

A l'initiative de



Délégation des  
Hautes-Alpes



NOUS SOMMES 11 MILLIONS À PRENDRE SOIN  
D'UN.E PROCHE FRAGILISÉ.E. ET VOUS ?

Je suis étudiante,  
mais aussi  
cuisinière,  
psychologue,  
aide-soignante,  
assistante sociale...  
Je suis aidante  
de ma mère malade.

© Jérôme Deya

Pour vous informer, rejoignez-nous sur l'une des étapes de la

Journée Nationale  
des aidant.e.s portée  
par le collectif



SEMAINE des

aidant.e.s

# SEMAINE des aidant.e.s

**NOUS SOMMES 11 MILLIONS À PRENDRE SOIN  
D'UN.E PROCHE FRAGILISÉ.E.  
ET VOUS ?**

Dates	Thème	Lieux		Les animations et ateliers	Contacts
Lundi 30 septembre	Aidant : ma santé physique, c'est important !	Briançon	Bois de l'Ours 15 rue du Poët Ollagnier	<b>10h à 12h</b> « Roule ma poule » : initiation à la bonne utilisation du ballon pour améliorer la posture avec la Mutualité française. <b>10h à 12h</b> Atelier cuisine : des idées pour bien manger, puis repas partagé.	Laëtitia Bucci 06 88 07 49 55
		Guillestre	Auberge de jeunesse La Rochette	<b>15h à 17h</b> « Roule ma poule » : initiation à la bonne utilisation du ballon pour améliorer la posture avec la Mutualité française.	
Mardi 1 <sup>er</sup> octobre	Être aidant au quotidien : quelles ressources sur le territoire ?	Savines-le Lac	Hôtel Éden Lac 1 rue des Maisonnettes	<b>14h à 18h</b> Temps d'échange avec l'ADMR, France Alzheimer et France Parkinson. Présentation des ateliers Tiss'âges et ADMR.	José Orsini 06 14 32 12 56
	Être aidant : le droit au répit			<b>14h à 16h</b> Témoignages et échanges autour des accueillants familiaux avec des familles d'accueil et le département.	Françoise Torres 04 92 20 20 52
Mercredi 2 octobre	Être jeune et aidant	Crots (départ de Gap)	Escape game	<b>14h à 18h</b> Escape game pour les jeunes aidants avec la Plateforme Seltzer des aidants	Inès Devestel 06 75 75 76 68
	Être parent d'enfants en situation de handicap et aidant	Gap	Café des familles 3 rue de Valserris	<b>13h30 à 15h30</b> Café philo avec Philippe Gautier et l'APF France handicap : « Que pouvons-nous devenir ? », réflexions autour des parents aidants notamment, mais pas que ! Des activités seront proposées aux enfants.	Solenn Quemere 06 45 78 54 26
Jeudi 3 octobre	Être aidant d'une personne atteinte de maladie psychique ou de la maladie d'Alzheimer	St Bonnet en Champsaur	Salle de la Communauté de commune 5 rue des Lagerons	<b>9h30 à 12h</b> Qu'est-ce qu'un aidant ? Comment résoudre les difficultés du quotidien ? Temps d'échanges avec l'UNAFAM. Présentation de l'accueil familial pour personnes âgées et handicapées par la MDA, avec la présence d'une accueillante agréée.	Véronique Eliot 06 40 54 73 81
	Être aidant : prendre soin de sa santé et conserver le lien social		Jardin L'Ouort de Benevènt	<b>12h à 13h30</b> Pique-nique partagé et présentation du jardin <b>14h30</b> Atelier « mouvement » avec Damien Derouet, psychomotricien, atelier « nutrition adaptée » avec le CODES 05, démonstration de joëlette.	Bien chez soi 04 92 50 49 70 06 88 60 34 77
Vendredi 4 octobre	Être aidant : prendre soin de sa santé et conserver le lien social	Serres	Café du commerce Place du Lac	<b>14h à 16h</b> Café des aidants avec la Plateforme Seltzer des aidants.	Inès Devestel 06 75 75 76 68
		Laragne	Salle des fêtes Rue de l'Hôpital	<b>15h à 17h</b> Séance de relaxation avec France Alzheimer.	Catherine Loetsch 06 79 82 73 69
Samedi 5 octobre	Reconnaître les aidants (Clôture)	Gap	Collège Mauzan 35 av. Commandant Dumont	<b>18h à 21h</b> Théâtre « match d'impro ». Exposition « Tout le monde est quelqu'un », photos et témoignages Acoumpagna.	Inès Devestel 06 75 75 76 68

*L'exposition « Tout le monde est quelqu'un » est visible toute la semaine dans le hall du Département - Avenue Commandant Dumont - 05000 Gap.*

Journée Nationale  
des aidant.e.s portée  
par le collectif



# SEMAINE des aidant.e.s

dans les Hautes-Alpes

## POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ

APF France handicap des Hautes-Alpes  
**04 92 51 68 71** ou **dd.05@apf.asso.fr**

la Plateforme Seltzer des aidants  
**06 88 07 49 65** ou **plateforme-aidants@fondationseltzer.fr**

Détail du programme  
**apf05.blogs.apf.asso.fr**

En partenariat avec



Avec le soutien de

