

ENTR'AIDANTS

**INFORMATION, LIEN SOCIAL, SOUTIEN MORAL, DÉTENTE,
RESSOURCEMENT, RÉPIT...**

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.

ESPACE D'ÉCHANGES ENTR'AIDANTS

Espace d'écoute et d'expression,
pour partager un vécu, une problématique,
une difficulté dans la confiance
et la confidentialité.

ATELIERS PAUSE

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

Entr'aidants café

→ Sur inscription

La Maison Rousseau : 14, rue Jean-Jacques-Rousseau - 78370 Plaisir
Espace Jacqueline-Auriol : 2 bis, all. Henri-Langlois - 78340 Les Clayes-sous-Bois
Institut de promotion de la santé : IPS - 3, pl. de la Mairie - 78190 Trappes
Centre Socioculturel Jacques-Miquel : 3, rue Émile Dureuil - 78320 La Verrière
Salle du Jeu de Paume : 3 all. du Hameau de la Reine - 78450 Villepreux
Centre social Albert-Schweitzer : Pl. du 19 mars 1962 - 78114 Magny-les-Hx

Le Mille Club : Av. de Normandie - 78310 Maurepas
La Maison du Mérançais : 1, rue Marie-Dorval - 78960 Voisins-le-Bx
Maison de quartier André-Malraux : 4, rue des Blés d'or - 78180 Montigny-le-Bx
Centre social de l'Agora : 4, allée Guy-Boniface - 78990 Étancourt
EHPAD Korian Les Saules : 11, rue Henri Toulouse-Lautrec - 78280 Guyancourt
Café de la Plage : Rond-point Jean-Moulin - 78310 Maurepas

Mercredi 15 janvier	Salle du Jeu de Paume	10h - 12h	Aurais-je pu faire autrement ?
Jedi 16 janvier	Centre social Albert-Schweitzer	10h - 12h	Cultiver le positif
Mercredi 22 janvier	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Que faire devant le refus d'aides ?
Mercredi 29 janvier	La Maison Rousseau	14h - 16h	Comment ne pas aller au-delà de ses capacités de résistance ?
Jedi 30 janvier	Maison de quartier André Malraux	10h - 12h	Comprendre ses émotions
Vendredi 31 janvier	EHPAD Korian Les Saules	10h - 12h	Pourquoi et comment préparer l'entrée en institution ?
Mercredi 5 février	La Maison du Mérançais	14h - 16h	Je me sens parfois seul (e) au milieu des autres !
Vendredi 7 février	Centre socioculturel	10h - 12h	Découvrir des outils faciles pour prendre du recul face aux inquiétudes
Mardi 11 février	Maison de quartier André Malraux	10h - 12h	Mettre des mots sur des maux
Mercredi 12 février	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Mes choix et ceux de mon proche vont-ils dans le même sens ?
Mardi 4 mars	La Maison du Mérançais	14h - 16h	Faire des projets et pourquoi pas ?
Mercredi 5 mars	Centre social de l' Agora	14h - 16h	Être dans l'instant, l'acceptation.
Mercredi 12 mars	Espace Jacqueline Auriol	10h - 12h	Et la famille dans tout ça ?
Jedi 13 mars	Centre social Albert-Schweitzer	14h - 16h	Apprendre à dire et à se protéger
Mercredi 19 mars	Salle du Jeu de Paume	10h - 12h	Responsabilité, utilité, culpabilité...
Vendredi 21 mars	La Maison Rousseau	10h - 12h	Quand le regard des autres pèse sur moi.
Mardi 25 mars	Le Mille Club	14h - 16h	Résignation ou acceptation ?
Mercredi 26 mars	La Maison du Mérançais	14h - 16h	Comment rompre l'isolement ?
Vendredi 28 mars	EHPAD Korian Les Saules	10h - 12h	Trouver les ressources pour vivre autrement ce moment complexe de notre vie

Espace d'échanges Entr'aidants

→ Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, place de la Mairie - 78190 Trappes

Les jeudis de 14h à 16h, animé par un psychologue clinicien
23 janvier / 13 février / 6 mars

Ateliers pause

→ Sur inscription

Institut de promotion de la santé : IPS - 3, pl. de la Mairie - 78190 Trappes
Domaine du Mérançais : 415, route de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux
La Maison Rousseau : 14, rue Jean-Jacques-Rousseau - 78370 Plaisir

Parc de la Croix du Bois : rue aux fleurs - 78960 Voisins-le-Bretonneux
Parc du Château de Plaisir : 282, route de la Bretèche - 78370 Plaisir

Vitalité et sérénité avec le Do Energo Santé Les lundis de 14h à 16h > 20 janvier / 10 février / 17 mars	Domaine du Mérançais
Se ressourcer et se détendre par la sophrologie Les vendredis de 14h à 15h15 > 17 janvier / 14 février / 14 mars	Domaine du Mérançais
Évacuer les tensions physiques et mentales avec la sophrologie Les vendredis de 10h30 à 12h > 24 janvier / 7 février / 7 mars	La Maison Rousseau
Bien-être par la voix Les mardis de 14h à 16h > 21 janvier / 4 février / 11 mars	IPS

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

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

