



ENTR'AIDANTS

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

ATELIERS PAUSE

ESPACE D'ÉCHANGES ENTR'AIDANTS

ENTR'AIDANTS CAFÉ

GRATUIT

ENTR'AIDANTS

Programme
Avril > Juillet 2024

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 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'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 : 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
La Maison du Voisinage : 30, rue de Neauppe le Château - 78310 Coignières
Maison de quartier André-Malraux : 4, rue des Blés d'or - 78180 Montigny-le-Bretonneux
Centre social de l'Agora : 4 allée Guy Boniface - 78990 Élancourt

Mercredi 3 avril	IPS	10h - 12h	Je suis traversé-e par toutes sortes d'émotions
Jeudi 4 avril	Maison de quartier André-Malraux	10h - 12h	Apprendre à alléger sa charge mentale
Mercredi 24 avril	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	Savoir s'adapter à son proche aidé
Jeudi 25 avril	Centre social Albert-Schweitzer	10h - 12h	Je me sens ligoté(e) !
Mardi 14 mai	La Maison du Mérantais	10h - 12h	Comment alléger sa fatigue physique et mentale ?
Mercredi 15 mai	La Maison du Voisinage	10h - 12h	Est-ce que j'en fais trop ?
Mercredi 22 mai	Mairie	10h - 12h	Inquiet(e) quand je m'absent(e) ; en hypervigilance quand je suis présent (e)
Vendredi 24 mai	La Maison du Mérantais	10h - 12h	Je ne peux pas m'empêcher d'être agacé (e)
Mardi 28 mai	Le Mille Club	14h - 16h	Accepter que mon proche ait changé !
Mercredi 29 mai	Centre social de l'Agora	14h - 16h	A-t-on le droit de mentir à son proche ?
Jeudi 30 mai	La Maison Rousseau	14h - 16h	À qui et comment dire ce je vis ?
Mardi 4 juin	Centre Socio-culturel	14h - 16h	À trop en faire, j'empêche son autonomie
Mercredi 5 juin	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Identifier et comprendre les besoins de son proche
Jeudi 6 juin	Centre social Albert-Schweitzer	14h - 16h	Je ne reconnais plus mon proche
Mardi 11 juin	Maison de quartier André-Malraux	10h - 12h	Comment me faire aider ?
Mercredi 12 juin	Mairie	10h - 12h	Aider; je ne fais plus que ça
Mercredi 19 juin	Centre social de l'Agora	14h - 16h	Communiquer au-delà des mots
Jeudi 20 juin	La Maison du Mérantais	10h - 12h	Je suis aidant-e de jour comme de nuit
Mercredi 26 juin	Espace Jacqueline-Auriol	10h - 12h	Ma patience est toujours sollicitée !
Vendredi 28 juin	La Maison Rousseau	14h - 16h	Mes émotions débordent !
Mercredi 3 juillet	Mairie	10h - 12h	J'avance pas à pas !

Espace d'échanges Entr'aïdants

→ 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.
25 avril / 16 mai / 13 juin / 4 juillet

Ateliers pause

→ 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
La Maison Rousseau : 14, rue Jean-Jacques-Rousseau - 78370 Plaisir

Vitalité et sérénité avec le Do Ergo Santé Les lundis de 14h à 16h > 22 avril / 13 mai / 17 juin	Domaine du Mérantais
Se ressourcer et se détendre par la sophrologie Les vendredis de 14h à 15h15 > 5 avril / 3 mai / 7 juin	Domaine du Mérantais
Évacuer les tensions physiques et mentales avec la sophrologie Les vendredis 10h30 à 12h > 26 avril / 17 mai / 14 juin	La Maison Rousseau
Bien-être par la voix Les mardis 14h à 16h > 30 avril / 21 mai / 18 juin	IPS
S'aérer et garder la forme avec la marche nordique Mercredi 22 mai 15h à 16h Samedi 25 mai 10h30 à 11h30	Lieu à définir

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@squ.fr - squ.fr/ips

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Collaboration des financeurs de la politique de la santé et du bien-être

