

# JOURNÉE ENTR'AIDANTS

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

Prendre soin des autres, c'est aussi  
prendre soin de soi !

**Territoires  
AIDANTS**

Journée conviviale  
dédiée aux aidants et à leurs proches,  
organisée par le Collectif de partenaires  
"Territoires Aidants"



**MARDI 24 JUIN 2025  
À LARAGNE,  
AU MAS D'ORIANE  
(L'OURMAYE)**

**10H-17H**

**Ateliers  
Bien-Être  
Informations  
Échanges  
Partages  
Ressources...**

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

**entrée libre et  
gratuite**



\*Renseignements et  
inscriptions :  
07 85 85 01 28

*Fondation Edith Seltzer*

Avec le soutien de  
**Hautes-Alpes**  
le département



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

 Territoires Aidants



la suite au verso...

# AU PROGRAMME

Ateliers réservés aux aidants, inscription recommandée, places limitées !

- 10h : Accueil café par les partenaires
- Atelier créatif éphémère (1h) : 2 séances au choix, à 10h et à 11h15.

Venez exprimer votre créativité dans un cadre bienveillant et convivial, avec Charlotte Notario.

- Buffet gourmand en musique ! (places limitées)
- Séances découverte d'activités physiques adaptées avec Siel Bleu (plusieurs séances de 30 minutes, inscriptions sur place)
- Atelier Relaxation & Yoga Doux (1h) : 2 séances au choix, à 14h et à 15h15.

Une parenthèse de détente et une pause pour vous !  
Avec Cindy Lostys

entrée libre et gratuite

Et tout au long de la journée...

**ATELIER D'EXPRESSION LIBRE AU FIL DES MOTS, DES CRAYONS, DU PAPIER...AVEC L'ASSOCIATION TISS'AGES**  
Ouvert à toutes et tous !

**MASSAGES INDIVIDUELS**  
15' / personne, inscription sur place

**STANDS DES PARTENAIRES TERRITOIRES AIDANTS**

**COIN CAFÉ**

**JEUX**

Territoires  
**AIDANTS**

Ne pas jeter sur la voie publique

\*Renseignements et inscriptions :  
07 85 85 01 28

Fondation Edith Seltzer

Possibilité de venir avec votre proche

Avec le soutien de

  
**Hautes-Alpes**  
le département



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

 Territoires Aidants