



ENTR'AIDANTS

Je prends soin de moi pour mieux
prendre soin de mon proche...

ateliers
PAUSE

Entr'aidants
café

Espace d'échanges
Entr'aidants

GRATUIT

ENTR'AIDANTS

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

Programme

Avril > Juillet
2025

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.

Entr'aidants café

→ Sur inscription

La Maison Rousseau : 14, rue Jean-Jacques-Rousseau - 78370 Plaisir
Espace Jacqueline-Auriol : 2 bis, all. Henri-Langlois - 78340 Les Clayes-sous-Bois
Institut de promotion de la santé : IPS - 3, pl. de la Mairie - 78190 Trappes
Centre Socioculturel Jacques-Miquel : 3, rue Émile Dureuil - 78320 La Verrière
Maison des Arts Jacques-Gillet : 2, rue Pasteur 78410 Villepreux

Centre social Albert-Schweitzer : Pl. du 19 mars 1962 - 78114 Magny-les-Hx
Le Mille Club : Av. de Normandie - 78310 Maurepas
La Maison du Mérantais : 1, rue Marie-Dorval - 78960 Voisins-le-Bx
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

Jeudi 10 avril	Maison de quartier André Malraux	10h - 12h	Les clefs pour se ressourcer
Mardi 13 mai	La Maison du Mérantais	14h - 16h	Accepter le diagnostic !
Mercredi 14 mai	Maison des Arts Jacques- Gillet (salle duplex)	10h - 12h	S'investir pour son proche mais jusqu'où ?
Mardi 20 mai	Centre socio culturel	14h - 16h	Mon proche n'est plus là ; que faire du vide laissé par son absence ?
Mercredi 21 mai	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Tout savoir sur les mesures de protection juridique
Jeudi 22 mai	Centre social Albert- Schweitzer	10h - 12h	La maladie ou le handicap prend toute la place
Mercredi 28 mai	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Doit-on tout dire à son proche ?
Mardi 3 juin	Le Mille Club	14h - 16h	Accepter d'être aidé(e) n'est pas toujours facile !
Jeudi 5 juin	Maison de quartier André Malraux	10h - 12h	Le regard des autres dans tout ça !
Mercredi 11 juin	La Maison Rousseau	14h - 16h	J'ai besoin de souffler
Jeudi 12 juin	Centre social de l' Agora	14h - 16h	Développer sa capacité à agir
Mercredi 18 juin	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Quand la colère monte en moi...
Mercredi 25 juin	La Maison du Mérantais	10h - 12h	Je suis assailli(e) par les injonctions de la famille !

Espace d'échanges Entr'aidants

→ 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
15 mai / 19 juin / 3 juillet

Ateliers pause

→ Sur inscription

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

Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé Les lundis de 14 h à 16 h > 7 avril / 12 mai / 16 juin	Domaine du Mérantais
Se ressourcer et se détendre par la sophrologie Les vendredis de 14 h à 15 h 15 > 11 avril / 23 mai / 4 juillet	Domaine du Mérantais
Évacuer les tensions physiques et mentales avec la sophrologie Les vendredis de 10 h 30 à 12 h > 30 mai / 13 juin	La Maison Rousseau
Bien-être par la voix Les mardis de 14 h à 16 h > 8 avril / 6 mai / 10 juin	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@squ.fr - squ.fr/ips

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

