

ENTR'AIDANTS

JE PRENDS SOIN DE MOI POUR MIEUX
PRENDRE SOIN DE MON PROCHE...



ENTR'AIDANTS
VILLAGE 28/09

ATELIERS
PAUSE

ENTR'AIDANTS
CAFÉ

ESPACE D'ÉCHANGES
ENTR'AIDANTS

INFORMATION, LIEN SOCIAL, SOUTIEN MORAL, DÉTENTE, RESSOURCEMENT, RÉPIT...

ENTR'AIDANTS
VILLAGE 28/09

Une journée
pour se ressourcer
et s'informer

ENTR'AIDANTS
CAFÉ

Rencontres autour d'un café chaleureux,
animées autour de sujets chaque fois différents
en lien avec le quotidien des participants. **Pour
s'informer, échanger et créer des liens** avec des
personnes vivant la même situation.

ESPACE D'ÉCHANGES
ENTR'AIDANTS

Espace d'écoute et d'expression, pour
partager un vécu, une problématique,
une difficulté dans la confiance et la
confidentialité.

ATELIERS
PAUSE

Se détendre, mettre en pratique
des conseils et partager des
moments conviviaux.

Se détendre, mettre en pratique des
conseils et partager des moments
conviviaux.

Attention les conditions d'accès peuvent être
amenées à varier en fonction des mesures
sanitaires en vigueur

ENTR'AIDANTS CAFÉ

→ Sur inscription

La Maison Rousseau : 14, rue Jean-Jacques-Rousseau - 78370 Plaisir
Espace Jacqueline-Auriol : 2 bis, allée Henri-Langlois - 78340 Les Clayes-sous-Bois
Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78190 Trappes
Centre Socioculturel Jacques-Miquel : 3 rue Émile Dureuil - 78320 La Verrière
Mairie de Villepreux : Place Mendès-France - 78450 Villepreux
Centre social Albert-Schweitzer : Place du 19 mars 1962 - 78114 Magny-les-Hameaux
Le Mille Club : Avenue de Normandie - 78310 Maurepas

La Maison du Méraltais : 1, rue Marie-Dorval - 78960 Voisins-le-Bretonneux
Résidence Autonomie des Moissonneurs 13, allée du Moissonneur - 78310
Coignières
Maison de quartier André-Malraux : 4, rue des Blés d'or - 78180 Montigny-le-Bx
Centre social de l'Agora : 4 allée Guy Boniface - 78990 Étancourt
EHPAD Korian Les Saules 11, rue Henri Toulouse-Lautrec - 78280 Guyancourt

Mercredi 11 septembre	Centre social de l' Agora	14h - 16h	A-t-on le droit de mentir à son proche ?
Vendredi 13 septembre	La Maison Rousseau	14h - 16h	Est-ce que j'en fais trop ?
Vendredi 20 septembre	La Maison du Méraltais	10h - 12h	Je ne reconnais plus mon proche
Mardi 24 septembre	Centre socioculturel	14h - 16h	Découvrir des outils faciles pour prendre du recul face aux inquiétudes
Mercredi 25 septembre	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	Inquiet(e) quand je m'absente ; en hypervigilance quand je suis présent(e)
Samedi 28 septembre	Café de la plage	14h - 19h	ENTR'AIDANTS Village #5
Mardi 1 octobre	Maison de quartier André-Malraux	10h - 12h	Comment sortir de son isolement ?
Mardi 8 octobre	La Maison du Méraltais	14h - 16h	Vivre avec, aimer, aider ; les paradoxes de l'accompagnement
Jeudi 10 octobre	Centre social Albert-Schweitzer	10h - 12h	Le temps de l'annonce et du diagnostic
Mercredi 16 octobre	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	Quelques clefs pour maintenir la communication avec mon proche
Mercredi 6 novembre	Mairie de Villepreux	10h - 12h	Je me sens souvent dépassé(e)
Jeudi 7 novembre	Maison de quartier André-Malraux	10h - 12h	Mes pensées m'accablent !
Mercredi 13 novembre	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	Je ne peux m'empêcher de culpabiliser
Mercredi 20 novembre	Résidence autonomie	10h - 12h	Que faire devant le refus d'aides ?
Vendredi 22 novembre	Ehpad Korian Les Saules	10h - 12h	Pourquoi et comment préparer l'entrée en institution ?
Mardi 26 novembre	Le Mille Club	14h - 16h	Après nous...comment organise t-on la suite ?
Vendredi 29 novembre	La Maison du Méraltais	10h - 12h	Mes émotions débordent !
Mardi 3 décembre	Maison de quartier André-Malraux	10h - 12h	Continuer à vivre sa vie quand on est aidant
Jeudi 5 décembre	Centre social Albert-Schweitzer	10h - 12h	Que faire de l'agressivité ?
Mercredi 11 décembre	Mairie de Villepreux	10h - 12h	Et ma vie de couple dans tout ça ?
Vendredi 13 décembre	La Maison Rousseau	10h - 12h	Comment résister à la fatigue physique et à l'épuisement émotionnel ?

Espace d'échanges Entr'aïdants

→ Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78190 Trappes

Les jeudis de 14 h à 16 h, animé par un psychologue clinicien.
12 septembre / 3 octobre / 14 novembre / 12 décembre

Ateliers pause

→ Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78190 Trappes
Domaine du Méraltais : 415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux
La Maison Rousseau : 14, rue Jean-Jacques-Rousseau - 78370 Plaisir

Parc de la Croix du Bois : Rue aux fleurs - 78960 Voisins-le-Bretonneux
Parc du Château de Plaisir : 282, route de la Breteche - 78370 Plaisir

Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé

Les lundis de 14 h à 16 h > 16 sept. / 14 oct. / 18 nov. / 16 déc.

Domaine du Méraltais

Se ressourcer et se détendre par la sophrologie

Les vendredis de 14 h à 15 h 15 > 27 sept. / 15 nov. / 13 déc.

Domaine du Méraltais

Évacuer les tensions physiques et mentales avec la sophrologie

Les vendredis 10 h 30 à 12 h > 11 oct. / 20 déc.

La Maison Rousseau

Bien-être par la voix

Les mardis 14 h à 16 h > 17 sept. / 15 oct. / 19 nov. / 17 déc.

IPS

S'aérer et garder la forme avec la marche nordique

Samedi 21 septembre 10 h 30 à 11 h 30

Parc de la Croix du Bois

Samedi 5 octobre 10 h 30 à 11 h 30

Parc du Château de Plaisir

IPS - Institut de promotion de la santé

Service de Saint-Quentin-en-Yvelines, l'IPS coordonne
des actions de prévention, d'éducation pour la santé
et d'amélioration de l'accès aux soins.
L'IPS regroupe 21 services partenaires.

3, place de la Mairie - 78190 TRAPPES
01 30 16 17 80 - sante@sqy.fr - sqy.fr/ips

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des Français de la prévention de la perte d'autonomie

