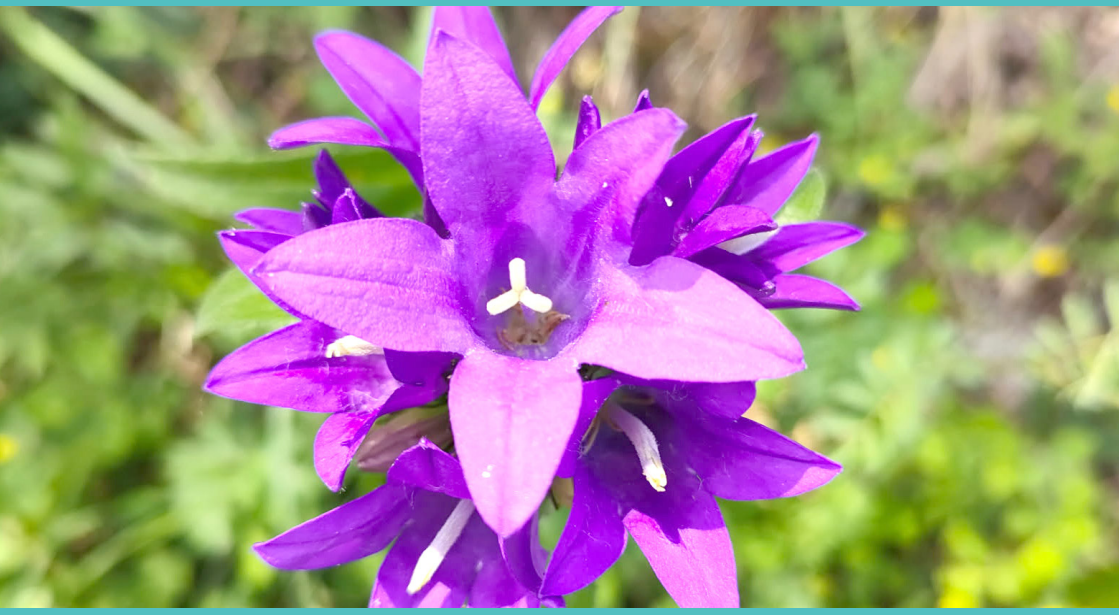
Plateforme Seltzer des Aidants

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.



2e semestre 2025

INSCRIPTION

06 75 75 76 68

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

2e semestre 2025

Le Café des aidants®

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

Médiathèque du 15/9 (28 avenue du 159ème RIA) — Briançon

Rendez-vous un jeudi par mois de 14h à 16h
> 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre & 11 décembre

Espace Saint Jean (10 rue Saint-Jean) — L'Argentière-la-Bessée

Rendez-vous un lundi par mois de 14h à 16h
> 6 octobre, 3 novembre & 1er décembre

Caf'entr'aidants - Résidence Guil-Écrins (Place d'Italie) — Guillestre

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre & 16 décembre

La Mazelière (Place Barthelon) — Embrun

Rendez-vous un mercredi par mois de 10h à 12h
> 3 septembre, 1er octobre, 12 novembre & 10 décembre

Médiathèque (137 boulevard Georges Pompidou) — Gap

Rendez-vous un jeudi par mois de 14h à 16h
> 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre & 4 décembre

Médiathèque (1 place de Waldems) — St Bonnet en Champsaur

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h
> 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre & 2 décembre

Hang'Art (route de Grenoble - Serres) & Médiathèque (Cour du château - Laragne) — Serres / Laragne

Rendez-vous les mardis ou jeudis de 14h à 16h
> 2 septembre (Serres), 2 octobre (Laragne), 4 novembre (Serres) & 4 décembre (Laragne)

Les soirées de l'aidant Rencontres autour du handicap

Des moments d'échange pour les parents ou proches d'enfants porteurs de handicap, animés par une éducatrice spécialisée et une psychologue.

Cabinet de Stéphanie EYME (20 avenue de la Clapière) — Embrun

Rendez-vous un lundi par mois de 17h à 19h (enfants porteurs de Troubles du Neuro-Développement)
> 15 septembre, 6 octobre, 3 novembre & 8 décembre

Centre Social Intercommunal 2ème étage (35 rue Pasteur) — Briançon

Rendez-vous un lundi par mois de 17h à 19h
> 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre & 1er décembre

2e semestre 2025

Ateliers du lien

Secteur Nord & Centre

> Samedi 13 septembre 14h : Marche et respiration — **Névache**
Marie HENROTTE vous invite pour une balade sous le signe du bien-être, de la contemplation et de la découverte des plantes. Rdv parking de Névache.

> Mardi 30 septembre 16h : Papote Grignote — **Embrun**
Échanges, partage et présentation des actions de l'automne. Au café "Le Grand Salon".

> Vendredi 10 octobre 14h30-16h : Atelier Poterie — **St Bonnet**
Fabien MORE, céramiste, vous propose de transformer l'argile, de la modeler et de créer avec ou sans modèle votre œuvre personnelle. À la médiathèque.

Agir pour soi Programme Prévention Santé

Les ateliers Agir pour soi 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...).

Salle Carré singulier (4 Rue des Gentianes) — Gap

> Jeudi 25 septembre de 17h à 19h Marche nordique et pleine conscience avec Virginie FRANCESHI

> Jeudi 16 octobre de 17h à 19h Relaxation sonore avec Annie MULOT

> Jeudi 13 novembre de 17h à 19h Baume santé et réflexologie avec Manon HONEGGER

Salle Les kinés du lac (21 rue de la Levée) — Embrun

> Jeudi 6 novembre de 14h à 16h Yoga doux adapté à tous avec Elsa MÜLDER

> Jeudi 20 novembre de 14h à 16h Yoga du rire avec Isabelle VAUTHIER

> Jeudi 4 décembre de 14h à 16h Baume santé et réflexologie avec Manon HONNEGER

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.

Salle de l'Écomusée (3 rue du Jeu de Paume) — Veynes

Avec Nathalie - Rendez-vous les vendredis de 17h à 18h30
(17h-19h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 3, 10 & 17 octobre, 7, 14, 21, 28 novembre & 5 décembre

Médiathèque (St Crépin) — St Crépin

Avec Suzanne - Rendez-vous les lundis de 14h à 15h30
(14h-16h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 15, 22 & 29 septembre, 6 & 13 octobre, 3, 10 & 17 novembre

2e semestre 2025

Ateliers de médiation créative Partenariat avec l'association La Bulle

Pour faire lien, raconter et se raconter au travers de la création d'œuvres numériques.
Création d'un recueil collectif autour de l'expérience d'aidant avec Emma HOUZIEL, recueilleuse de récits de vie.

Plateforme Seltzer des Aidants - RDC (6 rue Capitaine de Bresson) **Gap**

Rendez-vous les mardis de 17h30 à 19h30
> 16 & 30 septembre, 14 octobre, 4 & 18 novembre, 2 décembre

Ateliers Réduction du stress par la pleine conscience

Pour mieux gérer son stress et améliorer sa qualité de vie

Résidence Domitys (41 avenue du 159E RIA) **Briançon**

Rendez-vous les lundis de 14h à 16h
> 15, 22 & 29 septembre, 6, 13, 20 & 27 octobre, 3 novembre

L'apéro des anciens aidants Être aidant... et après ?

Médiathèque (cour du château) **Laragne**

> Mardi 25 novembre à 18h
Une rencontre conviviale pour partager votre expérience et garder du lien.

Le coin "Jeunes aidants"

Théâtre

> Samedi 4 octobre 18h30 Spectacle sur la "Jeunesse aidante" - Médiathèque de Briançon

Sorties 10-17 ans

> Samedi 27 septembre de 10h à 16h Journée avec Escape game COGITARIUM à Crots
> Samedi 13 décembre de 10h à 17h Comité Jeunes aidants à Embrun

06 75 75 76 68
plateforme-aidants@fondationseltzer.fr
www.fondationseltzer.fr

Territoires AIDANTS
Commission des financeurs de la perte d'autonomie Hautes-Alpes
Association Française des aidants
CCBD Communauté de Communes Buëch Dévoluy
Hautes-Alpes le département
Mutualia
La Bulle
Fédération des Plateformes de Répit
AG2R LA MONDIALE
ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur
cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est