ENTR'AIDANTS

Programme
Janv > Avril
2022

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

ENTR'AIDANTS CAFÉ

Rencontres autour d'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.

Entr'aidants café → Sur inscription

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
Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78 190 Trappes
Centre social de l'Agora : 4, allée Guy-Boniface - 78 990 Élancourt

Mardi 11 janvier IPS	**10h - 12h**	Comment préserver ses projets ?
Mercredi 19 janvier IPS	**14h - 16h**	Reconnaître ses besoins
Mercredi 26 janvier La maison Rousseau	**14h - 16h**	Comment s'adapter au changement ?
Jeudi 3 février Centre social de l'Agora	**14h - 16h**	Qu'est-ce qui fait de moi un ou une aidant(e) ?
Mercredi 16 février Espace Jacqueline Auriol	**10h - 12h**	Je suis traversé-e par toutes sortes d'émotions
Mardi 1er mars IPS	**10h - 12h**	Comment protéger l'intimité du couple ?
Mardi 8 mars IPS	**14h - 16h**	Je ne me sens pas toujours à la hauteur...
Mercredi 16 mars Centre social de l'Agora	**14h - 16h**	Organiser le maintien au domicile : solutions et limites
Mercredi 30 mars La maison Rousseau	**14h - 16h**	Quelques clefs pour maintenir une communication avec mon proche

ESPACE D'ÉCHANGES ENTR'AIDANTS

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

Espace d'échanges Entr'aidants → Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78 190 Trappes

Les jeudis de 14h à 16h, animé par un psychologue clinicien.
6 janvier / 10 février / 3 mars

ATELIERS THÉMATIQUES

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

Ateliers pratiques → Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78 190 Trappes
Domaine du Mérantais : 415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux

Lundi 17 janvier **Lundi 21 février** **Lundi 21 mars**	**14h - 16h**	Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé	Domaine du Mérantais
Mercredi 23 mars	**14h - 16h**	Mise en pratique : « mieux vivre avec ses émotions »	IPS
Vendredi 7 janvier **Vendredi 4 février** **Vendredi 11 mars**	**14h - 15h15**	Se ressourcer et se détendre par la sophrologie	Domaine du Mérantais
Mardi 1er février **Mardi 19 avril**	**14h - 16h**	Moments musicaux : enchantez-vous !	IPS

PASS TEMPS LIBRE

J'habite avec mon proche aidé à SQY.
J'ai besoin de répit.
Je m'offre un moment de liberté **et me fait relayer gratuitement auprès de mon proche aidé** par un service d'aide à domicile.

(Contact au verso)

Attention les conditions d'accès peuvent être amenées à varier en fonctions des mesures sanitaires en vigueur

SQ Terre d'innovations
Institut de Promotion de la Santé