

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations

ENTR'AIDANTS Village #5

Une journée
pour vous
ressourcer



sqy.fr/ips

Samedi
28
Sept. 2024

13^h30
19^h30

Entrée libre à tous les aidants, les aidés & leur famille !

Café de la Plage

Rond-Point Jean Moulin, 78310 Maurepas



**JOURNÉE
NATIONALE
des
aidants**

ALLÉE DE LA PLACE



Toute la journée

› Le Comptoir des Aidant.e.s

Informations, aides, accompagnement

Venez-vous informer sur les offres d'accompagnement proposées par les partenaires locaux. Animé par **l'Agence AutonomY**, **l'ALEC**, le **Centre Hospitalier de Plaisir**, la **Fondation Anne de Gaulle**, le **Pôle Autonomie Territorial de SQV** et les **professionnels de l'action sociale du territoire**



Toute la journée

› Médiation animale

Miaou

Venez découvrir une approche innovante pour accompagner et améliorer le soutien des Proches-Aidants et Aidés avec la Médiation Par l'Animal (MPA). Animé par **RRAnimal**



Toute la journée

› Silver Truck

Showroom mobile

Rentrez en immersion dans un univers concret adapté à la perte d'autonomie ! Animé par **l'Agence AutonomY**



14h30 et 15h45

› Initiation à la marche nordique*

Aurores boréales et activité physique

Découvrez une activité au grand air, des exercices ludiques : tout pour prendre soin de sa santé et où pendant un temps, le quotidien est mis de côté ! Animé par une **Enseignante Activité Physique Adaptée**



Toute la journée

› Atelier Relaxation

Un espace bien-être

Offrez-vous un moment de répit et de ressourcement par la découverte et la pratique de techniques d'auto relaxation ! Animé par **une psychomotricienne**





Toute la journée

› Balade en triporteur

Roulez jeunesse !

Offrez-vous une balade à vélo et retrouvez le bien-être du grand air.

Animé par **À Vélo Sans Âge**

CAFÉ DE LA PLAGE - SCÈNE 1

14h à 15h

› Prévention des démarchages abusifs*

Conférence informations aides

Comment débusquer et se protéger du démarchage abusif et arnaques à domicile (porte à porte et téléphonique) ?

Animé par **la Police Nationale**



17h à 18h30

› L'Aidant du bonheur*

Représentation théâtrale

Permettre aux aidants de sortir de leur isolement et d'échanger sur les manières de faire face aux situations qu'ils rencontrent. Découvrez deux saynètes, interagissez et partagez votre expérience : « se découvrir aidant » et « La solitude de l'aidant ». Animé par **la Compagnie**

Entre-sorts



18h30 à 19h30

› Verre de l'amitié

Un apéro ENTR' Aidants

Pour clôturer la journée, venez poursuivre les échanges en toute convivialité !



CAFÉ DE LA PLAGE - SCÈNE 2



Toute la journée

› Do it yourself « Plastic fou » !

Atelier de loisirs créatifs et récréatif

Fabriquez votre porte-clé et découvrez une activité manuelle que l'on peut effectuer également à la maison. Animé par le **Service Accueil de Jour**

Handicap du Mérantais

Durée 30 min



Toute la journée

› Atelier danse et lâcher-prise

Let's dance !

Par la danse et le mouvement, venez relâcher la pression, stimuler votre corps, votre esprit et apprendre à lâcher-prise. Une expérience inédite, ludique et créative pour tous !

Proposé par **Second Souffle**

Toute la journée

› ENTR'AIDANTS Café

Le diagnostic santé mentale de SQ4

Venez boire un café et répondre à la grande enquête sur la santé mentale des habitants du territoire.

Animé par **l'Institut de Promotion de la Santé**



**inscription sur place dans la limite des places disponibles.*



13h30 à 17h30

› Journée portes ouvertes

Le Relais Marianne ouvrira ses portes pour vous présenter ses divers champs d'actions : l'accès aux droits avec son label Maison France Services et le soutien à la parentalité. Ces deux volets seront représentés par la présence d'intervenants, pouvant vous renseigner sur des procédures ou vous proposer de participer à des ateliers bien-être à partager en famille.

Le Relais Marianne est une structure proposant plusieurs services : gratuit et ouvert à tout parent maurepasien, il permet de vous mettre en lien avec des professionnels de la parentalité, en proposant :

- *Des temps d'échanges individuels ou en famille*
- *Des soirées à thème pour échanger et débattre entre parents*
- *Des conférences animées par des spécialistes*

Le Point Justice gratuit et ouvert à tous, vous propose :

- *Un point Relais CAF*
- *Un accueil confidentiel et une écoute personnalisée*
- *Des informations et un soutien dans vos démarches juridiques et administratives*
- *Une orientation vers les structures chargées d'assurer ou de faciliter l'exercice de vos droits*
- *Des ateliers numériques « mon compte CAF », « Espace citoyen »*

Informations à relais.famille@maurepas.fr ou 01 30 66 53 47



Cet évènement est co-organisé par l'**Institut de Promotion de la Santé - IPS**, service santé de SQY et la **ville de Maurepas** à l'occasion de la Journée Nationale des Aidant.e.s 2024.

Des ateliers, des activités, des moments de convivialité entièrement gratuits et ouverts à tous les proches aidant.e.s et leur famille.



CAFÉ DE LA PLAGE
Rond-point Jean Moulin
78 310 MAUREPAS

Institut de Promotion de la Santé
01 30 16 17 80
sante@sqy.fr

SQY - Dir. de la communication, Clémence B. Poul. © Shutterstock

L'IPS, service de Saint-Quentin-en-Yvelines, est un lieu de ressources pour le public, les acteurs institutionnels, hospitaliers, associatifs et les professionnels de santé.

Retrouvez plus de détails et des focus partenaires sur notre page Facebook !



IPS.SQY.Trappes

sqy.fr/ips

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

