Territoires AIDANTS

ÉVÉNEMENTS À VENIR
POUR LES PROCHES AIDANTS

DU 2 AU 6 NOVEMBRE 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 2

BRIANÇON

- "LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE AUTOUR DU HANDICAP (17H30-19H)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

- APARTÉ POUR BOUGER : PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (14H45-16H15)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

EMBRUN

"LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE AUTOUR DU HANDICAP (17H30-19H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GAP

PERMANENCE D'INFORMATION À LA CAISSE COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR 3

GAP

ATELIER RÉDUCTION DU STRESS (13H45-15H45)
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)

MER 4

BRIANÇON

RENCONTRE ENTRE AIDANTS ENDEUILLÉS, DEUIL ET CRÉATIVITÉ, 10H-12H
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)

L'ARGENTIÈRE LA B

SÉANCE DE SOPHROLOGIE (14H-15H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

ST JEAN ST NICOLAS

PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE AIDANTS
ASSOCIATION ASCR (04 92 55 93 41)

JEU 5

GAP

- CAFÉ DES AIDANTS® À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

- SÉANCE GYM DOUCE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H-12H)
- HALTE RELAIS (14H-17H), DOMITYS

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN 6

GAP

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

LARAGNE

RENCONTRE ENTRE AIDANTS ENDEUILLÉS, 10H-11H30
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

Territoires AIDANTS

ÉVÉNEMENTS À VENIR
POUR LES PROCHES AIDANTS

DU 9 AU 13 NOVEMBRE 2026

LUN 9

BRIANÇON
APARTÉ POUR BOUGER : PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (14H45-16H15)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

EMBRUN
SÉANCE DE SOPHROLOGIE (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR 10

GAP
FORMATION AIDANTS ALZHEIMER, 14H-16H30
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

EMBRUN
CAFÉ DES AIDANTS® À LA MAZELIÈRE (14H30-16H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

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)

ST BONNET EN CH
ATELIER POTERIE, 14H-15H30
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MER 11

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

JEU 12

GAP
SÉANCE GYM DOUCE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H-12H)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

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

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

VEN 13

GAP
SPECTACLE DE DANSE AU THÉÂTRE LA PASSERELLE, 20H30
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

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

Territoires AIDANTS

ÉVÉNEMENTS À VENIR
POUR LES PROCHES AIDANTS

DU 16 AU 21 NOVEMBRE 2026

LUN 16

BRIANÇON
APARTÉ POUR BOUGER : PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (14H45-16H15)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

EMBRUN
SÉANCE DE SOPHROLOGIE (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR 17

GAP
- ATELIER RÉDUCTION DU STRESS (13H45-15H45)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

- FORMATION AIDANTS ALZHEIMER, 14H-16H30

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

MER 18

GAP
- RÉUNION DES FAMILLES ET BÉNÉVOLES

UNAFAM (06 40 54 73 81)

- JOURNÉE DE LA DÉNUTRITION

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

L'ARGENTIÈRE LA B
SÉANCE DE SOPHROLOGIE (14H-15H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

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

JEU 19

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

GAP
SÉANCE GYM DOUCE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H-12H)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN 20

VEYNES
"BULLES D'AIR", MOMENTS CONVIVIAUX POUR LES AIDANTS : ATELIER MUSICAL
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES BUËCH DÉVOLUY ET MDS (06 67 57 18 78)

SAM 21

L'ARGENTIÈRE LA B
FORMATION "DERNIERS SECOURS", SALLE DU MARCHÉ COUVERT (10H-16H30)
SFAP (07 44 88 39 82)



PAS DISPONIBLE SUR CES ACTIONS ?

REPAIRS AIDANTS PROPOSE ÉGALEMENT DE NOMBREUX ATELIERS ET WEBINAIRES EN VISIO : FIN DE VIE, CONCILIATION VIE PRO ET VIE D'AIDANT, CONFIANCE EN SOI, LES AIDES ET LES DROITS DES AIDANTS...

INFO ET INSCRIPTIONS : APF FRANCE HANDICAP 04 92 51 68 71
OU WWW.REPAIRSAIDANTS.FR

Territoires AIDANTS

ÉVÉNEMENTS À VENIR
POUR LES PROCHES AIDANTS

DU 23 AU 30 NOVEMBRE 2026

LUN 23

BRIANÇON
APARTÉ POUR BOUGER : PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (14H45-16H15)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GUILLESTRE
CAFÉ DES AIDANTS À LA LIBRAIRIE LA PAGE QUEYRAS, 14H-16H
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

EMBRUN
SÉANCE DE SOPHROLOGIE (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR 24

GAP
- ATELIER RÉDUCTION DU STRESS (13H45-15H45)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

- FORMATION AIDANTS ALZHEIMER, 14H-16H30

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

LARAGNE
PERMANENCE À LA MAISON DES USAGERS À L'HÔPITAL CHBD
UNAFAM (06 40 54 73 81)

MER 25

BRIANÇON
RENCONTRE ENTRE AIDANTS ENDEUILLÉS, 10H-11H30
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

L'ARGENTIÈRE LA B
ATELIER SOPHROLOGIE (14H-15H30) AU CRFCK
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU 26

GAP
SÉANCE GYM DOUCE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H-12H)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN 27

LARAGNE
ATELIER DEUIL ET CRÉATIVITÉ (10H-12H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

LE POËT
UN RENDEZ-VOUS AVEC SOI, JEUX ET LECTURES À LA MÉDIATHÈQUE
MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARTÉS DE LARAGNE (07 63 75 33 86)

LUN 30

BRIANÇON
APARTÉ POUR BOUGER : PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (14H45-16H15)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

EMBRUN
SÉANCE DE SOPHROLOGIE (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)



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 ?"