

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Septembre à décembre 2018



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

Le **mardi, mercredi ou jeudi**, 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 > SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018

Entr'aïdants café

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

Café Le Marina - 26, pl. Étienne Marcel - 78 180 Montigny-le-Bretonneux

Café Le Cozy - 90, avenue du 19 Mars 1962 - 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

Café Le Maurepas - 33, avenue du Forez - 78 310 Maurepas

Mardi 11 sept. à 14h > Lorsque le comportement de l'aïdé se trouble :
Café Le Marina le droit à l'erreur pour soi et pour les autres

Mardi 25 sept. à 9h30 > Comment reconnaître et accepter ses limites ?
Café Le Cozy

Mardi 2 oct. à 14h > Alimentation, santé, plaisir : la dégustation sensorielle
Café Le Marina

Mardi 16 oct. à 14h > Faire le deuil de la vie d'avant
Café Le Marina

Jedi 25 oct. à 10h > Comment ne pas aller au-delà de ses capacités
L'Orme à la Blonde de résistance ?

Merc. 7 nov. à 14h > Pourquoi et comment envisager l'entrée en institution ?
Café Le Marina

Mardi 13 nov. à 14h > Être aidant, implications, complications...
Ferme du Mousseau

Merc. 28 nov. à 10h > Organiser le maintien à domicile : quelles solutions ?
Espace J. Auriol

Jedi 6 déc. à 14h > Et ma vie de couple dans tout ça ?...
Café Le Marina

Mardi 18 déc. à 14h > Vivre sa vie quand on est aidant
Café Le Maurepas

Ateliers pratiques

→ **Sur inscription**

Domaine de Mérentais

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

Mar. 18 sept. de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

Mar. 9 oct. de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

Mer. 17 oct. de 10h à 15h > Cuisiner et partager un repas entr'aïdants

Mar. 20 nov. de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

Ven. 23 nov. de 14h à 16h > Moments musicaux : enchantez-vous !

Ven. 7 déc. de 10h à 15h > Cuisiner et partager un repas entr'aïdants

Mar. 11 déc. de 14h à 15h30 > Se ressourcer, se détendre par la sophrologie

Ven. 21 déc. de 14h à 16h > Moments musicaux : enchantez-vous !

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.

13 septembre / 11 octobre / 15 novembre / 13 décembre

Entr'aïdants village

→ **Entrée libre**

Domaine de Mérentais

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

Samedi 13 octobre de 11h à 17h

Aïdants, aidés : une journée pour se ressourcer