



Plateforme Seltzer des Aidants  
Fondation Edith Seltzer

# Ateliers Comprendre pour agir

Parcours d'accompagnement et de réflexion - Guillestre

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



Venez participer gratuitement à des ateliers qui vous sont destinés !

**Les vendredis de 13h30 à 16h30  
du 31 janvier au 21 mars 2025 à Guillestre**

*Pendant votre absence nous pouvons organiser la venue d'un professionnel à votre domicile.*

Animés par des intervenants expérimentés, ces ateliers permettent de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

**SUR INSCRIPTION - PLACES LIMITÉES**

**06 75 75 76 68**

**[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)**

*Fondation Edith Seltzer*

Plateforme Seltzer des Aidants  
118 route de Grenoble - 05107 Briançon  
[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)  



Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



Association Française des  
**aidants**



**Hautes-Alpes**  
le département



# Des ateliers : dans quel but ?

Les ateliers ont pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ses situations. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

**Module 1** Je suis proche aidant·e car... la maladie, le handicap ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche.  
Le 31/01/2025 de 13h30 à 16h30

**Module 2** Je suis proche aidant·e et... voici ce que représente pour moi la relation d'aide.  
Le 07/02/2025 de 13h30 à 16h30

**Module 3** Je suis proche aidant·e et... la relation avec mon proche a évolué.  
Le 28/02/2025 de 13h30 à 16h30

**Module 4** Je suis proche aidant·e et... je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels  
Le 07/03/2025 de 13h30 à 16h30

**Module 5** Je suis proche aidant·e et... l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé  
Le 14/03/2025 de 13h30 à 16h30

**Module 6** Je suis proche aidant·e et... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle  
Le 21/03/2024 de 13h30 à 16h30



Résidence Guil-Écrins - Place d'Italie - Guillestre

*Fondation Edith Seltzer*

Plateforme Seltzer des Aidants

118 route de Grenoble - 05107 Briançon

[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)  

  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

 Association Française des  
aidants

 Hautes-Alpes  
le département

 ars  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur