

DU 1ER AU 11 SEPTEMBRE 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

MAR
1

GAP

- MÉDITATION (10H45-11H45)
 - MASSAGE ASSIS SUR RDV (APRÈS-MIDI)
- LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MER
2

GAP

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

JEU
3

GAP

- CAFÉ DES AIDANTS[®] À LA MÉDIATHÈQUE (14H-16H)
- PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
- SÉANCE GYM DOUCE (10H30-12H)
- FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
 - ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15-16H15)
- LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
4

GAP

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (SUR RDV)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LUN
7

GAP

PERMANENCE D'INFO ET RDV À LA
CAISSE COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE
(9H-12H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

BRIANÇON

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

MAR
8

GAP

MÉDITATION (10H45-11H45)
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

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

MAR
8

SERRES

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

ST BONNET EN CHAMPSAUR

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

MER
9

GAP

ATELIER SHIATSU (9H30-10H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LARAGNE

- GROUPE DE PAROLE, SALLE CHABRE (14H-16H)
- ATELIER RELAXATION (14H-15H30),
SALLE TRÉSORERIE

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

JEU
10

GAP

- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
 - ATELIER ESTHÉTIQUE (14H30-15H30)
- LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

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

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

VEN
11

VEYNES

“BULLES D'AIR”, MOMENTS CONVIVIAUX
POUR LES AIDANTS : BALADE CONTÉE
CCBD ET MDS (06 67 57 18 78)

LUN
14

GAP

- ATELIER SOPHROLOGIE (10H15-11H15)
- ATELIER ÉCRITURE (14H-16H)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
15

GAP

- ATELIER MÉDITATION (10H45-11H45)
- ATELIER SHIATSU (14H30-15H30)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MER
16

GAP

- ATELIER GÉNÉALOGIE (10H-12H)
- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H30-15H30)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
17

GAP

- ATELIER COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15-16H15)
- SÉANCE GYM DOUCE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H-12H)

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

AIGUILLES

RENCONTRE ENTRE AIDANTS (14H), SALLE LA BULLE À L'HÔPITAL CRT GUILLESTRE (06 79 65 00 85)

BRIANÇON

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

VEN
18

GAP

- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE SUR RDV (8H30-17H)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

- JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER : LOTO, GOÛTER ET BAL DANSANT ! 15H-21H AU TEMPO

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

LES GENTILLONS BÉNÉVENT

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

SAM
19

JOURNÉE SPÉCIALE À L'IME DU BOIS DE ST JEAN À GAP

"Un pour tous, tous parents !"
Un après-midi pour vous et votre enfant en situation de handicap
Relaxation, temps d'échanges entre parents, atelier musical pour les enfants et goûter partagé ! 14h-17h30
Info et inscription : 06 72 19 52 59
APF France handicap

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
21

BRIANÇON

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

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

- JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER : STANDS D'INFO, ATELIERS, CONFÉRENCES... À CHANTOISEAU FONDATION EDITH SELTZER

LUN
28

BRIANÇON

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

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR
22

GAP

- ATELIER MÉDITATION (10H45-11H45)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MER
23

GAP

- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H30-16H30)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
24

BRIANÇON

- RENCONTRE ENTOURAGE ADDICTION (17H30-19H30)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GAP

- ATELIER COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

- SÉANCE GYM DOUCE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 10H-12H)

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

MAR
29

GAP

- ATELIER MÉDITATION (10H45-11H45)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MER
30

GAP

- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H30-16H30)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
25

GAP

- CAFÉ MÉMOIRE, AU BAR DU LYCÉE (15H-17H) : ANTICIPER POUR MIEUX ORGANISER

FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

GUILLESTRE

- PAPOTE GRIGNOTE (10H-12H) À LA LIBRAIRIE LA PAGE QUEYRAS : QUE RESTE-T-IL DE MES LOISIRS ?

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)



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

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

