



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

1^e semestre 2026

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.

1^e semestre 2026

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.

Briançon

Médiathèque du 15/9 (28 avenue du 159^{ème} RIA)

Rendez-vous un jeudi par mois de 14h à 16h

> 15 janvier, 12 février, 19 mars, 9 avril, 21 mai, 18 juin & 16 juillet

L'Argentière-la-Bessée

Centre Socio-culturel du Pays des Écrins (10 rue Saint-Jean)

Rendez-vous un lundi par mois de 14h à 16h

> 12 janvier, 2 février, 2 mars, 30 mars, 4 mai & 1^{er} juin

Guillestre

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

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h

> 6 janvier, 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin & 7 juillet

Embrun

La Mazelière (Place Barthelon)

Rendez-vous un mercredi par mois de 10h à 12h

> 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1^{er} avril, 6 mai & 10 juin (en extérieur si la météo le permet)

Gap

Médiathèque (137 boulevard Georges Pompidou)

Rendez-vous un jeudi par mois de 14h à 16h

> 8 janvier, 5 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai & 4 juin

Serres / Laragne

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

Rendez-vous les mardis ou jeudis de 14h à 16h

> 6 janvier (Serres), 5 février (Laragne), 3 mars (Serres), 9 avril (Laragne), 5 mai (Serres), 11 juin (Laragne), 7 juillet (Serres)

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.

Embrun

Cabinet de Stéphanie EYME (20 avenue de la Clapière)

Rendez-vous un lundi par mois de 17h à 19h (enfants porteurs de Troubles du Neuro-Développement)

> 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai, 1^{er} juin & 6 juillet

Briançon

Centre Social Intercommunal - Salle Poterie (35 rue Pasteur)

Rendez-vous un lundi par mois de 17h à 19h

> 5 janvier, 2 février, 9 mars, 13 avril, 4 mai & 1^{er} juin

Agir pour soi Programme Prévention Santé

Ces ateliers 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.

Guillestre

Auberge de jeunesse (route des campings)

> Les lundis 9, 16 & 23 mars de 14h à 16h, 6 avril de 9h30 à 14h

1^e semestre 2026

Ateliers du lien

Secteur Nord

- | | |
|---|-----------------------|
| > Jeudi 29 janvier 20h Théâtre "Une ombre vorace" | Briançon |
| > Mardi 10 février 10h-11h30 Réduction du stress par la pleine conscience à Domitys | Briançon |
| > Vendredi 13 mars 20h Concert Théâtral de David LAFORE | Briançon |
| > Jeudi 9 avril 10h30 Visite de "La Maison des bêtes à laine" et pique-nique | Cervières |
| > Mercredi 6 mai 14h Sortie aux Grands Bains | Le-Monêtier-les-Bains |
| > Mardi 9 juin 10h-11h30 Réduction du stress par la pleine conscience à Domitys | Briançon |

Embrun

- | | |
|---|--------|
| > Mardi 20 janvier 16h "Popote Grignote" au Grand salon | Embrun |
| > Mardi 28 avril 14h Visite au Centre d'art contemporain | Embrun |
| > Lundi 1 ^{er} et 8 juin 10h30 Poterie à l'atelier Pataterre | Crots |
| > Jeudi 9 juillet 14h Visite au Centre d'art contemporain | Embrun |

Gap

- | | |
|---|-----|
| > Jeudi 5 février 13h-13h45 Sieste littéraire à la Médiathèque | Gap |
| > Vendredi 12 juin 9h30-14h Atelier cuisine et repas partagé au Café des Familles | Gap |

Saint Bonnet

- | | |
|---|-----------|
| > Mardi 20 janvier 14h-15h30 Atelier Poterie à la Médiathèque | St Bonnet |
| > Mardi 3 mars 14h-15h Relaxation sonore à la Médiathèque | St Bonnet |
| > Mardi 5 mai 14h Popote Grignote et Réalité virtuelle à la Médiathèque | St Bonnet |
| > Mardi 2 juin 14h-15h30 Atelier Poterie à la Médiathèque | St Bonnet |

Secteur Sud

- | | |
|--|--------|
| > Mardi 10 février 15h30 "Popote Grignote" au Hang'Art | Serres |
| > Jeudis 19 & 26 mars 14h30-16h30 Atelier Poterie à la Médiathèque | Veynes |
| > Jeudi 7 mai 19h Théâtre "Trois contes et quelques" | Veynes |

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.

Embrun

Salle des Kinés du Lac (ancien yoga shala)

Rendez-vous les vendredis de 14h à 15h30 (14h-16h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 12 & 19 décembre, 9, 16, 23 & 30 janvier, 6 & 13 février

Laragne

Médiathèque (Cour du château Laragne)

Rendez-vous les mardis de 16h à 17h30 (16h-18h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 3, 17 & 31 mars, 7, 14, 21 & 28 avril, 5 mai

Gap

Carré singulier

Rendez-vous les mardis de 10h à 11h30 (10h-12h pour les 2 premières et 2 dernières séances)
> 27 janvier, 3 & 10 février, 3, 17 & 31 mars, 7 & 14 avril

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

Embrun

La Mazelière (Place Barthelon)

> Mardi 23 juin à 18h Une rencontre conviviale pour partager votre expérience et garder du lien.

1^e semestre 2026

Ateliers Comprendre pour Agir® Formation des aidants

Briançon Pôle Formation Fondation Édith Seltzer - Salle Arsine 1^e étage (118 route de Grenoble)

> Les vendredis 29 mai, 5, 12, 19 & 26 juin, 3 juillet de 9h30 à 12h30

Gap Salle Coodyssée (8 avenue Lesdiguières)

> Les mercredis 1, 8 & 29 avril, 6, 13 & 20 mai de 14h à 17h

Formation Les gestes qui sauvent En partenariat avec les Centres de Ressources Territoriaux

Gap EHPAD Jean Martin (12 rue Ernest Cézanne)

> Mardi 7 avril de 10h à 12h Formation suivie d'un déjeuner partagé.

Embrun EHPAD Les Chanterelles (Rue de Lattre de Tassigny)

> Jeudi 9 avril de 10h à 12h Formation suivie d'un déjeuner partagé.

Aidance & Addiction

Briançon

> **Jusqu'en septembre 2026** Groupes de parole, ateliers de relaxation, information et sensibilisation à la pathologie... Nous contacter pour plus d'informations.

Le coin "Jeunes aidants"

Sorties 10-17 ans

- > **Samedi 7 février** Rando luge à l'Izoard - C'est reparti pour une journée luge avec pique-nique au feu de bois !
- > **Samedi 21 mars** Atelier théâtre avec la Cie La Luba à Gap
- > **Jeudi 7 mai 19h** Théâtre "Trois contes et quelques" à Veynes

Séjour

- > du **6 au 11 juillet 2026** Radio Répit au camping du Rabioix - Châteauroux les Alpes



0675757668 / plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

www.fondationseltzer.fr

**Territoires
AIDANTS**

Association Française des
aidants

Fédération
des Plateformes
de Répit

Hautes-Alpes
le département

CRT
Centre de ressources territoriales
pour les personnes âgées

**FONDATION
DE FRANCE**

ca
ASSURANCES

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

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Carsat
Sud-Est

**FONDATION
DES HÔPITAUX**