

# NOTRE ÉQUIPE

est constituée de personnels en charge de l'accueil et de la coordination.

## Nos bureaux

- > À Briançon 118 route de Grenoble
- > À Embrun Centre hospitalier - 8 rue Pierre et Marie Curie
- > À Gap 6 rue Capitaine de Bresson

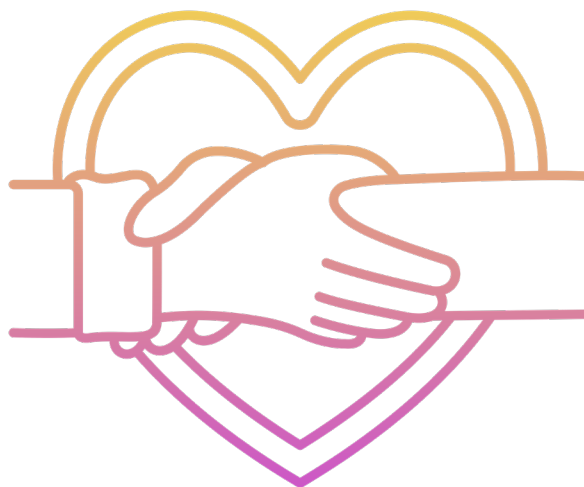


## UN NUMÉRO UNIQUE

Pour les aidants et les professionnels  
du lundi au vendredi de 9h à 12h30

**06 75 75 76 68**

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr



*Prendre soin de soi pour  
prendre soin de ses proches*

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



Fondation Edith Seltzer

## PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS\*

Hautes-Alpes



Service Communication - Fondation Edith Seltzer - Mars 2023

\* Un aidant est une personne qui vient en aide à un proche dépendant et/ou en situation de handicap de manière régulière.

## POUR QUI ?

**POUR VOUS QUI AIDEZ, AU QUOTIDIEN, UN PROCHE** (parent, enfant, ami...) quels que soient :

- > Votre âge (à partir de 7 ans)
- > Votre situation
- > Les difficultés de la personne aidée (handicap, maladie, perte d'autonomie...)

**POUR VOUS, QUI AVEZ AIDÉ UN PROCHE AU QUOTIDIEN** et qui souhaitez transmettre et donner de votre temps.

### Professionnels

- ⇒ Pour les professionnels qui aspirent à se former sur l'accompagnement des aidants ou bénéficier de notre expertise.



## VOS ATTENTES

en tant qu'aidant

- > Être informé
- > Être accompagné
- > Marquer une pause
- > Vous détendre
- > Échanger, faire des rencontres
- > Resserrer les liens avec votre proche

### Les jeunes aidants

- ⇒ Nous accompagnons aussi les enfants à partir de 7 ans en leur proposant :
  - > Une écoute
  - > Des ateliers artistiques
  - > Des sorties détentes
  - > Des séjours

### Combien ça coûte ?

- > La Plateforme Seltzer des Aidants est subventionnée par nos partenaires.
- > Hormis le relayage à votre domicile (où une part reste à votre charge), le reste de nos actions est entièrement gratuit.

## NOS MISSIONS

La Plateforme Seltzer des Aidants s'adapte à vos besoins.

### ⇒ VOUS INFORMER

Des solutions existent. La Plateforme travaille étroitement avec les partenaires du médico-social, social et sanitaire. Les Formations et les Cafés des Aidants® sont aussi des lieux d'information et d'échanges pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

### ⇒ ÊTRE À VOTRE ÉCOUTE

Notre équipe est disponible par téléphone et sur rendez-vous dans nos locaux ou à votre domicile. Vous pouvez également bénéficier d'un soutien psychologique.

### ⇒ VOUS ACCORDER DES TEMPS DE RÉPIT

Vous avez besoin de marquer une pause quelques heures, plusieurs jours ? Des professionnels se relaient à votre domicile auprès de votre proche pendant votre absence.

### ⇒ PRENDRE SOIN DE VOUS

Des activités rien que pour vous : Ateliers santé, de bien-être, sorties culturelles, rencontres.