



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

MAR
1

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

SERRES

CAFÉ DES AIDANTS[®] AU HANG'ART
(14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU
3

GAP

- GYM DOUCE ADAPTÉE (9H OU 10H30)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
4

GAP

- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)
- SOPHROLOGIE (15H-16H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GUILLESTRE

PERMANENCE D'INFOS SANS RDV
(FRANCE SERVICES) (9H-12H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

LUN
7

L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE

ATELIER AGIR POUR SOI : CUISINE
COLLABORATIVE (9H30-13H30)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

EMBRUN

"LES SOIRÉES DE L'AIDANT" : RENCONTRE
AUTOUR DU TND (POUR LES PROCHES
ACCOMPAGNANT UN ENFANT AYANT UN
TROUBLE DU NEURODEVPT)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

MAR
8

BRIANÇON

ATELIER RELAXATION (14H-15H30)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

MER
9

VEYNES

PERMANENCE D'INFOS SANS RDV
(FRANCE SERVICES) (13H30-17H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU
10

GAP

- HALTE RELAIS (14H-16H)
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)
- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

BRIANÇON

CAFÉ DES AIDANTS[®] À LA MÉDIATHÈQUE
(14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU
11

GAP

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

SAM
12

ROCHEBRUNE

SYLVOTHÉRAPIE (10H-12H) -
BALADE AUX 3 LACS
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

CHÂTEAURoux

SÉJOUR DE RÉPIT POUR LES
JEUNES AIDANTS

DÉCOUVERTE DE LA RADIO
LA RAM, ATELIERS,
ACTIVITÉS SPORTIVES,
NUITS EN YOURTE...

PLATEFORME SELTZER
AIDANTS

DU 7
AU 12

MAR
15

GUILLESTRE

CAFÉ ENTR'AIDANTS (14H-16H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

ST BONNET

PERMANENCE D'INFOS SANS RDV
(FRANCE SERVICES) (9H-12H)
PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (06 75 75 76 68)

JEU
17

GAP

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
18

LES GENTILLONS BÉNÉVENT

JOURNÉE AIDANTS / AIDÉS : ATELIERS,
CONVIVIALITÉ, PARTAGES, DÉTENTE...
L'OUVERT DE BÉNÉVENT (04 92 50 49 70)

LUN
21

CROTS

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
22

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
24

GAP

- COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
- ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15)

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

SAM
26

GREOLIERS

SYLVOTHÉRAPIE (10H-12H) - BALADE À CÔTÉ
D'ESPINASSES - GORGES DE LA BLANCHE
FRANCE ALZHEIMER 05 (04 92 51 02 74)

LUN
28

CROTS

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
29

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
31

GAP

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LE GUIDE DE L'AIDANT : + DE 70
ACTIONS DE SOUTIEN, 30
PARTENAIRES



Toutes les infos en ligne ici :
www.hautes-alpes.fr, "et vous,
qui vous aide ?"



“Territoires Aidants” est le réseau de partenaires des Hautes-Alpes dédié à l’aide aux aidants

LUN
4

CROTS

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
5

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
7

GAP

- **COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)**
- **ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15)**

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
8

LES GENTILLONS BÉNÉVENT

JOURNÉE AIDANTS / AIDÉS : ATELIERS, CONVIVIALITÉ, PARTAGES, DÉTENTE...
L'OUORT DE BÉNÉVENT (04 92 50 49 70)

VISIO

FORMATION 1/2 : PREMIÈRE APPROCHE SUR LE RAPPORT À LA MORT ET AU DEUIL (14H-17H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

VEN
8

GAP

- **MÉDITATION (9H-10H)**
- **SHIATSU (10H-11H)**

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
14

GAP

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

LUN
18

CROTS

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
19

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
21

GAP

- **COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)**
- **ATELIER ESTHÉTIQUE (14H15)**

LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
22

VISIO

FORMATION 2/2 : PREMIÈRE APPROCHE SUR LE RAPPORT À LA MORT ET AU DEUIL (14H-17H30)
APF FRANCE HANDICAP (04 92 51 68 71)
INSCRIPTIONS : WWW.REPAIRSAIDANTS.COM

LUN
25

CROTS

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

MAR
26

GAP

MÉDITATION (9H-10H)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

JEU
28

GAP

COLORIAGES ARTISTIQUES (9H-11H30)
LIGUE CONTRE LE CANCER (04 92 53 71 44)

VEN
29

LES GENTILLONS BÉNÉVENT

JOURNÉE AIDANTS / AIDÉS : ATELIERS, CONVIVIALITÉ, PARTAGES, DÉTENTE...
L'OUORT DE BÉNÉVENT (04 92 50 49 70)

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 !