

Briançon, le 19 août 2025

Communiqué de presse

Les Cafés des aidants® de la Plateforme Seltzer des Aidants

Pour soutenir les aidants de personnes âgées, en situation de handicap ou malade, quel que soit leur âge et leur situation (étudiant, actif, retraité...), la Plateforme Seltzer des Aidants développe des actions sur le département des Hautes-Alpes grâce au soutien de ses financeurs et de ses partenaires : ARS, Conseil Départemental, Association Française des Aidants, caisses de retraite, mutuelles...

Le premier Café des Aidants® en France a été mis en place en 2003 par l'Association Française des Aidants. Ce dispositif continue de se développer dans toute la France. Dans les Hautes-Alpes, ils réunissent déjà des dizaines d'aidants depuis 2013 à Gap, Briançon, Embrun, St Bonnet-en-Champsaur, Serres/Laragne et bientôt l'Argentière-la-Bessée.

Les Cafés des aidants® dans les Hautes-Alpes

Ouvert à tous les aidants et anciens aidants sans inscription préalable, ils sont animés par des professionnels (psychologue et travailleur social). C'est avant tout un moment convivial où chacun peut s'exprimer librement et, par le partage d'expérience, reconnaître ses propres limites et agir pour mieux vivre la situation.

- **À Briançon - Médiathèque du 15/9 - Un jeudi par mois de 14h à 16h**
 - ↳ 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre & 11 décembre 2025
- **À l'Argentière-la-Bessée - Espace Saint Jean - Un lundi par mois de 14h à 16h**
 - ↳ 6 octobre, 3 novembre & 1^{er} décembre 2025
- **À Guillestre - Résidence Guil-Écrins - Un mardi par mois de 14h à 16h**
 - ↳ 16 septembre, 21 octobre, 18 novembre & 16 décembre 2025
- **À Embrun - La Mazelière - Un mercredi par mois de 10h à 12h**
 - ↳ 3 septembre, 1^{er} octobre, 12 novembre & 10 décembre 2025
- **À Gap - Médiathèque - Un jeudi par mois de 14h à 16h**
 - ↳ 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre & 4 décembre 2025
- **À St Bonnet en Champsaur - Médiathèque - Un mardi par mois de 14h à 16h**
 - ↳ 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre & 2 décembre 2025
- **À Serres (Hang'Art) & Laragne (Cour du château) – Tous les mois de 14h à 16h**
 - ↳ 2 septembre (Serres), 2 octobre (Laragne), 4 novembre (Serres) & 4 décembre (Laragne) 2025

Infos & Inscription : 06 75 75 76 68 ou plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

La Plateforme Seltzer des Aidants

La Plateforme Seltzer des Aidants est portée dans le département par la Fondation Édith Seltzer. Elle a pour mission d'écouter, accompagner, soutenir, former, informer et soulager l'aidant. Les aidants peuvent bénéficier, selon leurs besoins :

- *d'un accompagnement individuel pouvant aller jusqu'à un soutien psychologique*
- *d'accompagnements collectifs : séances de formation, cafés des aidants[®], actions prévention santé, sorties, ateliers de sophrologie*
- *De répit à domicile ou en institution*

État des lieux

Ils sont près de 11 millions en France et 17.000 dans les Hautes-Alpes à accompagner un proche âgé, en situation de handicap ou malade, de manière régulière. On les appelle « les proches aidants » et ils sont le pilier invisible du système de santé. Ils réalisent des actes de la vie quotidienne, des tâches ménagères ou des soins médicaux, aménagent leur temps de travail pour s'occuper de leur enfant en situation de handicap, parent vieillissant, conjoint malade... jusqu'à l'épuisement parfois.

La moitié des aidants déclarent que leur état de santé s'est dégradé depuis qu'ils sont aidants. Ils culpabilisent souvent de prendre soin d'eux, s'oublie aussi parfois, trop occupés à penser à leur proche. La plateforme de répit des Hautes-Alpes a pour mission d'écouter, accompagner, soutenir, former, informer et soulager les aidants. Ils peuvent bénéficier, selon leurs besoins : d'un accompagnement individuel, d'un soutien psychologique, d'accompagnements collectifs (formation, Cafés des Aidants[®], actions prévention santé, sorties, ateliers de sophrologie...) ou de répit à domicile ou en institution.

Contact presse

Léa CARMONA, Chargée de communication

04 92 25 58 48 | communication@fondationseltzer.fr

Fondation Édith Seltzer - 118 route de Grenoble 05107 Briançon

04 92 25 30 30 | www.fondationseltzer.fr