SAINT QUENTIN EN YVELINES

Terre d'innovations

Suis-je un aidant...?

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Avril à juillet 2017

PROGRAMME GRATUIT

J'apporte mon aide à un proche en situation de handicap ou souffrant d'une maladie invalidante.

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

Entr'aidants café

Le **mardi ou le jeudi** tous les 15 jours dans un café chaleureux, **rencontres 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.

Deux groupes 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.

sqy.fr/ips

AGPM

SQY Terre d'innovations Institut de Promotion de la Santé

PROGRAMME > AVRIL À JUILLET 2017

Entr'aidants café

Café Le Marina - 26, pl. Étienne Marcel - 78180 Montigny-le-Bretonneux
Parking Étienne Marcel gratuit 3 heures

➜ **Entrée libre (consommations à votre charge)**

Les mardis ou jeudis de 14 h à 16 h.

Jeudi 20 avril > Être aidant, c'est quoi ?
Mardi 2 mai > Comment vivre la maladie ou le handicap de mon proche ?
Jeudi 18 mai > Perte d'autonomie, le P.A.T. est votre interlocuteur.
Mardi 30 mai > Les maladies chroniques, l'alimentation et le plaisir à table.
Jeudi 15 juin > Que faire devant le refus d'aide ?
Mardi 27 juin > Ces inquiétudes qui ne me quittent pas…
Mardi 4 juillet > J'ai des peurs ; est-ce que je peux les atténuer ?

Groupe de parole — Personnes âgées

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

➜ **Sur inscription**

Les jeudis de 14 h à 15 h 30. Animé par un psychologue clinicien.

11 mai / 22 juin / 13 juillet

Ateliers pratiques

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

➜ **Sur inscription**

Jeudi 27 avril de 14 h à 16 h > Découvrir les bienfaits du Qi-Gong.
Jeudi 4 mai de 14 h à 16 h > Gestion de l'énergie et de la santé par le Qi-Gong.
Vendredi 12 mai de 14 h à 16 h > Moments musicaux ; enchantez-vous !
Mardi 16 mai de 14 h à 16 h > Un temps pour soi : découvrir des techniques de relaxation pour tous les jours.
Mercredi 24 mai de 14 h à 16 h > Massage des mains : donner et recevoir.
Mercredi 31 mai de 14 h à 16 h > Apprendre l'auto-massage pour libérer ses tensions.
Vendredi 9 juin de 10 h à 14 h > Cuisiner et partager un repas.
Mardi 13 juin de 14 h à 16 h > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie.

Groupe de parole — Personnes en situation de handicap

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

➜ **Sur inscription**

Les mercredis de 17 h 30 à 19 h.

26 avril / 24 mai / 21 juin / 12 juillet

CONTACT :
Anne BAEKELANDT
Tél. : 01 30 16 17 84 - anne.baekelandt@sqy.fr

AG2R LA MONDIALE — AGPM — SAINT QUENTIN EN YVELINES Terre d'innovations

Direction communication SQY - Création graphique. C. Boehrle. © Photo : Shutterstock - Yellow. Impression, service reprographie. Ne pas jeter sur la voie publique.