

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Avril à juin 2019



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

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

Entr'aidants café

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

PROGRAMME > AVRIL À JUIN 2019

Entr'aidants café

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

Café Le Marina - 26, pl. Étienne Marcel - 78 180 Montigny-le-Bretonneux
La maison Rousseau - 14, rue Jean-Jacques Rousseau - 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
Le Mille Club - Avenue de Normandie - 78 310 Maurepas

- Lundi 1^{er} avril à 14h** > Quand le regard des autres pèse sur moi
Café Le Marina
- Mer. 10 avril à 14h** > Les offres d'accompagnement et les aides financières
des caisses de retraite
La maison Rousseau
- Mardi 16 avril à 10h** > Comment faire face à l'agressivité ?
Le Mille Club
- Mer. 24 avril à 14h** > Comment répondre quand on ne sait pas
quoi répondre ?
Café Le Marina
- Mardi 14 mai à 14h** > Que faire devant le refus d'aide ?
Ferme du Mousseau
- Mer. 5 juin à 14h** > Et si je craque... ?
Café Le Marina
- Mardi 11 juin à 10h** > Comment j'ai vécu l'annonce du diagnostic ?
Le Mille Club
- Mer. 19 juin à 10h** > Quel comportement adopter face à l'agressivité ?
Espace J. Auriol
- Mardi 25 juin à 10h** > Mieux vivre chez soi : Faire le vide ou changer
de lieu de vie ?
l'Orme à la Blonde
- Mardi 2 juillet à 14h** > Communiquer, partager, être ensemble...
Café Le Marina

Ateliers pratiques

→ **Sur inscription**

Domaine de Mérentais

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

- Mardi 9 avril** de 14h à 15h30 > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Lundi 15 avril** de 14h à 16h > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé
- Lundi 13 mai** de 14h à 16h > Cuisiner et partager un goûter gourmand
- Mardi 21 mai** de 14h à 15h30 > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Lundi 27 mai** de 14h à 16h > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé
- Mardi 4 juin** de 14h à 15h30 > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Vend. 14 juin** de 14h à 16h > Moments musicaux : enchantez-vous !
- Lundi 17 juin** de 14h à 16h > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé
- Mardi 25 juin** de 14h à 15h30 > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie

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.
11 avril / 16 mai / 20 juin