

Plateforme Seltzer des Aidants

Fondation Edith Seltzer

Les Rendez-vous des Aidants*

* Ces actions sont également ouvertes aux anciens aidants.

1^{er} semestre 2023



INSCRIPTION

Marie LISON 06 38 78 40 43

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Les places sont limitées, pensez à vous inscrire. Les lieux, dates, horaires manquants vous seront communiqués ultérieurement.

Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr



Pour le Briançonnais

Le Café des aidants® - 12/01, 9/03, 13/04, 11/05, 8/06 et 20/07

Les Cafés des aidants® sont des rencontres co-animées par un travailleur social et un(e) psychologue dans un cadre convivial. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu.

Médiathèque La Ruche - Briançon - de 14h à 15h30

Atelier Sophrologie - 17/01, 24/01, 31/01, 7/02, 28/02, 7/03, 14/03 et 21/03

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre". Vous ferez l'expérience de techniques à réutiliser à la maison pour éviter l'épuisement, accueillir vos émotions, évacuer le stress et vous ressourcer.

**Domitys - Briançon - les mardis de 10h30 à 12h
(prévoir 10h-12h pour les 1^{ère} et dernière séances)**

La Formation des Aidants - 5/05, 12/05, 2/06, 9/06, 16/06 et 23/6

6 modules de 3 heures pour "Trouver sa place dans sa relation à son proche et aux professionnels".

Locaux du CRFCK - L'Argentière-La-Bessée - les vendredis de 13h30 à 16h30

Sortie Plantes et savoirs populaires - 23/05

Dominique vous emmène à la découverte des plantes sauvages de nos montagnes. Une balade accessible à tous pour apprendre à les reconnaître et les savourer.

Rendez-vous Parking de Carrefour - L'Argentière-La-Bessée - de 14h à 17h

Pour l'Embrunais

Le Café des aidants® - 10/01, 14/03, 11/04, 9/05, 13/06

Les Cafés des aidants® sont des rencontres co-animées par un travailleur social et un(e) psychologue dans un cadre convivial. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu.

Hôtel-Restaurant de la mairie - Embrun - de 14h à 16h

suite Embrunais

Atelier Poterie - 27/03, 3/04, et 17/04

Venez vous essayer à la poterie et exprimer votre créativité en participant à cet atelier, animé par une céramiste. Vous découvrirez différentes techniques de tournage, modelage, cuisson.

Atelier "Pataterre" - Crots - les lundis de 9h30 à 12h

Les jeudis de l'art - 4/ 5 et 15/06

Une exposition de Sylvie AUVRAY. Cette céramiste modèle des figures d'animaux sympathiques ou des personnages rondouillards semblant tirés d'un conte plein de douce nostalgie.

Centre d'art contemporain - Embrun - 4/05 à 10h

Venez découvrir une œuvre incontournable d'Ousmane Sow, 35 pièces sculptées à taille humaine : "Little Bighorn".

Caserne Rochambeau - Mont-Dauphin - 15/06 à 10h30 (horaire à confirmer)

Atelier Sophrologie - 4/05, 11/05, 25/05, 1/06, 8/06, 15/06, 22/06 et 29/06

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre". Vous ferez l'expérience de techniques à réutiliser à la maison pour éviter l'épuisement, accueillir vos émotions, évacuer le stress et vous ressourcer.

À la Manutention (à confirmer) - Embrun - les jeudis de 14h à 15h30 (prévoir 14h-16h pour les 1^{ère} et dernière séances)

Pour le Champsaur

Le Café des aidants[®] - 25/01, 26/04 et 14/06

Les Cafés des aidants[®] sont des rencontres co-animées par un travailleur social et un(e) psychologue dans un cadre convivial. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu.

Café "Ma p'tite puce" - St Bonnet - de 13h30 à 15h30 (le 14/06 à L'ouort de Bénévent)

Journée Aidant-Aidé - Au printemps

À venir à l'ouort de Bénévent : une journée pour profiter du jardin, d'animations et de relaxation avec votre proche.

L'ouort de Bénévent - La-Fare-en-Champsaur

Pour le Gapençais

Le Café des aidants[®] - 4/01, 11/01, 1/02, 8/02, 8/03, 19/04, 3/05, 10/05, 7/06 et 5/07

Les Cafés des aidants[®] sont des rencontres co-animées par un travailleur social et un(e) psychologue dans un cadre convivial. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu.

Grand Café - Gap - de 14h à 16h

Atelier Sophrologie - 21/03, 28/03, 4/04, 11/04, 2/05, 9/05, 16/05 et 23/05

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre". Vous ferez l'expérience de techniques à réutiliser à la maison pour éviter l'épuisement, accueillir vos émotions, évacuer le stress et vous ressourcer.

Salle Locarnot - Gap - les mardis de 14h30 à 16h
(prévoir 14h30-16h30 pour les 1^{ère} et dernière séances)

Journée "Massage et bien-être" - 24/03

Nous vous invitons à prendre une pause tout en douceur pour cette journée exceptionnelle.

Espace Corélyls - Gap

Sortie Théâtre - 25/01

"Hôtel Bellevue" est un spectacle mêlant danse et cinéma, avec une folle inventivité et une précision millimétrée. Des personnages enfermés dans un hôtel décrépit, qui devient le lieu de tous les possibles !

Théâtre La Passerelle - Gap - 18h

A venir : un nouveau Café des aidants[®] à Serres à l'automne 2023.

Plateforme Seltzer des Aidants

Fondation Edith Seltzer



Marie LISON 06 38 78 40 43

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr