



ENTR'AIDANTS

JE PRENDS SOIN DE MON PROCHE...

ATELIERS
THÉMATIQUES

PASS
TEMPS LIBRE

ENTR'AIDANTS
CAFÉ

ESPACE D'ÉCHANGES
ENTR'AIDANTS

GRATUIT

ENTR'AIDANTS

Programme

Janvier > Mars

2023

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

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 THÉMATIQUES

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

PASS TEMPS LIBRE

J'habite avec mon proche aidé à SQY.
J'ai besoin de répit.

Je m'offre un moment de liberté et me fais relayer gratuitement auprès de mon proche aidé par un service d'aide à domicile.

(Contact au verso)

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 social de l'Agora : 4, allée Guy-Boniface - 78990 Élancourt
Mairie de Villepreux : Place Mendès-France - 78450 Villepreux

Boutique de quartier : Avenue de Chevincourt - 78114 Magny-les-Hameaux
Le Mille Club : Avenue de Normandie - 78310 Maurepas
La Maison du Mérantais : 1, rue Marie-Dorval - 78960 Voisins-le-Bretonneux
Centre socioculturel Espace Jacques Miquel : 3, rue Émile-Dureuil - 78320 La Verrière

Jeudi 5 janv.	Boutique de quartier	10h - 12h	Mon émotion n'a pas de nom
Lundi 9 janv.	La Maison du Mérantais	10h - 12h	Ma patience est mise à rude épreuve
Mercredi 18 janv.	La Maison Rousseau	14h - 16h	Je fais de mon mieux
Mardi 24 janv.	Centre socioculturel Espace Jacques-Miquel	10h - 12h	Comment résister à la fatigue physique et à l'épuisement émotionnel ?
Mercredi 25 janv.	Mairie de Villepreux	10h - 12h	Je me sens parfois dépassé(e)
Lundi 30 janv.	IPS	14h30 - 16h	Mémoire et émotions olfactives
Mercredi 1 ^{er} fév.	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	Je ne suis pas parfait(e)
Mardi 7 fév.	Centre social de l'Agora	14h - 16h	J'en fais trop !
Vendredi 10 fév.	La Maison du Mérantais	10h - 12h	Accompagner l'autre, c'est s'adapter en permanence
Mercredi 15 fév.	Mairie de Villepreux	10h - 12h	Sur qui m'appuyer ?
Mercredi 8 mar.	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	ça m'arrive de perdre pied...
Jeudi 9 mar.	IPS	10h - 12h	Je suis aidant(e) ; est-ce que j'ai le choix ?
Mercredi 15 mar.	La Maison Rousseau	14h - 16h	Ai-je besoin d'aide ?
Mardi 21 mar.	Mille club	14h - 16h	Être aidant(e) : Un métier prenant, sans formation
Mardi 28 mar.	Centre socioculturel Espace Jacques-Miquel	10h - 12h	Accepter et vivre avec la maladie ou le handicap
Mercredi 29 mar.	Boutique de quartier	14h - 16h	Je ne sais pas dire non à mon proche

Espace d'échanges Entr'aidants

→ Sur inscription

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

Les jeudis de 14h à 16h, animé par un psychologue clinicien.
12 janvier / 9 février / 16 mars

Ateliers pratiques

→ Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78190 Trappes
Domaine du Mérantais : 415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux

Lundi 16 janv.			
Lundi 13 fév.	14h - 16h	Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé	Domaine du Mérantais
Lundi 20 mar.			
Vendredi 13 janv.			
Vendredi 10 fév.	14h - 15h15	Se ressourcer et se détendre par la sophrologie	Domaine du Mérantais
Vendredi 10 mar.			
Mardi 10 janv.			IPS
Mardi 7 fév.	14h - 16h	Bien-être par la voix	Domaine du Mérantais
Mardi 14 mar.			IPS



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

PARTENAIRE

ODAVIE

Service d'orientation d'aide à la personne et centre de ressources pour l'autonomie.

Contact **PASS Temps libre**

contact@odavie78.fr ou 01 85 40 09 72

du lundi au jeudi de 9 h à 19 h ou le vendredi de 9 h à 17 h

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des Français de la Région de la Seine-et-Marne



AG2R LA MONDIALE



ODAVIE
Service d'orientation d'aide à la personne



Institut
de Promotion
de la Santé