

ANDRE MALRAUX
REZ-DE-JARDIN

16H30

L'AIDANT DU BONHEUR

Représentation théâtrale

Découvrez deux saynètes, interagissez et partagez votre expérience :

« Un aidant peut en cacher un autre » et « Arnaques en famille »

Animée par la Compagnie Entre-sortis

Durée 1h30 - sur inscription

14H30

PÂTISSERIE ADAPTÉE

L'univers de la pâtisserie à votre portée !

Dans une ambiance conviviale, apprenez les techniques essentielles de la pâtisserie avec précision.

Animé par Pour vos papilles !

Durée 1h30 - sur inscription

14H ET 15H15

PILATES

Le répit par l'étirement

Offrez-vous une parenthèse de bien-être grâce à une séance de Pilates.

Animé par le Mobil'Sport du Sport Rural 78

Durée 1h - sur inscription

TOUTE LA JOURNÉE

10 MINUTES POUR FAIRE LE POINT SUR VOTRE AUTONOMIE !

Repérez précocement les fragilités et préserver votre autonomie.

Mémoire, mobilité, nutrition, vision, audition et bien-être : faites le point sur les différentes dimensions de votre santé.

Animé par un professionnel de la CPTS SQY

16H30

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 la Maison de Quartier

Sur inscription

TOUTE LA JOURNÉE

COMMUNICATION ALTERNATIVE AMÉLIORÉE

Échanger autrement : des solutions pour communiquer

Découvrez des méthodes accessibles pour préserver le dialogue et renforcer les liens, même lorsque les mots deviennent plus difficiles à partager.

Animé par CŒUR Handi'âge de la Fondation Anne de Gaulle

TOUTE LA JOURNÉE

PARCOURS ERGO

« À l'épreuve de l'équilibre... et du fauteuil !

Venez évaluer votre équilibre et découvrir les clés d'un fauteuil adapté à vos besoins.

Animé par les étudiant.e.s de l'Institut de Formation en Ergothérapie ASSAS

Sur inscription

18H

APÉRO ENTR'AIDANTS

Un moment de convivialité pour clore cette journée.

Cet évènement est co-organisé par l'Institut de Promotion de la Santé - IPS, service santé de Saint-Quentin-en-Yvelines et la Ville de Montigny-le-Bretonneux avec le groupe de travail de soutien aux aidants de SQY, à l'occasion de la Journée Nationale des Aidant.e.s 2026.

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

MAISON DE QUARTIER André MALRAUX, 4 rue de Blés d'Or
MONTIGNY-LE-BRETONNEUX

Centre Sportif Pierre de Coubertin

à 15 minutes à pied de la gare SNCF Saint-Quentin-en-Yvelines
Montigny-le-Bretonneux

Bus 5105 - Arrêt André Malraux

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
01 39 44 38 70 - sante@sqy.fr

SQY - Direction de la communication - Cridation graphique : Ophélie Gigou
Photos et illustrations : générées par IA - © C. Lauté - © Shutterstock

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

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



SAINT
QUENTIN
EN YVELINES
Terre d'innovations

ENTR'AIDANTS
Village#7

MÊME LES HÉROS
DU QUOTIDIEN
MÉRITENT
UNE PAUSE



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

Maison de Quartier André Malraux
4 Rue des Blés d'Or - Montigny-le-Bretonneux

Le Samedi 10 octobre
13h à 18h30

ANIMATIONS EXTERIEURES



TOUTE LA JOURNÉE

ACCUEIL & INSCRIPTION

Créer votre programme !

Venez rencontrer nos équipes et inscrivez-vous aux différentes activités de l'ENTR'AIDANTS Village !

Animé par l'Institut de Promotion de la Santé de SQY et le Centre Communal d'Action Sociale de Montigny-le-Bretonneux

TOUTE LA JOURNÉE

LE COMPTOIR DES AIDANT.E.S

Informations, aides, accompagnements

Venez-vous informer et découvrez les dispositifs d'accompagnement locaux pour vous guider dans vos démarches.

Animé par le Centre Hospitalier de Plaisir, CŒUR Aidant de la Fondation Anne de Gaulle, France Alzheimer 78, l'Institut de Promotion de la Santé, Le Pallium, la Plateforme d'accompagnement et de Répit des aidants et le Pôle Autonomie Territorial de SQY, l'UNAFAM 78

TOUTE LA JOURNÉE

VIS-MA-VIE DE PARKINSONNIEN

La dextérité à rude épreuve

Relevez des défis du quotidien à travers des simulations ludiques pour mieux comprendre les difficultés vécues par les personnes concernées et développez votre empathie.

Animé par France Parkinson 78

TOUTE LA JOURNÉE

TIR À L'ARC

Le Robin des Bois du quotidien : le proche aidant

Découvrez le tir à l'arc et testez votre précision dans le cadre d'une activité à la fois ludique, conviviale et ouverte à tous.

Animé par le Mobil'Sport du Sport Rural 78

TOUTE LA JOURNÉE

JEUX EN BOIS

La Guinguette des Aidants

Profitez d'un espace de jeux en bois traditionnels pour partager un moment convivial en famille ou entre amis.

Proposé par le Mobil'Sport du Sport Rural 78

14H, 15H ET 16H

SELF-DÉFENSE

Découvrez des techniques simples pendant un moment de détente pour prendre soin de soi, se recentrer et renforcer sa confiance.

Animé par l'association TAI-JITSU

TOUTE LA JOURNÉE

BALADE EN TRIPORTEUR

Roulez jeunesse !

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

Animée par À Vélo Sans Âge

TOUTE LA JOURNÉE

POLE HABITAT

Un pas vers l'autonomie

Pour un cadre de vie plus sûr et mieux adapté à vos besoins.

Animé par l'Agence AutonomY

TOUTE LA JOURNÉE

BREAK AIDANT

Une pause bien méritée !

Pour vous offrir un temps de pause, d'écoute et d'information au plus près de vos besoins.

Animé par Centr'aider®

TOUTE LA JOURNÉE

OPÉRATION BRIOCHES

Offrez-vous une gourmandise utile et solidaire

Vente de brioches organisée en faveur des personnes porteuses de handicap à Saint-Quentin-en-Yvelines.

Animé par l'APEI SQY

TOUTE LA JOURNÉE
DANS ZONE DE RESTAURATION

CRÊPES

De la farine, des œufs et du lait !

Animé par Art Bernic



ANDRE MALRAUX ESPACE JEUNE

TOUTE LA JOURNÉE

GESTION DES ÉMOTIONS (À 14H) ET STRATÉGIE DES PETITS CHANGEMENTS

Cultiver son équilibre émotionnel

Apprivoisez vos émotions, explorez leur utilité et adoptez des micro-actions pour un quotidien plus serein.

Animé par le Centre IPC et l'Institut de Promotion de la Santé

Sur inscription



16H

YOGA DU RIRE

Le rire est aidant !

Découvrez les innombrables bienfaits du rire à travers une méthode ludique et originale !

Animé par l'association Yoga du Rire des Yvelines

Durée 1h30 - sur inscription



ANDRE MALRAUX REZ-DE-CHAUSSEE

TOUTE LA JOURNÉE

JARDIN ZEN EN AQUARELLE ET ENCRE DE CHINE

S'exprimer en créant !

Imaginez votre jardin de bien-être et amusez-vous à le dessiner avec l'aquarelle et l'encre de Chine.

Animé par Maëlys Mignon, médiatrice artistique



TOUTE LA JOURNÉE

PEINTURE ET BIEN-ÊTRE

Un atelier pour s'évader et s'exprimer

Découvrez l'atelier de Victoire, une parenthèse artistique pour libérer votre créativité.

Proposé par la Maison de Quartier



TOUTE LA JOURNÉE

DO IT YOURSELF « SELS DE BAIN » !

Atelier de loisirs créatifs et récréatifs

Parfumez et sublimes votre salle de bain tout en profitant des bienfaits apaisants des bains minéraux.

Animé par le Service Accueil de Jour Handicap du Mérantais

Durée 30 min - sur inscription

14H ET 15H

STIMULATION COGNITIVE

Faites pétiller vos méninges !

Un atelier convivial à partager en famille pour cultiver la curiosité et nourrir la mémoire.

Proposé par Chauffe-Citron

Durée 45min - sur inscription

TOUTE LA JOURNÉE

ERGO CHALLENGE

Des défis malins pour s'amuser et apprendre.

Découvrez des activités ludiques et pédagogiques : des outils simples et reproductibles chez soi.

Animé par les étudiant.e.s de l'Institut de Formation en Ergothérapie ASSAS

