

AU GAS PAR GAS
SOUTENIR &
ACCOMPAGNER

**l'équipe
de la Plateforme
des Aidants**

est à votre écoute

01 41 22 57 51

du lundi au vendredi, de 9h à 17h

plateformeaidants@lesabondances.fr

SOPHIE PASCAULT
Coordinatrice

CARINNE LAMBERT
Psychologue clinicienne

NOUS CONTACTER

La coordinatrice & la psychologue clinicienne sont joignables du lundi au vendredi de 9h à 17h.

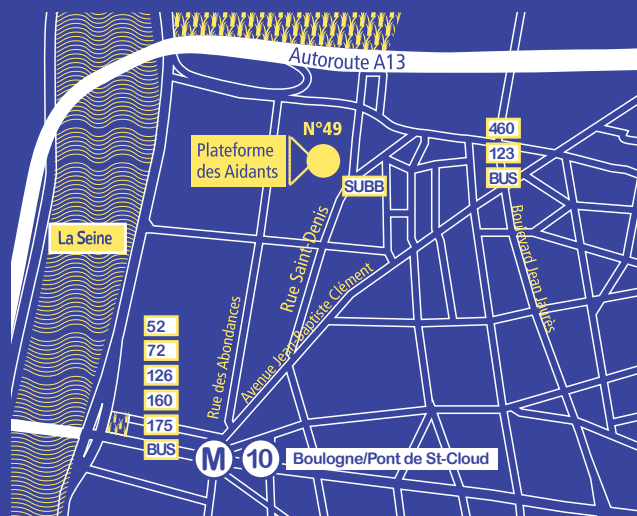
Téléphone : 01 41 22 57 51

Mail : plateformeaidants@lesabondances.fr

VENIR NOUS RENCONTRER

**La Plateforme des Aidants
Les Abondances**

49 rue Saint-Denis 92100 Boulogne Billancourt



Voiture

Périphériques intérieur et extérieur : Sortie Porte d'Auteuil

Bus

Lignes 52, 72, 126, 160, 175 : Station Rhin et Danube
Lignes 123 et 460 : Station Eglise de Boulogne
SUBB de Boulogne : Arrêt Dispensaire (43 rue Saint-Denis)

Tramway

T2 Val de Seine : Arrêt Parc de Saint-Cloud

Métro

Ligne 10 : Station Boulogne - Pont de Saint-Cloud

Design : Hélène Skawinski

Les Abondances
Centre de Gérontologie
Établissement Public de Santé

“ ET CE TRIMESTRE ?
juil. à sept. 2024
à la
**Plateforme
des Aidants***
01 41 22 57 51

INFORMATION

ÉCOUTE

SOUTIEN

**Boulogne-Billancourt
Chaville
Garches
Marnes-la-Coquette
Saint-Cloud
Sèvres
Vaucresson
Ville d'Avray**

**les abondances
le rouvray**
centre de
gérontologie



Inscrivez-vous en ligne aux activités de la plateforme, et découvrez notre actualité depuis le site soutenirlesaidants.fr



* **L'Aidant est un terme employé pour toute personne qui aide, à domicile, un proche atteint de troubles de la mémoire, de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée**

SE LIBÉRER DU TEMPS

Forfait « Temps Libéré »

Remplacement de l'aidant au domicile par une auxiliaire de vie.

Relais d'une durée de 18h par année civile (renouvelable les années suivantes).

Tarifs

Lundi au samedi de 8h à 20h : **6€/heure**

Lundi au samedi de 20h à minuit : **8€/heure**

Dimanche de 8h à minuit : **10€/heure**

Jours fériés de 8h à minuit : **15€/heure**

Contactez la plateforme pour découvrir plus de solutions de répit (Accueil de Jour, Accueil de nuit, Accueil en week-end, vacances adaptées, hébergement temporaire...)

À VOTRE ÉCOUTE

Carinne Lambert, psychologue de la Plateforme des aidants vous reçoit sur rendez-vous :

- au service des solidarités à **Vauresson** les mardis matin et
- à l'Hotel de Ville de **Sèvres** les mercredis matin.

Entretiens confidentiels et gratuits

Ecoute et non-jugement /

Accompagnement des événements de vie et dans vos prises de décisions /

Espace de réflexion pour soi /

Aide dans les interactions avec votre proche malade (entretiens familiaux).

Entretiens par téléphone ou à domicile

en cas d'impossibilité de déplacement.

ACTIVITÉS QUI VOUS SONT DÉDIÉES

EN SOLO OU DUO AVEC VOTRE PROCHE

Groupes de parole

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme

RENCONTRE ENTRE AIDANTS

Venez écouter et partager vos expériences avec d'autres aidants, autour d'un café. Prochaines séances :

Saint-Cloud : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud

les lundi : 15 juillet / 9 septembre

Sèvres : de **10h30 à 12h**

64, rue des Binelles - 92310 Sèvres (Maison de la famille)

16 juillet / 10 septembre

Boulogne-Billancourt : de **10h30 à 12h**

49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt

18 juillet / 12 septembre

Autres groupes de parole

inscription gratuite et obligatoire

France Alzheimer :

mercredi de **17h30 à 19h30** aux Abondances - 06 63 00 71 71

Happy visio (visio-conférences bimensuelles) :

vendredi de **15h30 à 16h30** - 01 76 28 40 84

Shiatsu solo / duo

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

Cycle de **3 séances** de shiatsu les **lundis dès 16h30**.

Au choix :

Séance Solo pour l'Aidant / Séance Duo pour l'Aidant et son proche

Sophrologie groupe

inscription obligatoire auprès de la plateforme

Cycle de **12 séances** de sophrologie en groupe aux Abondances.

Atelier d'expression groupe « et-changer les idées »

inscription obligatoire et gratuite

Cycle de **10 séances** en groupe ayant lieu les **mardis de 14h30 à 16h30** aux Abondances.

Venez stimuler votre imagination et exprimer votre créativité à travers l'écriture. Cet atelier est ouvert à tous.

Belles plumes ou amateurs, trouvez une inspiration nouvelle.

Séance d'essai le mardi 24 septembre à 14h30

Ateliers « Parcours Aidants » groupe

inscription obligatoire et gratuite

Cycle de **5 ateliers de prévention et d'information** :

1- Qu'est-ce qu'être Aidant ? **2-** Les bons gestes au quotidien **3-** Aidants, préservez votre dos ! **4-** Aidants et nutrition **5-** Voyages aidants/aidé.

A Boulogne les vendredis à 10h, du 13 sept. au 11 oct.

Au BBCS (92, rue Gabriel et Charles Voisin 92100).

Inscription obligatoire et gratuite auprès du BBCS : **01 55 18 47 82**

A Garches les mardis à 14h, les 17 et 24 sept., et le au 1er oct.

A la Mairie de Garches (2 rue liard)

Inscription obligatoire et gratuite auprès du CCAS : **01 47 95 66 50/51**

POUR VOTRE PROCHE

Visite au Musée avec Artz

inscription gratuite et obligatoire

auprès de la plateforme selon places disponibles

Cycle de **5 visites d'un musée**, en groupe, adapté aux personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Un bénévole accompagne votre proche tout au long de la visite depuis le domicile.

Les visites peuvent aussi se faire depuis chez vous en visio assisté d'un intervenant de Artz.

Pour participer, merci de vous inscrire en nous appelant au **01 41 22 57 51**