

# 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

Mardi 19 janvier IPS	14h - 16h	Comment se sont passées les fêtes de fin d'année ?
Mercredi 27 janvier IPS	14h - 16h	Vivre la maladie ou le handicap de mon proche en temps de crise sanitaire
Mardi 9 février IPS	14h - 16h	Quels bons usages pour préserver sa relation de couple ?
Mercredi 24 février IPS	14h - 16h	Aider au quotidien, quelles réalités ?
Jeudi 4 mars IPS	10h - 12h	Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre : ce que la sophrologie peut vous apporter
Mardi 9 mars IPS	14h - 16h	Quand dois-je envisager l'entrée en institution pour mon proche ?
Mercredi 24 mars IPS	14h - 16h	Ces inquiétudes qui ne me quittent pas...

#### 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.  
21 janvier / 11 février / 11 mars

#### 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 25 janvier			Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Lundi 15 février	14h - 16h	Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé	IPS ou Visioconférence
Lundi 15 mars			
Mercredi 31 mars	14h - 16h	Mise en pratique gestion des émotions	IPS ou Visioconférence
Vendredi 22 janvier			Domaine du Mérantais ou Visioconférence
Vendredi 5 février	14h - 15h15	Se ressourcer et se détendre par la sophrologie	IPS ou Visioconférence
Vendredi 5 mars			
Vendredi 2 avril			
Jeudi 11 février	10h - 12h	Moments musicaux : enchantez-vous !	Domaine du Mérantais ou Visioconférence

### 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