/2: LES AIDES ET LES DROITS DES
AIDANTS FAMILIAUX DE JEUNES DE MOINS DE
20 ANS (13H30-17H)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

**JEU
6**

GAP

- CAFÉ DES AIDANTS[®] À LA MÉDIATHÈQUE
(14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- SÉANCE GYM ADAPTÉE (9H OU 10H30)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

À LA CINÉMATHÈQUE

CONFÉRENCE DÉBAT : BIEN VIVRE
AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER
14H - FRANCE ALZHEIMER
(04 92 51 02 74)

**VEN
7**

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)

ST BONNET EN CHAMPSAUR

ATELIER POTERIE (LES ATELIERS DU LIEN)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

VEYNES

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

GUILLESTRE

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



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

**SAM
8**

VISIO

CAFÉ DES AIDANTS EN DISTANCIEL AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS
2 SESSIONS : 10H ET 14H
INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR LE SITE : WWW.AIDANTS.FR

**LUN
10**

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)

VISIO

FORMATION 2/2 : APRÈS LUI : VIVRE APRÈS LA MORT D'UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP (9H-12H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

**MER
12**

GAP

- **GYM ADAPTÉE (14H30-16H)**
SIEL BLEU ET L'UNAPEI (06 49 98 03 15)
- **ATELIER RELAXATION**
- **FORMATION DES AIDANTS**
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- **BALADE CONTÉE À CHARANCE**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- **RÉUNION DES FAMILLES & BÉNÉVOLES**
UNAFAM (06 40 54 73 81)

EMBRUN

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

ASPRES S/ BUECH

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

VISIO

FORMATION 2/2: LES AIDES ET LES DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX DE JEUNES DE MOINS DE 20 ANS (13H30-17H)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

**JEU
13**

GAP

- **BAUME SANTÉ ET RÉFLEXOLOGIE (17H-19H)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (9H OU 10H30)**
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- **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)
- **GROUPE DE PAROLE**
UNAFAM (06 40 54 73 81)

BRIANÇON

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

**VEN
14**

VEYNES

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

GAP

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

**SAM
15**

VISIO

FORMATION 1/2: CONCILIER SA VIE PROFESSIONNELLE AVEC SA VIE D'AIDANT (9H-12H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

LUN
17

CROTS

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

GAP

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

MAR
18

GAP

- MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- ATELIER DE MÉDIATION CRÉATIVE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GUILLESTRE

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

VISIO

- FORMATION 1/2 : ÊTRE AIDANT À
DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE DE LA
PERSONNE AIDÉE (9H-12H30)
- WEBINAIRE : AIDANTS FAMILIAUX : QUELS
DROITS POUR VOTRE RETRAITE ? (14H30-16H)

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

MER
19

LARAGNE

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

JEU
20

GAP

- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (9H OU
10H30)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

EMBRUN

ATELIER YOGA DU RIRE (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

SERRES

HALTE RELAIS (14H-16H)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VISIO

FORMATION 2/2 : ÊTRE AIDANT À DIFFÉRENTES
ÉTAPES DE LA VIE DE LA PERSONNE AIDÉE (9H-
12H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

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 !

JEU
20

ST BONNET EN CH

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

VEN
21

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)

VEYNES

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

VISIO

WEBINAIRE : DÉJOUER LA CULPABILITÉ OU
L'ALLÉGER (4H-15H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

SAM
22

VISIO

FORMATION 2/2: CONCILIER SA VIE
PROFESSIONNELLE AVEC SA VIE D'AIDANT (9H-
12H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

LUN
24

GAP

- **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)

MAR
25

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LARAGNE

APÉRO DES ANCIENS AIDANTS (18H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MER
26

GAP

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

JEU
27

GAP

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

VEN
28

VEYNES

- **SOPHROLOGIE (17H-18H30)**
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- **UNE VIE D'AIDANT : ÉCHANGES, RENCONTRES
ET SOUTIEN (9H-12H)**
LA LUBA (06 17 54 98 48)

GAP

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

EMBRUN

**UNE VIE D'AIDANT : ÉCHANGES, RENCONTRES ET
SOUTIEN (14H-16H)**
LA LUBA (06 17 54 98 48)

VISIO

**WEBINAIRE : PROTECTION JURIDIQUE :
ACCOMPAGNER SON ENFANT ADULTE OU UN
PARENT ÂGÉ VULNÉRABLE (14H30-16H)**
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

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

