

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.

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

Entr'aидants 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 Coignères
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 Élancourt
EHPAD Korian Les Saules : 11, rue Henri Toulouse-Lautrec - 78280 Guyancourt
Café de la Plage : Rond-point Jean-Moulin - 78310 Maurepas

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|---|
| 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 présente(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'accaparent ! |
| 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'aидants

→ 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 Bretèche - 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. / 11 oct. / 15 nov. / 13 déc. | Domaine du Méraltais |
| Évacuer les tensions physiques et mentales avec la sophrologie Les vendredis de 10 h 30 à 12 h > 11 oct. / 20 déc. | La Maison Rousseau |
| Bien-être par la voix Les mardis de 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 de 10 h 30 à 11 h 30 Samedi 5 octobre de 10 h 30 à 11 h 30 | Parc de la Croix du Bois 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

Carifrecc des financements de la prévention de la santé d'Alsace

