

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

MIRIA ULISSE
Psychologue clinicienne

NOUS CONTACTER

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

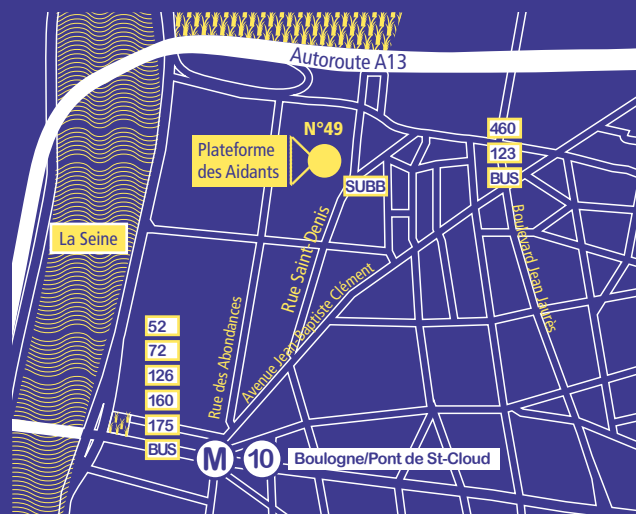
Téléphone : 01 41 22 57 51

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 : idelene.com

Les Abondances
Centre de Gérontologie
Établissement Public de Santé

“ ET CE TRIMESTRE ?
Avril à Juin 2022
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
Centre de Gérontologie
Établissement Public de Santé

*

**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

Miria Ulisse, psychologue clinicienne

de la Plateforme des aidants vous reçoit sur rendez-vous au CLIC Gérico de **Saint Cloud**, à la Maison de la famille à **Sèvres** et à la Plateforme des aidants de **Boulogne**.

Entretiens confidentiels et gratuits

Écoute 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

EN SOLO POUR LES AIDANTS OU EN DUO AVEC VOTRE PROCHE

Groupes de parole solo

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 :

Boulogne-Billancourt : de **10h30 à 12h**
49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt
14 Avril/ 12 mai/ 16 juin

Saint-Cloud : de **10h30 à 12h**
3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud
13 Avril/ 11 mai/ 15 juin

Sèvres : de **10h30 à 12h**
64, rue des Binelles - 92310 Sèvres (Maison de la famille)
12 Avril/ 10 mai/ 14 juin

Atelier Cuisine en groupe solo ou duo

inscription obligatoire et gratuite auprès de la plateforme selon places disponibles

Venez profiter d'un atelier cuisine en groupe d'Aidant ou avec votre proche. Un chef cuisinier, ainsi qu'une diététicienne vous guideront dans la réalisation d'une recette équilibrée et adaptée à votre proche. Retrouvez-vous ensuite pour déguster ensemble ce repas convivial.

Plus d'information sur les dates et lieux des ateliers en contactant la plateforme des Aidants.

silver
fourchette

Shiatsu solo ou duo

inscription obligatoire et gratuite auprès de la plateforme selon places disponibles

Shiatsu* (terme japonais signifiant pression des doigts) : Discipline manuelle de régulation des énergies et de détente.

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

Ateliers animés aux Abondances à **Boulogne** par **Maria-Lisa Grascoeur** et **Dominique Lyon** (praticiens shiatsu). **Gratuit** dans la limite des places disponibles.

Choix : **Séance Solo** pour l'Aidant / **Séance Duo** pour l'Aidant et son proche

Vous souhaitez plus d'information sur le Shiatsu ? Venez rencontrer les deux intervenants durant une **séance** de présentation le **Lundi 11 avril** à **16h30** (inscription obligatoire).

Atelier d'expression

inscription obligatoire et gratuite solo



Cycle de 10 séances en groupe en visio ou 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 (sorties de groupe au musée ou jardin) et clôturez ce cycle par un temps de convivialité autour d'un repas au restaurant.

Plus d'information sur les dates des ateliers à venir en contactant la plateforme des Aidants.

Formation pour les Aidants

inscription obligatoire et gratuite solo auprès de la plateforme selon places disponibles

Chaque année, un **cycle de formation pour les Aidants** se déroule d'**octobre** à **novembre** aux Abondances.

Contactez-nous pour recevoir le programme complet de la formation.

POUR VOTRE PROCHE

Visite au Musée avec Artz

inscription obligatoire et gratuite 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 et assisté d'un intervenant de Artz.

Pour recevoir la **programmation des activités** de l'équipe de l'animation des Abondances, n'hésitez pas à contacter Mme Lemoigne au **01 41 22 46 44** ou sur **mlemoine@lesabondances.fr**

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