

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.

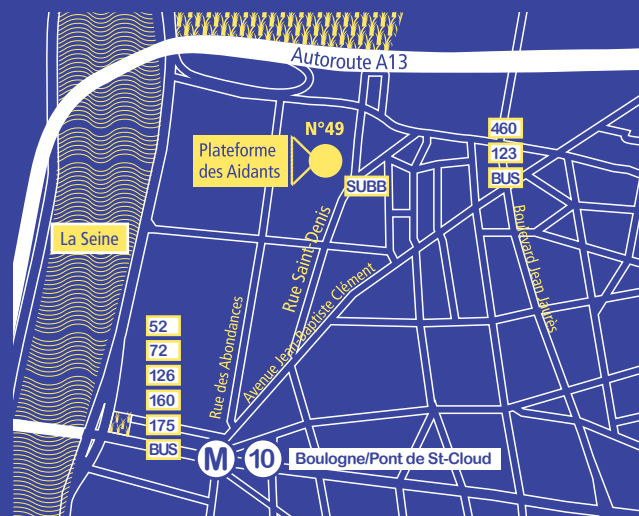
Téléphone : 01 41 22 57 51

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



“ ET CE TRIMESTRE ?
à la **Plateforme
des Aidants***
Juillet à Septembre 2022
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 QUI VOUS SONT DEDIEES EN SOLO OU DUO

Groupes de parole

RENCONTRE ENTRE AIDANTS

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme

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

7 juillet / 15 septembre

Saint-Cloud : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud

6 juillet / 14 septembre

Sèvres : de **10h30 à 12h**

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

5 juillet / 13 septembre

Atelier mobilité et nutrition

inscription obligatoire et gratuite, informations supplémentaires auprès de la plateforme

Vous avez plus de 60 ans ? Cet atelier vous permettra d'entretenir votre mobilité en petit groupe et d'améliorer vos comportements alimentaires afin de préserver l'état général de votre santé.

Cycle de 3 mois : les jeudis à partir de 14h30

- **Atelier mobilité (60 min)** : parcours moteur et sensoriel avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée.
- **Atelier nutrition (30 min)** : formation et conseils auprès d'une diététicienne.

Dates : du jeudi **30/06/2022** au jeudi **29/09/2022**

Atelier Cuisine

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 des ateliers en contactant la plateforme des Aidants.

Shiatsu* **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** aux Abondances. Au Choix : **Séance Solo** pour l'Aidant / **Séance Duo** pour l'Aidant et son proche

Après-midi découverte : **Samedi 17 septembre** de **14h à 16h30**
Initiation au qigong, à l'automassage et au toucher par le shiatsu. Pour rétablir les liens pour retrouver un échange, un contact avec votre proche par la pratique du shiatsu.

Atelier d'expression

inscription obligatoire et gratuite

Cycle de 10 séances en groupe les mercredis après-midi 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 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 **mlemoigne@lesabondances.fr**

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