

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations

ENTR'AIDANTS village #3

15 Samedi
Oct. 2022
10^h45 → 18^h

Une journée
pour vous
ressourcer

Plus d'informations sur : sqr.fr/ips

**Entrée gratuite à tous les
aidants, les aidés & leur famille !**

À La Commanderie

Route de Dampierre, CD 58, 78990 Élancourt

Un événement soutenu par la conférence de l'autonomie
et de la prévention des Yvelines

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

 **JOURNÉE
NATIONALE
des
aidants**

SQ
Institut
de Promotion
de la Santé

**LA
COM-
MAN-
DERIE**



SALLE DES GARDES

15h30 à 17h00

› **Point(s) d'appui*** - *Débat théâtral*

Permettre aux aidants de sortir de leur isolement et d'échanger sur les manières de faire face aux situations qu'ils rencontrent. « Toute la journée, toute la nuit comme cela, c'est épuisant. Le pire, vous savez, c'est l'espoir chaque jour de retrouver la même vie, la même personne qu'avant. Un regard, un mot, parfois un geste...

On voudrait tellement pouvoir redonner à l'autre ce qu'il a perdu. »

Animé par **la Compagnie Entrées de Jeu**

Durée 1h30 **tout public**



LA CHAPELLE

Toute la journée

Shows à 14h30 et 16h30 *Durée 40 min*

› **SUPRA!** - *Exposition + shows**

La physique fascine car elle sert à comprendre le monde et à développer les technologies que nous utilisons dans notre quotidien. Elle décrit notre Univers à travers des lois fondamentales qui varient selon l'échelle : physique quantique pour l'infiniment petit, physique classique à notre échelle, relativité générale pour le très grand. Supra ! relève le défi de rendre la physique accessible à toutes et tous. Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette exposition – ateliers avec deux shows de démonstration... prêts ?

Conçu et animé par **La Physique Autrement** (équipe de recherche du Laboratoire de Physique des Solides de l'université Paris-Saclay), **La Rotonde** (CCSTI de l'École des Mines de Saint-Étienne) et la **Cité du Design de Saint-Étienne**.

tout public

**Sur inscription dans la limite des places disponibles*

ANIMATIONS EXTÉRIEURES

Toute la journée

› **Le Comptoir des Aidant.e.s** - *Informations, aides, accompagnement*
Venez vous informer sur les offres d'accompagnement, légales et extra légales. Animé par **AG2R La Mondiale, le Pôle Autonomie Territorial de SQY, les professionnels de l'action sociale**



Toute la journée

› **Silver Truck** - *Showroom mobile*
Rentrez en immersion dans un univers concret adapté à la perte d'autonomie ! Animé par **Saint Gobain et Odavie**

Toute la journée

› **Golf adapté** - *Le golf tout au long de sa vie !*
Découvrez et testez le geste du golfeur grâce à un parcours adapté à la perte d'autonomie.

tout public



12h00 à 16h00

› **Balade en triporteur***

Offrez-vous une balade à vélo et retrouvez le bien-être du grand air.
Animée par **À Vélo Sans Âge**

14h00 à 18h00

› **Peinture sur toile** - *Créativité multi supports*
Découvrez la peinture sur toile et différents tissus : lin, jean, papier de verre... et exprimez toute votre créativité, votre imagination !
Animé par **les étudiants en Ergothérapie de l'école ASSAS**
tout public



Toute la journée

› **FoodTruck Crêpes**
1 galette, 1 crêpe sucrée accompagnée d'1 boisson
Proposé par **Oh des crêpes !**

**Sur inscription dans la limite des places disponibles*

SALLES DES ATELIERS



11h00 et 13h30

► **Danser, simplement*** - *Un temps de rencontre et d'échange à travers la danse*
Accompagnés de musiques diverses, improvisez ou composez ensemble une danse de gestes. Pour le plaisir du rythme, celui du corps en mouvement, pour le plaisir d'être ensemble. Animé par **Sylvain Prunenec, danseur et chorégraphe**

Durée 1h30 **tout public**



11h30 et 13h00

► Atelier musical

Chant et karaoke !
Vous ne chantez pas juste ? Offrez-vous le bonheur de juste chanter ! Animé par **A.R.T.S.**

Durée 1h00 **tout public**

13h30 à 18h00

► La trace d'encre : du geste à l'écriture

*S'exprimer et créer
à l'encre de Chine !*

Venez expérimenter
l'encre de Chine à l'aide de
différents outils. Partagez
vos représentations autour
de la relation d'aide.

Animé par

Maëlys Mignon,
art thérapeute
tout public



**Sur inscription dans la limite des places disponibles*

SALLE D'ACTIVITÉS

13h30 et 16h30

► **Gestes de 1^{ers} secours*** - *Les gestes qui sauvent !*

Inconscience, étouffement, chute ... : que faire ? Que déclarer ? Et à qui ? Animé par **Sauver une Vie**

Durée 45 minutes **tout public**



14h30

► **Parcours Équilibre*** - *Savoir tomber et se relever !*

Venez tester votre équilibre en famille et en toute simplicité.

Animé par **les étudiants en Ergothérapie de l'école ASSAS**

Durée 1h00 **tout public**

SALLE DES SEMINAIRES

11h00 à 12h30

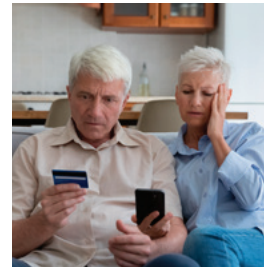
► **Prévention des démarchages abusifs***

Conférence informations aides

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

Animée par **la Police Nationale**

Durée 1h30



13h30 à 14h30

► **Ma Boussole Aidants*** - *Conférence informations aides*

Venez vous renseigner sur le service digital Ma boussole aidants qui centralise l'accès aux informations et aides disponibles en proximité pour les aidants et leurs proches. Son objectif ? Faire gagner du temps et de l'énergie grâce à des réponses claires, fiables et personnalisées. Animée par **le groupe AGIRC-ARCCO**

Durée 1h00



17h00

► **Atelier sophrologie*** - *Retrouvez de l'énergie !*

Profitez d'un moment pour souffler et prendre du recul. À travers cette découverte de la sophrologie pour expérimenter un temps de pause afin de prendre conscience de vos ressources, vos ressentis, votre respiration, vos valeurs et de vous recentrer sur vous en toute bienveillance. Elle favorise une meilleure gestion de ses émotions, elle permet de lâcher prise sur des situations difficiles, d'aborder le quotidien avec davantage de sérénité ou encore faciliter le sommeil.

Animé par **Delphine Morin, sophrologue**

Durée 1h00



**Sur inscription dans la limite des places disponibles*

Cet évènement est organisé par l'**Institut de Promotion de la Santé - IPS**, service santé de SQY, et ses partenaires à l'occasion de la Journée Nationale des Aidant.e.s 2022. Des ateliers, des activités, des moments de convivialité entièrement gratuits et ouverts à tous les proches aidant.e.s et leur famille.

- 1 La Commanderie**
Route de Dampierre
CD 58 - 78990 Élanecourt

La gare la plus proche est la gare de La Verrière. Puis prendre le Bus 417, direction « Trappes Gare », arrêt « Les Réaux » (6 arrêts) puis 5mn de marche ou prendre le Bus 402, direction « Trappes Gare », arrêt « La chapelle Villedieu » (6 arrêts), puis 2mn de marche.

- 2 Institut de Promotion de la Santé - IPS**
3, place de la Mairie
78190 Trappes
Tel. : **01 30 16 17 80**
Mail : **sante@sqy.fr**



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

>>> Les partenaires de l'ENTR'AIDANTS Village :

