

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

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.

*Automne  
2023*

Plateforme Seltzer des Aidants  
118 route de Grenoble - 05107 Briançon  
[www.fondationseltzer.fr](http://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 - Briançon

Rendez-vous le 2<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h à 15h30  
> 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre

### Hôtel-restaurant de la Mairie - Embrun

Rendez-vous un mardi par mois de 14h à 16h  
> 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre

### Café "Ma p'tite puce" - St Bonnet en Champsaur

Rendez-vous un mercredi par mois de 14h à 16h  
> 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre

### "Grand Café" (place Jean Marcellin) - Gap

Rendez-vous les mercredis de 14h à 16h  
> 6 et 13 septembre, 4 et 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre

### "Hang'Art" (rue Roger Tessé - entrée côté Veynes) - Serres

Rendez-vous un mercredi par mois de 14h à 16h  
> 3 octobre, le 7 novembre, 5 décembre (13h30 à 15h30)

## Le "Thé divers gens"

Vous êtes parents d'un enfant ou d'un adulte autiste ? Vous avez besoin d'échanger, d'être soutenu, de sortir de l'isolement ? Venez nous rejoindre, pour un moment de convivialité avec d'autres parents et une thérapeute. En partenariat avec le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle).

### Café "La nouvelle librairie" - Gap

Rendez-vous les jeudis 21 septembre et 30 novembre de 17h à 19h

## 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, réflexologie, atelier cuisine...).

### Auberge de jeunesse La Rochette (route des campings) - Guillestre

Les mardis : 26 septembre - 3, 10 et 17 octobre - 7, 14 et 21 novembre

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

Les jeudis : 5, 12 et 19 octobre - 9, 16, 23 et 30 novembre

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

Les jeudis : 9, 16, 23 et 30 novembre - 7, 12 et 21 décembre

## La Formation des Aidants<sup>®</sup>

### Salle COODYSSÉE (8 avenue Lesdiguières) - Gap

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

> Les vendredis du 8 septembre au 13 octobre de 13h30 à 16h30

## 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.

### Écomusée du cheminot (3 rue du Jeu de Paume) - Veynes

Rendez-vous les jeudis de 15h à 16h30 (prévoir 15h-17h pour les deux 1<sup>ères</sup> et deux dernière séances)

> 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre, 9, 16, 23 et 30 novembre

# Le coin Jeunes aidants (5-18 ans)

## Gap - Ateliers *Street Art*

- > 11 octobre de 14h à 15h30 : rencontre avec Erwan Sito, artiste plasticien
- > 25 octobre, 8 et 22 novembre de 14h à 17h : atelier de création artistique

### A venir : Journée Nationale des Aidants

Avec la dynamique partenariale "Territoires Aidants" (réseau de 25 structures œuvrant en faveur des aidants dans le département), nous sommes mobilisés pour proposer des événements autour de la Journée Nationale des Aidants qui a lieu tous les 6 octobre.

Cette année, 3 événements seront proposés à Gap, Briançon et Laragne (du 2 au 7 octobre) et s'appuieront sur la culture pour nous questionner sur les diverses facettes de la relation d'aide. En plus de ces événements, vous pourrez nous retrouver autour de différents stands d'informations à la Foire Bio d'Embrun (9 et 10 sept), sur les marchés de Gap, Laragne, à la Foire de Guillestre.



06 75 75 76 68

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

Plateforme Seltzer des Aidants  
[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)



Plateforme Seltzer des Aidants

*Fondation Edith Seltzer*

