

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

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

Des ateliers thématiques

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

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.

Entr'aidants café

Rencontres dans un café ou un salon 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.

LES DATES :

Entr'aidants 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, av. 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
- IPS - 3, place de la Mairie - 78 190 Trappes

Mer. 6 nov. à 10h > Espace J. Auriol > Quelle place pour le bien-être et la santé ?

Mardi 12 nov. à 14h > IPS > Quand le regard des autres pèse sur moi.

Mer. 20 nov. à 14h > La Maison Rousseau > Les mesures de protection juridiques : outils d'accompagnement des personnes vulnérables.

Mardi 26 nov. à 14h > Ferme du Mousseau > Je me sens parfois seul.

Jeudi 5 déc. à 10h > Le Mille Club > Mettre des mots sur des maux.

Mer. 11 déc. à 14h > Ferme du Mousseau > Être dans l'instant, l'acceptation.

Jeudi 19 déc. à 10h > l'Orme à la Blonde > Psychomotricienne à domicile : découvrir un dispositif innovant

Ateliers pratiques

→ Sur inscription

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

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