

Plateforme Seltzer des Aidants

Fondation Edith Seltzer

Les Rendez-vous des Aidants

Vous souhaitez vous absenter et partir en toute confiance ?
Nous organisons la venue d'un professionnel à votre domicile
pour que votre proche ne reste pas seul.



INSCRIPTION

2024

06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

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

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



Le Café des aidants®

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 (28 avenue du 159^{ème} RIA) - Briançon

Rendez-vous un jeudi par mois (sauf février) de 14h à 16h
> 11 janvier, 14 mars, 11 avril, 16 mai, 13 juin & 25 juillet

Association Tiss'âges (place Dongois) - Embrun

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 30 janvier, 13 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai & 11 juin

Café "Ma p'tite puce" (rue du 11 Novembre) - St Bonnet en Champsaur

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 9 janvier, 20 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai
> 11 juin à L'OUORT de Bénévent, Hameau Les Gentillons

Plateforme des Aidants (6 bis rue du Capitaine de Bresson) - Gap

Rendez-vous les mercredis de 14h à 16h
> 10 & 17 janvier, 7 & 14 février, 13 & 20 mars, 10 & 17 avril, 15 & 22 mai, 5 & 12 juin, 3 juillet

"Hang'Art" (route de Grenoble) - Serres

Rendez-vous un mardi par mois (sauf mars) de 14h à 16h
> 9 janvier, 6 février, 2 avril, 7 mai, 4 juin & 2 juillet

Nouveau ! Caf'entr'aidants

Résidence Guil-Écrins (Place d'Italie) - Guillestre

Rendez-vous le 3^e mardi du mois de 14h à 16h
> 16 janvier, 20 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 18 juin

La Formation des Aidants[®]

CRFCK Le Quartz - L'Argentière-la-Bessée

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

> Les vendredis de 13h45 à 16h45 du 24 mai au 28 juin

Les ateliers Agir pour soi

Ce sont des temps collectifs pour développer sa capacité d'agir sur sa santé : temps d'information et de mise en pratique animés par des professionnels (ateliers naturopathie, activité physique douce, relaxation, atelier cuisine...).

Ecomusée du cheminot (3 rue du Jeu de Paume) - Veynes

Les lundis matin: 13 & 27 mai, 3, 10, 17 & 24 juin, 1^{er} juillet

Plateforme Seltzer des aidants (118 route de Grenoble) - Briançon

Les mardis matin : 7, 14, 21 & 28 mai, 4, 11 & 18 juin

Site de Chantesoleil - Salle d'activités

Sophrologie "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.

"Carré singulier" (4 rue des gentianes - Z.A. les Eyssaguières) - Gap

Rendez-vous les mardis de 13h30 à 15h (prévoir 2 heures pour les deux premières et deux dernières séances)

> 19 mars, 26 mars, 2, 9 & 16 avril, 7, 14 & 21 mai

Salle "Yoga Shala" (21 rue de la Levée) - Embrun

Rendez-vous les lundis de 13h30 à 15h (prévoir 2 heures pour les deux premières et deux dernières séances)

> 6, 13 & 27 mai, 3, 10, 17 & 24 juin, 1^{er} juillet

Le coin Jeunes aidants (10-17 ans)

Séjour *Cinema*

avec Isabelle MAHENC et l'équipe de Nouvel envol

> Week-end du 18, 19 & 20 mai à Saint Jean Saint Nicolas

> Semaine du 7 au 12 juillet à Aspres-Lès-Corps près du Lac de Sautet

Réunion de présentation le mardi 16 avril à 18h à la Plateforme Seltzer des Aidants, 6 bis rue du Capitaine de Bresson à Gap (en visio pour les autres secteurs)



06 75 75 76 68

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Plateforme Seltzer des Aidants
www.fondationseltzer.fr



Plateforme Seltzer des Aidants

Fondation Edith Seltzer



Carsat Retraite & Santé au travail
Sud - Est

Territoires AIDANTS



Hautes-Alpes
le département

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur