



SEMAINE DÉPARTEMENTALE

# des aidant(e)s

VOUS ÊTES 11 MILLIONS A PRENDRE SOIN  
D'UN(E) PROCHE FRAGILISÉ(E)...

ET VOUS, QUI VOUS AIDE ?

Venez vous informer et rejoignez-nous

du 29 septembre  
au 6 octobre 2021

SUR TOUT LE DÉPARTEMENT  
DES HAUTES-ALPES

Au programme de cette  
semaine destinée aux  
aidants, des événements  
et des temps forts !

- Animations



# PROGRAMME

CONTACT

Financeurs :



Corinne CHAILLOUX - Fondation Édith Seltzer

04 92 25 30 38 ou

[projetsante@fondationseltzer.fr](mailto:projetsante@fondationseltzer.fr)

Organisée par :



En partenariat avec : La Fédération Départementale ADMR 05, La Mutualité Française, Ludambule, la compagnie la Luba, le SDIS 05, France Services 05, le Centre socio culturel de l'Argentière-la-Bessée, le Centre social de Veynes, la Communauté de communes du Buech Dévoluy, la MSA Alpes Vaucluse, la MSAP du Champsaur, la Maison des Solidarités de Veynes, la CPTS du Champsaur Valgaudemar, la Mairie de Gap, la Mairie d'Embrun, la Mairie de Pelvoux, la Mairie de St-Bonnet, la Maison Départementale de l'Autonomie 05, le SSIAD Centre Hospitalier d'Embrun, France Alzheimer, Familles rurales, Bien Chez Soi, Ergologic, La résidence séniors Domytis, Siel bleu, l'Association Nouvel Envoy, l'ESA de Serres, l'association l'Arbre de vie, Alpes Regard 05, l'Arbre de gestes, le lycée Honoré Romane à Embrun - section ST2S, le Café associatif « La Croisée des Drailles », l'épicerie « Chez Puy » à St Chaffrey, la MJC de Briançon, la médiathèque de Veynes, la MJC de Laragne, l'Auberge de jeunesse de Guillestre, le cinéma de St-Bonnet

Création, composition graphique : Service Communication FONDATION EDITH SELTZER

Animations  
Évènements  
Conférences  
Expositions

...

Journée des aidants : Accueil café / Présentation des ressources du territoire / Pique-nique partagé / Marche de soutien aux aidants / Animations / Ciné-débat « La forêt de mon père »

**Contact** UNAFAM 05

Page 7

  
UNAFAM  
HAUTES-ALPES  
06 40 54 73 81 | 05@unafam.org  
www.unafam.org

UNAFAM 05

06 40 54 73 81

05

@unafam.org

Journée des aidants : Stands d'information / Animations / Ateliers / Pique-nique partagé / Témoignages

**Contact** CoDES 05

Page 6

  
codes  
Comité départemental  
l'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES

CoDES 05

04 92 53 58 72

alexandre.nozzi  
@codes05.org

Buëch Devoluy

Gap Tallard  
Avance

Sisteronais Buëch

Association  
Vivre dans  
son Pays

06 70 78 00 53

brigitte.gombia.  
idecssiadvdsp  
@orange.fr

Après-midi des aidants : Ateliers / Stands d'information / Séance de relaxation / Pièce de théâtre « Émoi et moi »

**Contact** Association Vivre dans son Pays

Page 8



Café des Aidants / Soirée bien-être / Stands d'information / Conférence de sensibilisation / Exposition « Prenons soin de ceux qui aident » et témoignages d'aidants/ Marche au Pré de Mme CARLE / Concert gratuit et goûter convivial / P'tit dé-JEU-ner partagé des aidants  
**Contact** Plateforme Seltzer des Aidants

Page 2-3

Plateforme Seltzer des aidants



Plateforme  
Seltzer des  
Aidants

06 88 07 49 65  
 📞 l.bucci  
 @fondation  
seltzer.fr

Briançonnais

Guillestrois Queyras

Serre Ponçon

Ateliers Yoga et Relaxation / Échanges et témoignages / Stands d'information / Exposition « Prenons soin de ceux qui aident » / Balade en joëlette  
**Contact** ACSSQ

Page 10-11



Association  
Culturelle Sportive  
et Sociale  
du Queyras

06 30 10 30 52  
 aines.acssq  
 @queyras.org

Association  
Tiss'Âges

06 12 56 20 18  
 asso.tissages05  
 @gmail.com

Ateliers d'art créatifs/ Stands d'information / Séances de relaxation / Spectacle « Les Célestines »  
**Contact** Association Tiss'Âges

Page 9



Stands d'information / Animations / Ateliers / Spectacle « Respire »  
**Contact** APF France handicap

Page 12



APF France  
handicap

0492516871  
 dd.05@apf.  
asso.fr

## Plusieurs événements qui précède la

**MERCREDI 29 SEPTEMBRE de  
9h30 à 11h30**

**P'tit dé-JEU-ner partagé des  
aidants : « Être parent d'enfants  
en situation de handicap »**

*Centre socioculturel de L'Argentière-  
La-Bessée*

Temps parents et enfants / Échanges et  
présentation de la Plateforme Seltzer des  
Aidants / Espace de jeux pour les familles  
(offert par le Centre Socioculturel des  
Écrins)

Renseignements et réservations au 06  
37 40 73 99 - Marion BAUMANN

**MERCREDI 29 SEPTEMBRE de  
14h30 à 16h30**

**Café des Aidants**

*Épicerie « Chez Puy » à Saint-Chaffrey*

Temps d'échange et de partage convivial  
à destination des aidants

Renseignements au 06 88 07 49 65 -  
Laëtitia BUCCI

**MERCREDI 29 SEPTEMBRE de  
18h à 20h**

**Soirée Bien-Être**

*Résidence Domitys à Briançon*

Atelier collectif de 2 heures animé par un  
praticien « Do-in » suivi d'un apéritif dina-  
toire offert par Domitys.

« Le Do-in » est une technique d'automas-  
sage issue de la Médecine Traditionnelle  
Japonaise, proche de la Médecine Tradi-  
tionnelle Chinoise.

Renseignements et réservations au  
06 99 84 44 74 - Annabelle ALBERT

**JEUDI 30 SEPTEMBRE de  
14h à 17h**

**Concert acoustique gratuit et  
café-goûter**

*Centre socioculturel de L'Argentière-  
La-Bessée*

Offert par le Centre Socioculturel des  
Écrins

Participation libre

Renseignements au 06 79 44 52 45 - Fla-  
vien JAMET

Café des Aidants / Soirée bien-être / Stands d'information / Conférence de sensibilisation / Exposition « Prenons soin de ceux qui aident » et témoignages d'aidants/ Marche au Pré de Mme CARLE / Concert gratuit et goûter convivial / P'tit dé-JEU-ner partagé des aidants  
**Contact** Plateforme Seltzer des Aidants

Plateforme Seltzer des aidants



## sont programmés pendant la semaine journée nationale des aidants

**JEUDI 30 SEPTEMBRE** de 14h30  
à 16h30

### **Stand d'information**

*Centre de santé de Chantemerle  
(Centre commercial Le Serre d'Aigle)*

**VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE** à 14h

### **Promenade et lecture de paysages**

*Rendez-vous au Kiosque de L'Argen-  
tière-la-Bessée*

14h : départ en minibus 8 places vers  
le Pré de Madame Carle - Petite pro-  
menade avec un temps ajusté en fonc-  
tion du public et la sportivité du groupe  
(entre 1h et 1h30 aller/retour) - Goûter à  
Pelvoux vers 16h30 puis retour à L'Argen-  
tière-La-Bessée.

Renseignements et inscriptions au 04 92  
23 08 88 - ADMR

**SAMEDI 2 OCTOBRE** de 10h à  
17h30

### **Stand d'information Aidants**

*« Village » de la Fondation  
Site de Chantoiseau*

### **Stand d'information Aidants**

*Salon Prévention Santé à Domitys Briançon*

**LUNDI 4 OCTOBRE** de 14h à 16h  
**Exposition « Prenons soin de ceux  
qui aident » (Mutualité Française)**

*MJC de Briançon*

Temps de sensibilisation grand public  
sous la forme de témoignages d'aidants

**MARDI 5 OCTOBRE** de 10h à 12h  
**Stand d'information**

*Centre de santé du Monétier-les-Bains  
(Pré Chabert)*

Plateforme Seltzer des Aidants  
06 88 07 49 65 /  l.bucci@fondationseltzer.fr

JEUDI 30 SEPTEMBRE de 9h30 à 12h

## Accueil

*Salle du Conseil de la Communauté de Communes Buëch-Dévoluy*

## Point Information Aidants

*Espace France Services 05 de Veynes*

Comprendre vos droits, les initiatives locales...

Stands / Ateliers / Expositions / Démonstrations des différents partenaires

## Atelier « Présentation des bienfaits de la médiation animale » (sous réserve de confirmation)

*Espace France Services 05 de Veynes*

Par Patricia BLANC - Entreprise MEDIANE - Formée et qualifiée en Médiation Animale

JEUDI 30 SEPTEMBRE de 10h à 12h

## Animation Ludambule

*Médiathèque de Veynes - Pôle culturel « Quai des Arts »*

## Atelier « Les gestes qui sauvent » - Premiers secours

*Centre social rural Emile Meurier de Veynes*

Animé par le Service Départemental d'Incendie et de Secours 05

Gratuit, mais sur inscription préalable au 04 92 58 16 58 / csveynes@free.fr

## Atelier « Aidant / Aidé » Ergologic

*Espace France Services 05 de Veynes*

« Et si les transferts devenaient plus simples ? Venez en parler et tester avec nous ! »

## de 12h à 14h Repas

*Plan d'eau de Veynes*

Si météo favorable, repas tiré du sac

JEUDI 30 SEPTEMBRE de 15h à 19h

## Point Information Aidants

*Café associatif « La Croisée des Drailles » à Saint-Disdier-en-Dévoluy*

Stands / Ateliers / Expositions / Démonstrations des différents partenaires

Ateliers, témoignages, Ludambule à la Salle du temps libre

## Atelier « Les gestes qui sauvent » - Premiers secours

*Café associatif « La Croisée des Drailles » à Saint-Disdier-en-Dévoluy*

Animé par le Service Départemental d'Incendie et de Secours 05

Gratuit, mais sur inscription préalable au 06 13 77 47 67

CoDES 05

04 92 53 58 72 / alexandre.nozzi@codes05.org

Journée des aidants : Accueil café / Présentation des ressources du territoire / Pique-nique partagé / Marche de soutien aux aidants / Animations / Ciné-débat « La forêt de mon père »  
**Contact** UNAFAM 05

# Champsaur Valgaudemar



**VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE de 9h30 à 17h**

## **Journée des aidants**

*L'Ouort de Bénévent / Saint-Bonnet-en-Champsaur*

**9h30** Accueil café

**10h** Présentation d'un accueil de jour familial agréé sur Pont du Fossé Danièle BROUX accompagnée d'Édith HERVÉ, assistante sociale mission PMV du Département, et Françoise TORRES, chargée de mission protection personnes vulnérables du Département

**10h30** Présentation de la « Plateforme Seltzer des Aidants » par Perrine YVANT

**11h** Présentation de la Maison France Service Champsaur par Christine RICCOU  
Présentation des outils d'accompagnement « Le Lieu Ressources et les Relais Assistants de vie RAVie » par Catherine LEPRINCE, ERGOLOGIC, coordinatrice et animatrice de la formation professionnelle

**12h** Repas pique-nique partagé (apéritif et dessert offerts)

**12h30** Départ des marcheurs de l'Association Alpes Regard du plan d'eau de Saint-Bonnet-en-Champsaur (parking du bas). Ouvert à tous !!!

**13h30** Départ de la Mairie de Saint-Bonnet-en-Champsaur pour rejoindre l'Ouort de Bénévent en compagnie de la Luba qui animera la marche avec Alpes Regards et les élèves du collège

**14h30** Collation sur place et animation par la compagnie la Luba

**15h45** Goûter

**17h** Fin de la journée

**Samedi 2 octobre à 20h**

## **Ciné-débat**

*Cinéma de Saint-Bonnet-en-Champsaur*

Projection du film « La Forêt de mon père » de Véro CRATZBORN

Gina, 15 ans, grandit dans une famille aimante en lisière de forêt. Elle admire son père Jimmy, imprévisible et fantasque, dont elle est prête à pardonner tous les excès.

**UNAFAM 05**

**06 40 54 73 81 / 📞 05@unafam.org**

# Sisteronnais Buëch

Après-midi des aidants : Ateliers / Stands d'information /  
Séance de relaxation / Pièce de théâtre « Émoi et moi »  
**Contact** Association Vivre dans son Pays



**VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE de 14h à 19h**

**Accueil / Ateliers / Représentation théâtrale / Pot convivial**

*Salle des Fêtes de Laragne / MJC de Laragne*

**14h** Accueil

**14h30 - 17h** 3 ateliers en libre accès / Stand d'information aidants

**15h** Séance de relaxation sur inscription

**17h30** Représentation théâtrale « Émoi et moi »

**19h** Pot convivial

Association Vivre dans son Pays

06 70 78 00 53 / 📞 [brigitte.gombia.idecssiadvdsp@orange.fr](mailto:brigitte.gombia.idecssiadvdsp@orange.fr)

# Serre-Ponçon

Ateliers d'art créatif / Stands d'information /  
Séances de relaxation / Spectacle « Les Célestines »

**Contact** Association Tiss'Âges



LUNDI 4 OCTOBRE de 10h à 17h

**Le thème de cette journée : « l'isolement » met en évidence l'importance de créer du lien entre les différents intervenants auprès des aidants**

*Salle de la Manutention d'Embrun*

Le 4 octobre est donc placé sous le signe de la rencontre, de la convivialité et de l'écoute des différents besoins afin d'apporter un éclairage pertinent aux différentes problématiques

Les structures et associations tiendront des stands où le public sera accueilli et informé

L'association Tiss'âges, l'association Nouvel Envol, une personne formée au Reiki et l'ADMR proposeront des ateliers flash : écriture, art créatif sur support multiple, « Temps posé avec respiration », Reiki, loisirs créatifs, cuisine...

Projections de films courts mettant en évidence le rôle de l'aidant et de la relation aidant/aidé

Spectacle de clôture : « Les Célestines » (duo chant/accordéon et clown)

Association Tiss'âges

06 12 56 20 18 / 📞 asso.tissages05@gmail.com

# Guillestrois Queyras

Ateliers Yoga et Relaxation / Échanges et témoignages / Stands d'information / Exposition « Prenons soin de ceux qui aident » / Balade en joëlette  
**Contact** ACSSQ



**MARDI 5 OCTOBRE de 10h à 17h**

## **Journée des Aidants**

*Auberge de Jeunesse de Guillestre*

**10h** Café d'accueil

**10h30** Atelier pratique de Yoga et relaxation par L'Arbre de Gestes « Prendre soin de soi pour aider l'autre »

Suivi d'un temps d'échange...

**12h** Repas partagé (tiré du sac)

**15h** Atelier pratique de Yoga et relaxation par L'Arbre de Gestes « Prendre soin de soi pour aider l'autre »

Suivi d'un temps d'échange...

## **Toute la journée**

Nombreux stands d'information sur les dispositifs et les initiatives locales :

- Hébergement TEMPORAIRES ou PERMANENTS Résidence Services Séniors / Dispositifs d'accompagnement des aidants / Information aidant/aidé sur les activités pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson
- Stand d'information aidant/aidé sur les activités et le rôle d'APF France handicap
- Stand d'information sur Ergologic et Lieu Ressources
- Stand du Conseil Départemental sur l'accueil familial
- Stand de l'association « Vivre sa vie chez Soi »
- Stand d'information « Plateforme Seltzer des Aidants »

Sur inscription : Atelier Gestes et postures pour l'aidant « Accompagner sans se faire mal ! » proposé par une ostéopathe, intervenante d'ERGOLOGIC

Exposition de la Mutualité Française

Prêt de joëlettes et une balade pour les « aidés »

**Association Culturelle Sportive et Sociale du Queyras**  
06 30 10 30 52 / 📧 [aines.acssq@queyras.org](mailto:aines.acssq@queyras.org)

Stands d'information / Animations / Ateliers /  
Spectacle « Respire »  
**Contact** APF France handicap



**JOURNÉE DE CLÔTURE**

Gap  
Tallard  
Avance

**MERCREDI 6 OCTOBRE 10h à 12h**

**Matinée d'informations pour le public**

*Marché de Gap (Place de la République)*

Sensibilisation à la perte d'autonomie, avec la compagnie La Luba

**Point Information Aidants avec les Partenaires**

*Esplanade du Conseil Départemental 05*

**14h à 16h**

*Esplanade du Conseil Départemental 05*

- Point Information Aidants
- Exposition de la Mutualité Française « Prenons soin de ceux qui aident »
- Ateliers aidant/aidé avec Ergologic « Et si les transferts devenaient plus simples ? Venez en parler et tester avec nous ! »
- Ateliers créatifs « Venez découvrir et participer à des activités créatives adaptées à tous » animé par le Lieu Ressources
- Atelier « Mes besoins, mes émotions » avec le CODES05
- Démonstrations de vélos tandems et vélos adaptés, avec APF France handicap
- Atelier théâtre jeunes aidants avec la compagnie La Luba
- Espaces de paroles et d'échanges (Lieux Ressources, Accueil familial, Actions envers les Aidants)

**17h30**

*Esplanade du Conseil Départemental 05*

Spectacle « RESPIRE : l'histoire déjantée de la bicyclette » par la compagnie La Luba  
Clôture de la semaine avec les partenaires et le grand public

APF France handicap  
04 92 51 68 71 /  dd.05@apf.asso.fr

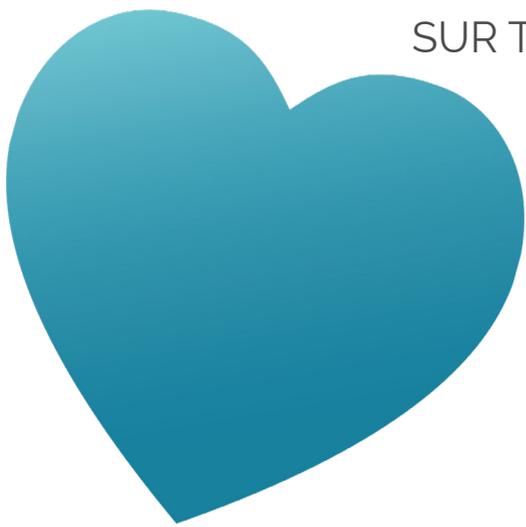
SEMAINE DÉPARTEMENTALE

des  
aidant(e)s

Venez vous informer et rejoignez-nous

du 29 septembre  
au 6 octobre 2021

SUR TOUT LE DÉPARTEMENT  
DES HAUTES-ALPES



**CONTACT**

---

Corinne CHAILLOUX - Fondation Édith Seltzer  
04 92 25 30 38 ou [projetsante@fondationseltzer.fr](mailto:projetsante@fondationseltzer.fr)