

**DIM
2**

JEUX DE SOCIÉTÉ À BRIANÇON
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

DANSE TERRE HAPPY À GAP (PAYANT)
FRANCE PARKINSON (09 53 76 89 83)

ATELIER "AGIR POUR SOI" À VEYNES
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

**LUN
3**

BULLES D'AIR
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES BUÛCH
DÉVOLUY / DÉPARTEMENT 05 (07 61 25 11 16)

SOPHROLOGIE À EMBRUN
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

AU JARDIN ! (TERRES D'HIPPOCRATE À GAP)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
ET FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

CAFÉ DES AIDANTS À SERRES
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

**MAR
4**

SOPHROLOGIE EN VISIO
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

ATELIER "AGIR POUR SOI" À BRIANÇON
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
MÉDITATION À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

CAFÉ DES AIDANTS À GAP
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

**MER
5**

RÉUNION DES FAMILLES & BÉNÉVOLES À GAP
UNAFAM (06 40 54 73 81)

ATELIER RELAXATION À GAP
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

WEBINAIRE "LE BURN OUT DE L'AIDANT" (VISIO)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

**JEU
6**

COLORIAGES ARTISTIQUES À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

GROUPE DE PAROLE À EMBRUN
UNAFAM (06 40 54 73 81)

**VEN
7**

FORMATION DES AIDANTS À L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

AU JARDIN ! (TERRES D'HIPPOCRATE À GAP)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
ET FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

**SAM
8**

**"AUX RACINES DE LA COLÈRE", SÉANCE D'ART
THÉRAPIE EN VISIO**
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

Tous les mois, de nombreux partenaires proposent des actions pour soutenir et accompagner les proches aidants. Cet agenda (non exhaustif) centralise les offres existantes sur tout le département.

Contactez directement les structures pour + d'infos !

Suis-je un.e proche aidant.e ?

- J'ai un lien affectif avec une personne dans mon entourage
- Cette personne a besoin d'être aidée du fait de sa maladie, de son handicap, de sa perte d'autonomie
- Je l'aide de façon régulière et non professionnelle
- Cette aide prend différentes formes (cours, ménage, administratif, soins...)

LUN
10

ATELIER "AGIR POUR SOI" À VEYNES

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

DANSE TERRE HAPPY À GAP (PAYANT)

FRANCE PARKINSON (09 53 76 89 83)

PERMANENCE D'ACCUEIL À LA CAISSE COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE À GAP

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

AU JARDIN ! (TERRES D'HIPPOCRATE À GAP)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68) ET
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

SOPHROLOGIE À EMBRUN

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

COLORIAGES ARTISTIQUES À CROTS

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

GROUPE DE PAROLE À BRIANÇON

UNAFAM (06 40 54 73 81)

JEUX DE SOCIÉTÉ À GAP

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

FORMATION "ÊTRE AIDANT : LES RÉPERCUSSIONS FAMILIALES & SOCIALES" (EN VISIO)

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

CAFÉS DES AIDANTS® À EMBRUN ET À L'OUORT DE BÉNÉVENT

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MÉDITATION À GAP

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
11

ATELIER "AGIR POUR SOI" À BRIANÇON

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

YOGA DU RIRE À GAP

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

FORMATION "ÊTRE AIDANT : LES RÉPERCUSSIONS FAMILIALES & SOCIALES" (EN VISIO)

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

"TEMPS D'ÉCHANGE AUTOUR DU HANDICAP DE VOTRE ENFANT : VOS BESOINS, LES SIENS" À GAP

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

MER
12

CAFÉ DES AIDANTS À GAP

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GROUPE DE PAROLE À LARAGNE

FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

PERMANENCE D'ACCUEIL A VEYNES (MAISON FRANCE SERVICES)

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)



JEU
13

CAFÉS DES AIDANTS® À BRIANÇON

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

CALLIGRAPHIE À GAP

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

SYLVOTHÉRAPIE À MONTCLAR (04)

FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

COLORIAGES ARTISTIQUES À GAP

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

ATELIER "MANUTENTION, AIDE AUX TRANSFERTS : COMMENT S'ÉCONOMISER AU QUOTIDIEN ?"

APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

VEN
14

FORMATION DES AIDANTS À L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JOURNÉE AIDANTS/AIDÉS À L'OUORT DE BÉNÉVENT

L'OUORT DE BÉNÉVENT (04 92 50 49 70)

SAM
15

SALON DU HANDICAP ET DE LA DÉPENDANCE, AU

GYMNASSE DU PLAN D'EAU D'EMBRUN

AILURUS (COLLECTIFAILURUS05@GMAIL.COM)



"Territoires Aidants" est le réseau de partenaires des Hautes-Alpes dédié à l'aide aux aidants

VEN
14

JOURNÉE ENTR'AIDANTS

ATELIERS BIEN-ÊTRE, INFOS, ÉCHANGES,
RENCONTRES...ET CONVIVIALITÉ !
À GAP
COLLECTIF TERRITOIRES AIDANTS
(07 85 85 01 28)

LUN
17

ATELIER "AGIR POUR SOI" À VEYNES
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

DANSE TERRE HAPPY À GAP (PAYANT)
FRANCE PARKINSON (09 53 76 89 83)

AU JARDIN ! (TERRES D'HIPPOCRATE À GAP)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68) ET
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

SOPHROLOGIE À EMBRUN
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR
18

CAF'ENTR'AIDANTS À GUILLESTRE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MÉDITATION À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

SOPHROLOGIE EN VISIO
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

ATELIER "AGIR POUR SOI" À BRIANÇON
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)
FORMATION "AIDES ET DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX" (EN VISIO)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

MER
19

ATELIER RELAXATION À LARAGNE
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

SYLVOTHÉRAPIE À LA BRÉOLE
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

HALTE RELAIS À GAP
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

JEU
20

COLORIAGES ARTISTIQUES À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

FORMATION "AIDES ET DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX" (EN VISIO)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

VEN
21

FORMATION DES AIDANTS À L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GROUPE DE PAROLE À GAP
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

SAM
22

SORTIE JEUNES AIDANTS AU PLAN D'EAU D'EMBRUN
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

ATELIER "BIEN DORMIR POUR MIEUX AIDER" (EN VISIO)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)



Toutes les actions, sauf mention contraire, sont gratuites. Dans certains cas, l'adhésion à l'association est demandée. Contactez directement les structures pour en savoir plus !

LUN
24

ATELIER "AGIR POUR SOI" À VEYNES
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

DANSE TERRE HAPPY À GAP (PAYANT)
FRANCE PARKINSON (09 53 76 89 83)

AU JARDIN ! (TERRES D'HIPPOCRATE À GAP)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68) ET
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

SOPHROLOGIE À EMBRUN
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MÉDITATION À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

YOGA DU RIRE À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

FORMATION "AIDES ET DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX" (EN VISIO)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

MAR
25

SYLVOTHÉRAPIE À NOTRE DAME DU LAUS
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

MER
26

COLORIAGES ARTISTIQUES À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

FORMATION "AIDES ET DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX" (EN VISIO)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)

JEU
27

THÉ DIVERS GENS : "AVENIR", À GAP POUR L'ENTOURAGE DES PERSONNES TSA
NEURO DIVERS GENS (06 73 05 92 27)

CALLIGRAPHIE À GAP
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
28

FORMATION DES AIDANTS À L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

SYLVOTHÉRAPIE À LARAGNE
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)

CAFÉ MÉMOIRE À GAP
FRANCE ALZHEIMER (04 92 51 02 74)



Pour découvrir le Guide de l'Aidant des Hautes-Alpes, scannez le QR code

