



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<sup>e</sup> semestre 2026**

06 75 75 76 68

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto: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](http://www.fondationseltzer.fr)



# 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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-Monétier-les-Bains**
- > **Mardi 9 juin 10h-11h30** Réduction du stress par la pleine conscience à Domitys **Briançon**

### Embrun

- > **Mardi 20 janvier 16h** "Papote Grignote" au Grand salon **Embrun**
- > **Mardi 28 avril 14h** Visite au Centre d'art contemporain **Embrun**
- > **Lundis 1<sup>er</sup> 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** Papote 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** "Papote 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.

## Ateliers Comprendre pour Agir<sup>®</sup> Formation des aidants

**Briançon** Pôle Formation Fondation Édith Seltzer - Salle Arsine 1<sup>er</sup> 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 Cezanne)

> 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 Répît au camping du Rabioux - Châteauroux les Alpes



06 75 75 76 68 / [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)

[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)  

**Territoires  
AIDANTS**

 Association Française des  
**aidants**

 Fédération  
des Plateformes  
de Répît

 Hautes-Alpes  
le département

 **CRT**  
Centre de ressources territorial  
pour les personnes âgées

**FONDATION  
DE FRANCE**

 **CA**  
ASSURANCES

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

 **cnsa**  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

 **Carsat** Retraite  
Sud-Est au travail

 **FONDATION  
DES HÔPITAUX**