

À L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE

JOURNÉE JEUNES AIDANTS : DÉCOUVERTE DU STREET ART

Samedi 3 octobre, au Centre Social des Ecrins de 10h à 16h

Initiez-vous aux techniques du street art et laissez libre cours à votre créativité aux côtés d'Erwan Sito, artiste plasticien.

Atelier avec l'artiste : 10h–12h et 13h30–15h30

Pause déjeuner : pique-nique tiré du sac

Pause goûter offerte

Gratuit, sur inscription au 06 75 75 76 68

DANS LA VALLÉE DE L'AVANCE

« LE RENDEZ-VOUS ENTR'AIDANTS » : UN MOMENT POUR SOUFFLER, ÉCHANGER... ET PRENDRE SOIN DE SOI !

Jeudi 8 octobre,

Apiland, 244 rue du Vieux Moulin 05190 Rousset Serre Ponçon

11h – « Prendre soin de soi quand on prend soin d'un proche »

Table ronde avec Dr Trillat, Chef du Pôle Gériatrie au CHICAS de Gap, Anaëlle Da Costa, Psychologue EHPAD Korian Le Mont Soleil et François Ollivier, Coordinateur à la Plateforme Seltzer des Aidants. Echanges, conseils et réponses aux questions que l'on se pose quand on est aidant.

12h30 – Un déjeuner convivial offert Inscription obligatoire

14h-16h – Atelier réflexologie, massages individuels, atelier création d'une bougie...

Un temps pour se détendre et prendre soin de soi.
Places limitées

Gratuit, sur inscription : 07 85 85 01 28

DANS LA VALLÉE DU CHAMPSAUR

« UN TEMPS POUR SOI » : AIDANTS, AIDÉS, ANCIENS AIDANTS

Vendredi 9 octobre, 9h30-16h30

Hameau des Gentillons, Bénévent

Saint Bonnet en Champsaur

Une bulle de répit et de convivialité au jardin de l'Ouort de Bénévent !

Matinée : activités bien-être et de relaxation, massages

Pique-nique partagé convivial

Après-midi : Atelier d'expression créative et goûter partagé

Gratuit, venez quand vous voulez, informations au 04 92 50 49 70

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE FRAGILISÉ PAR L'ÂGE, LA MALADIE, LE HANDICAP ?

Comme 11 millions de français, vous êtes proche aidant ! Cette année encore, à l'occasion de la Journée nationale des aidant.es, le collectif « Territoires Aidants » propose des événements gratuits et ouverts à toutes et tous afin de mettre en lumière les proches aidants.

- 17 000 aidants dans les Hautes-Alpes
- 1 aidant sur 5 est en activité professionnelle
- 2 jeunes aidants par classe

VOUS SOUHAITEZ ÉCHANGER SUR VOTRE SITUATION ?

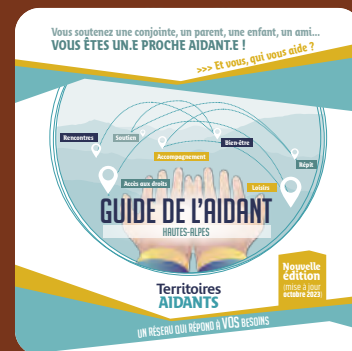
Contactez la Plateforme Seltzer des aidants :

06 75 75 76 68

plateforme-aidantsfondationseltzer.fr

ou la Maison départementale de l'autonomie :

04 86 15 31 50



Scannez le QR code
et retrouvez toutes les
solutions pour soutenir les
aidants dans le « Guide de
l'aidant »

Partenaires de l'opération:

Département des Hautes-Alpes, Plateforme Seltzer des Aidants, APF France handicap, France Alzheimer, France Parkinson, Mutualité Française, UNAFAM, Tiss'âges, ADMR, Malakoff Humanis, ACSSQ, CSAPA Sud, Caisse Commune de Sécurité Sociale, CHICAS de Gap, Ciné Vadrouille, CC Buëch Dévoluy, communes d'Embrun et Laragne, Ligue contre le cancer, Centre Social des Ecrins, L'Ouort de Bénévent, Commission des Financeurs 05 et l'Agence Régionale de Santé.

à l'occasion de la



DU 3 AU 8 OCTOBRE 2026

SEMAINE DES AIDANTS

Des rendez-vous pour les aidants et les aidés :
temps conviviaux, informations, rencontres,
ciné rencontres, théâtre forums...



Programme complet sur :
www.hautes-alpes.fr

À GAP, LARAGNE-MONTÉGLIN, EMBRUN, L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE
ET DANS LE BUËCH DÉVOLUY, LE GUILLESTROIS QUEYRAS, LES VALLÉES DE L'AVANCE ET DU CHAMPSAUR



À GAP

APRÈS-MIDI CONVIVIAL : « UN POUR TOUS, TOUS PARENTS ! »

Samedi 19 septembre, 14h - 17h30
À l'IME du Bois de Saint-Jean
72, route des Eyssagnières

Un après-midi convivial pour vous et votre enfant en situation de handicap. Relaxation parents-enfants, temps d'échanges entre parents, atelier musical avec les enfants et Heidi Mélodie.
Goûter offert.

Gratuit, sur inscription :
06 72 19 52 59
mathilde.girardot@apf.asso.fr

INFORMATIONS ET RENCONTRES : « LE P'TIT DEJ DES AIDANTS »

Lundi 5 octobre, 9h-12h
À la Caisse commune de sécurité sociale (CCSS) : 10, Bd Georges Pompidou

Accueil et convivialité : café, échanges, informations et rencontres avec les partenaires. Entretiens individuels avec la plateforme Seltzer des aidants et avec un conseiller CAF/CPAM pour les aides spécifiques aux aidants.

Gratuit, sans inscription

INFORMATIONS ET RENCONTRES

Mardi 6 octobre, 9h-12h
Hall d'accueil de l'hôpital de Gap
CHICAS
1, place Auguste Muret

Rencontre avec les partenaires du collectif « Territoires aidants ». Informez-vous sur vos droits et les ressources du département pour vous soutenir et vous accompagner dans votre rôle d'aidant.

Gratuit sans inscription.

CINÉ RENCONTRE : « TOUT POUR ÊTRE HEUREUX » DE JÉRÔME ADAM

Jeudi 8 octobre, accueil à 18h30,
projection du film à 19h
À la Cinémathèque de montagne
7 bis, rue du Forest d'Entrais

Projection du film suivie d'un débat en présence de l'auteur. Né de l'histoire familiale de son producteur, « Tout pour être heureux ? » se présente comme un voyage intime à la rencontre de femmes et d'hommes que l'on entend rarement : les sœurs et frères des personnes dépendantes. Un voyage qui nous conduit de Paris à New York et Barcelone en passant par différentes régions françaises.

En partenariat avec le CSAPA de Gap – Association Addictions France.
Collation offerte à l'issue de la séance.

Gratuit, sur inscription :
04 92 53 87 66 – 07 85 85 01 28



DANS LE BUËCH DÉVOLUY



CINÉ RENCONTRE : « UNE PLACE POUR PIERROT », D'HÉLÈNE MÉDIGUE

Vendredi 9 octobre, projection à 18h
Salle des fêtes de Saint-Disdier-en-Dévoluy

Pierrot, 45 ans, est autiste et vit dans un foyer médicalisé. Déterminée à lui offrir une vie digne, sa sœur Camille le prend chez elle et se met en quête d'un endroit mieux adapté à sa différence. Le chemin est long mais c'est la promesse d'une nouvelle vie, au sein de laquelle chacun trouvera sa place.

La projection sera suivie d'un pot convivial avec les professionnels de l'aide aux aidants.

En partenariat avec l'association Ciné Vadrouille.

Sans réservation,
5 € (3 € pour les adhérents)

THÉÂTRE FORUM : « AIDANT, CHACUN PEUT L'ÊTRE OU LE DEVENIR »

Mercredi 7 octobre à Veynes
9h - 12h pour les élèves du Lycée Professionnel Pierre Mendès France
14h30 - 16h à la Résidence Ouleta, Av Olympe de Gouge. Ouvert à tout public

Venez découvrir des saynètes proposées par la Compagnie La Luba, ponctuées d'échanges et d'informations avec des professionnels de l'aide aux aidants, pour mieux comprendre le vécu, les émotions et la spirale dans laquelle peut se retrouver un proche aidant.

Gratuit, tout public, inscription conseillée :
Pôle Services aux Habitants de la CC Buëch Dévoluy : 04 92 58 02 42 – accueil@ccbd.fr

À EMBRUN

JOURNÉE SPÉCIALE : « IL ÉTAIT UNE PAUSE... »

Mardi 6 octobre
Plateforme Seltzer des Aidants – La Mazelière 13
Place Barthelon
10h-12h : Atelier pour prendre soin de soi, se détendre et réaliser une création personnalisée.

Gratuit, sur inscription : 06 75 75 76 68

Local de l'association Tiss'âges
37, rue Victor Maurel
9h-15h : Participez à la création d'une œuvre collective (une tapisserie unique !), venez simplement partager un café, échanger avec un professionnel de l'aide aux aidants ou vous informer sur vos droits... le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Jardin du Roc (repli à La Mazelière en cas de pluie)
15h : Laissez-vous embarquer par un moment de contes et musique, suivi d'un goûter offert.

À LARAGNE-MONTÉGLIN



THÉÂTRE FORUM : « ET MOI, ÉMOI »

Mercredi 7 octobre à 14h
Salle des fêtes de Laragne, rue de l'Hôpital

Avec la Compagnie 6T Théâtre

Un spectacle-forum proposé par la Mutualité Française qui s'adresse aux aidants comme aux aidés et à tous ceux qui croient à l'intelligence collective. Suivez les aventures de M. Mercier et de sa fille Natacha à un moment délicat de l'existence qui est celui de la perte d'autonomie.

Accompagner, être accompagné, savoir comment et pourquoi trouver du soutien lorsque l'on est soi-même aidant, sont autant d'interrogations que 6T Théâtre se propose de mettre en débat. Le « prendre soin » de nos proches les plus fragiles nécessite un savoir-être et un savoir-faire qui précipite l'aidant dans l'urgence d'un quotidien sans répit.

Des professionnels de l'aide aux aidants seront disponibles avant et après le spectacle pour échanger avec vous .

Entrée libre, sur inscription : 06 23 72 53 12
olivier.antoye@sudmutualite.fr

DANS LE GUILLESTROIS QUEYRAS

THÉÂTRE FORUM : COMPAGNIE LA LUBA

Dimanche 4 octobre, à partir de 14h
Salle de l'Arsenal à Montdauphin

Venez découvrir des scènes inspirées du quotidien des proches aidants, où chacun pourra reconnaître des situations vécues (ou non), s'interroger et partager son point de vue. Un spectacle participatif, sensible et convivial, suivi d'échanges pour réfléchir ensemble aux réalités de l'aidance.

En partenariat avec l'ACSSQ, dans le cadre de la journée Octobre Rose (parcours de marche et ateliers le matin, stands d'informations...).

Gratuit, sur inscription : 04 92 46 89 69 ou 06 30 10 30 52