

JOURNÉE ENTR'AIDANTS

Vous aidez un proche fragilisé par
l'âge, la maladie, le handicap ?

ET VOUS, QUI PREND SOIN DE VOUS ?



SOUFFLER

Des moments pour
prendre soin de soi



ÉCHANGER

Rencontrer et partager son
expérience avec d'autres aidants



TROUVER DES SOLUTIONS

S'informer, découvrir des ressources
et des professionnels à l'écoute



NE PLUS ÊTRE SEUL

Passer un moment convivial
et chaleureux



**ENTRÉE
LIBRE ET
GRATUITE**



JEUDI

8 OCTOBRE 2026

10H30 – 16H

À APILAND

**244 RUE DU VIEUX MOULIN
ROUSSET-SERRE PONÇON**



Renseignements inscriptions

07 85 85 01 28

06 63 32 92 17

Fondation Edith Seltzer

Avec le soutien de :



Organisée par le
Collectif de partenaires :

**Territoires
AIDANTS**

Programme détaillé
au verso



AU PROGRAMME

Dès 10h30 : Accueil café avec les partenaires

11h-12h15 : Table ronde "Trouver sa place en tant qu'aidant, sans s'oublier...", avec le Dr Trillat, Chef du Pôle Gériatrie au CHICAS de Gap, Anaëlle Da Costa, psychologue à l'EHPAD Korian Le Mont Soleil et François Ollivier, Coordinateur à la Plateforme Seltzer des Aidants

Buffet gourmand offert (places limitées)

Atelier "Réflexologie" (1h)

2 séances au choix pour les aidants avec Mathilde Ouazi Schindler - 13h45 et 15h

Découvrez les bienfaits de la réflexologie palmaire à travers des gestes simples et apaisants pour relâcher les tensions, favoriser la détente et s'accorder un véritable moment de bien-être.

De 14h à 16h :

- Stand d'informations
- Massages individuels (15' par aidant, inscription sur place)
- Ateliers création d'une bougie (15'), pour les aidants et leurs proches



**ENTRÉE
LIBRE ET
GRATUITE**



En présence des professionnels de l'accompagnement et du soutien aux proches aidants.

Possibilité de venir avec votre proche



Ne pas jeter sur la voie publique



*Renseignements et inscriptions :

07 85 85 01 28

06 63 32 92 17

**PRENDRE SOIN DES AUTRES, C'EST
AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI !**

