

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Janvier à mars 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 > JANVIER À MARS 2019

Entr'aïdants café

→ **Entrée libre • Durée : 2h**
(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

- Mer. 16 janv. à 14h** > Comment ce sont passées les fêtes ?
La maison Rousseau
- Mer. 23 janv. à 14h** > Dénier et refus d'aides
Café Le Marina
- Lundi 28 janv. à 14h** > Les différentes aides à domicile : qui fait quoi ?
Ferme du Mousseau
- Mardi 5 fév. à 14h** > Quand la dépendance modifie mes relations
avec les autres
Café Le Marina
- Mer. 13 fév. à 10h** > Loyauté, utilité
Espace J. Auriol
- Jeudi 21 fév. à 10h** > Faire le deuil de la vie d'avant
Le Mille Club
- Jeudi 28 fév. à 10h** > Les troubles de mon proche me troublent...
L'Orme à la blonde
- Mer. 13 mars à 14h** > La dépendance expliquée aux enfants
Café Le Marina
- Lundi 18 mars à 14h** > Alimentation de saison et plaisir à table
Ferme du Mousseau

Ateliers pratiques

→ **Sur inscription**

Domaine de Mérantais

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

- Lundi 21 janv. de 14h à 16h** > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé
- Mar. 29 janv. de 14h à 15h30** > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Mar. 12 fév. de 14h à 15h30** > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Lundi 18 fév. de 14h à 16h** > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé
- Ven. 22 février de 14h à 16h** > Moments musicaux : enchantez-vous
- Mar. 12 mars de 14h à 15h30** > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Lundi 25 mars de 10h à 15h** > Cuisiner et partager un repas Entr'aïdants
- Mar. 9 avril de 14h à 15h30** > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie

Groupe de parole

→ **Sur inscription**

Domaine de Mérantais

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

- Les jeudis de 14h à 15h30, animé par un psychologue clinicien.**
10 janvier / 14 février / 14 mars