

# ENTR'AIDANTS



ATELIERS  
THÉMATIQUES

**NOUVEAU**  
PASS  
TEMPS LIBRE

ENTR'AIDANTS  
CAFÉ

GROUPE DE PAROLE  
ET DE SOUTIEN

**GRATUIT**

## Programme

### 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.

### 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.

### ATELIERS THÉMATIQUES

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

### **NOUVEAU** 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

#### Entr'aidants café

→ Sur inscription

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

Vendredi 9 avril IPS ou Visio	10h - 12h	Comment les émotions peuvent agir sur la mémorisation ?
Mercredi 21 avril IPS ou Visio	14h - 16h	Quand on parle de deuil blanc : de quoi parle-t-on ?
Jeudi 6 mai IPS ou Visio	10h - 12h	Quel est l'intérêt des thérapies non médicamenteuses ?
Mardi 18 mai IPS ou Visio	14h - 16h	Être aidant-e ; une histoire de famille ?
Vendredi 4 juin IPS ou Visio	10h - 12h	Comment communiquer positivement avec votre proche ?
Mardi 15 juin IPS ou Visio	14h - 16h	Et moi, comment ça va ?
Mercredi 23 juin IPS ou Visio	14h - 16h	Être aidant et entretenir ses relations sociales
Mercredi 7 juillet IPS ou Visio	10h - 12h	Et les vacances dans tout ça ?

#### Groupe de parole

→ Sur inscription

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

Les jeudis de 14h à 16h, animé par un psychologue clinicien.  
15 avril / 20 mai / 10 juin / 8 juillet

#### 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 19 avril			Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Lundi 17 mai	14h - 16h	Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé	IPS ou Visioconférence
Lundi 14 juin			
Lundi 12 juillet			
Mercredi 26 mai	14h - 16h	Mise en pratique : mieux vivre avec ses émotions	IPS ou Visioconférence
Vendredi 2 avril			Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Vendredi 7 mai	14h - 15h 15	Se ressourcer et se détendre par la sophrologie	Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Vendredi 11 juin			
Vendredi 2 juillet			
Jeudi 8 avril			Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Jeudi 20 mai	10h - 12h	Moments musicaux : enchantez-vous !	Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Jeudi 17 juin			
Jeudi 8 juillet			

### IPS - Institut de promotion de la santé

Service de Saint-Quentin-en-Yvelines, l'IPS coordonne des actions de prévention, d'éducation pour la santé et d'amélioration de l'accès aux soins. L'IPS regroupe 23 services partenaires.

3, place de la Mairie - 78190 TRAPPES  
01 30 16 17 80 - sante@sqy.fr - sqy.fr/ips

### PARTENAIRE

#### ODAVIE

Service d'orientation d'aide à la personne et centre de ressources pour l'autonomie.

#### Contact PASS Temps libre

contact@odavie78.fr ou 01 85 40 09 72

du lundi au jeudi de 9h à 19h ou le vendredi de 9h à 17h

Le programme d'actions est soutenu par