

# PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Novembre à décembre 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](http://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 > NOVEMBRE À DÉCEMBRE 2019

### Entr'aidants café

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

**Café Le Marina** - 26, pl. Étienne Marcel - 78180 Montigny-le-Bretonneux  
**La maison Rousseau** - 14, rue Jean-Jacques Rousseau - 78370 Plaisir  
**Espace Jacqueline Auriol** - 2 bis, allée Henri Langlois - 78340 Les Clayes-sous-Bois  
**La résidence de l'Orme à la Blonde** - 3, av. du Général de Gaulle  
78450 Villepreux  
**La Ferme du Mousseau** - 23, route du Mesnil - 78990 Élancourt  
**Le Mille Club** - Avenue de Normandie - 78310 Maurepas  
**IPS** - 3, place de la Mairie - 78190 Trappes

- Mer. 6 nov. à 10h** > Quelle place pour le bien-être et la santé ?  
Espace J. Auriol
- Mardi 12 nov. à 14h** > Quand le regard des autres pèse sur moi.  
IPS
- Mer. 20 nov. à 14h** > Les mesures de protection juridiques :  
La Maison Rousseau outils d'accompagnement des personnes vulnérables.
- Mardi 26 nov. à 14h** > Je me sens parfois seul.  
Ferme du Mousseau
- Jedi 5 déc. à 10h** > Mettre des mots sur des maux.  
Le Mille Club
- Mer. 11 déc. à 14h** > Être dans l'instant, l'acceptation.  
Ferme du Mousseau
- Jedi 19 déc. à 10h** > Psychomotricienne à domicile : découvrir un dispositif  
l'Orme à la Blonde innovant

### Ateliers pratiques

→ **Sur inscription**

#### Domaine de Mérentais

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

- Mardi 5 nov.** de 14h à 15h30 > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Lundi 18 nov.** de 14h à 16h > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé
- Lundi 25 nov.** de 14h à 16h > Moments musicaux : enchantez-vous !
- Mardi 3 déc.** de 14h à 15h30 > Se ressourcer et se détendre par la sophrologie
- Lundi 16 déc.** de 14h à 16h > Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé

### Groupe de parole

→ **Sur inscription**

#### Domaine de Mérentais

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

Les jeudis de 14h à 16h, animé par un psychologue clinicien.  
14 novembre / 12 décembre