

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 | 10h à 12h « Roule ma poule » : initiation à la bonne utilisation du ballon pour améliorer la posture avec la Mutualité française. 10h à 12h Atelier cuisine : des idées pour bien manger, puis repas partagé. | Laëtitia Bucci 06 88 07 49 55 |
| | | Guillestre | Auberge de jeunesse La Rochette | 15h à 17h « Roule ma poule » : initiation à la bonne utilisation du ballon pour améliorer la posture avec la Mutualité française. | |
| Mardi 1 ^{er} octobre | Être aidant au quotidien : quelles ressources sur le territoire ? | Savines-le Lac | Hôtel Éden Lac 1 rue des Maisonnettes | 14h à 18h 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 | | | 14h à 16h 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 | 14h à 18h 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 | 13h30 à 15h30 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 | 9h30 à 12h 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 | 12h à 13h30 Pique-nique partagé et présentation du jardin 14h30 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 | 14h à 16h Café des aidants avec la Plateforme Seltzer des aidants. | Inès Devestel 06 75 75 76 68 |
| | | Laragne | Salle des fêtes Rue de l'Hôpital | 15h à 17h 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 | 18h à 21h 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

