

# PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Septembre à décembre 2018



**Je suis un aidant si...** j'apporte mon aide à un proche en situation de handicap ou souffrant d'une maladie invalidante.

[sqy.fr/ips](http://sqy.fr/ips)

## LIEN SOCIAL, SOUTIEN MORAL, DÉTENTE, RESSOURCEMENT...

### Entr'aидants café

Le **mardi, mercredi ou jeudi**, rencontres dans 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.

### Un groupe de parole et de soutien

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

### Des ateliers thématiques

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

### CONTACT :

IPS

01 30 16 17 80

[sante@sqy.fr](mailto:sante@sqy.fr)

# PROGRAMME > SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018

## Entr'aïdants café

→ **Entrée libre • Durée : 2h**  
(consommations à votre charge)

**Café Le Marina** - 26, pl. Étienne Marcel - 78 180 Montigny-le-Bretonneux

**Café Le Cozy** - 90, avenue du 19 Mars 1962 - 78 370 Plaisir

**Espace Jacqueline Auriol** - 2 bis, allée Henri Langlois  
78 340 Les Clayes-sous-Bois

**La résidence de l'Orme à la Blonde** - 3, avenue du Général de Gaulle  
78 450 Villepreux

**La Ferme du Mousseau** - 23, route du Mesnil - 78 990 Élancourt

**Café Le Maurepas** - 33, avenue du Forez - 78 310 Maurepas

**Mardi 11 sept. à 14h** > Lorsque le comportement de l'aïdé se trouble :  
**Café Le Marina** le droit à l'erreur pour soi et pour les autres

**Mardi 25 sept. à 9h30** > Comment reconnaître et accepter ses limites ?  
**Café Le Cozy**

**Mardi 2 oct. à 14h** > Alimentation, santé, plaisir : la dégustation sensorielle  
**Café Le Marina**

**Mardi 16 oct. à 14h** > Faire le deuil de la vie d'avant  
**Café Le Marina**

**Jedi 25 oct. à 10h** > Comment ne pas aller au-delà de ses capacités  
**L'Orme à la Blonde** de résistance ?

**Merc. 7 nov. à 14h** > Pourquoi et comment envisager l'entrée en institution ?  
**Café Le Marina**

**Mardi 13 nov. à 14h** > Être aidant, implications, complications...  
**Ferme du Mousseau**

**Merc. 28 nov. à 10h** > Organiser le maintien à domicile : quelles solutions ?  
**Espace J. Auriol**

**Jedi 6 déc. à 14h** > Et ma vie de couple dans tout ça ?...  
**Café Le Marina**

**Mardi 18 déc. à 14h** > Vivre sa vie quand on est aidant  
**Café Le Maurepas**

## Ateliers pratiques

→ **Sur inscription**

### Domaine de Mérentais

415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux

**Mar. 18 sept.** de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

**Mar. 9 oct.** de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

**Mer. 17 oct.** de 10h à 15h > Cuisiner et partager un repas entr'aïdants

**Mar. 20 nov.** de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

**Ven. 23 nov.** de 14h à 16h > Moments musicaux : enchantez-vous !

**Ven. 7 déc.** de 10h à 15h > Cuisiner et partager un repas entr'aïdants

**Mar. 11 déc.** de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

**Ven. 21 déc.** de 14h à 16h > Moments musicaux : enchantez-vous !

## Groupe de parole

→ **Sur inscription**

### Domaine de Mérentais

415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux

**Les jeudis de 14h à 15h30, animé par un psychologue clinicien.**

13 septembre / 11 octobre / 15 novembre / 13 décembre

## Entr'aïdants village

→ **Entrée libre**

### Domaine de Mérentais

415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux

**Samedi 13 octobre de 11h à 17h**

**Aïdants, aidés : une journée pour se ressourcer**