

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.

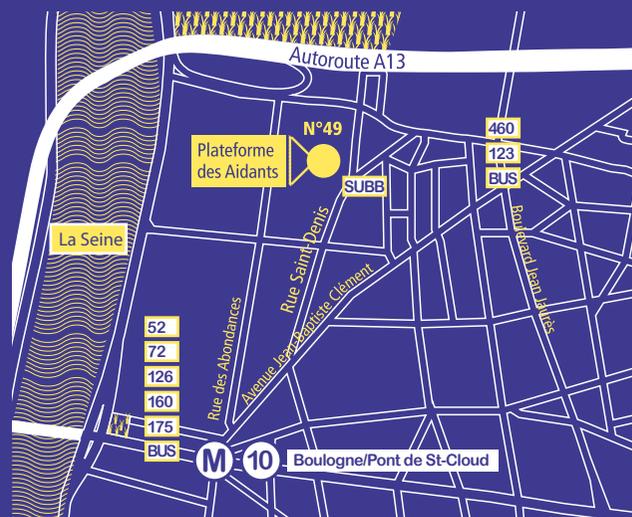
Téléphone : 01 41 22 57 51

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 Gériatrie  
Établissement Public de Santé

“ ET CE TRIMESTRE ?  
octobre à décembre 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  
le rouvray  
centre de  
gériatrie



Inscrivez-vous en ligne  
aux activités de la  
plateforme,  
et découvrez toute 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

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 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 :

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

49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt  
13 octobre / 17 novembre / 15 décembre

**Saint-Cloud** : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud  
12 octobre / 16 novembre / 14 décembre

**Sèvres** : de **10h30 à 12h**

64, rue des Binelles - 92310 Sèvres (Maison de la famille)  
11 octobre / 15 novembre / 13 décembre

### Atelier mobilité et nutrition solo / duo

inscription gratuite et obligatoire, 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. **Les jeudis** après-midi.

### Atelier Cuisine solo / duo

inscription gratuite et obligatoire 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.

**Cycle de 3 ateliers de 16h30 à 18h30** aux Abondances

**Dates : 13 octobre / 3 novembre / 1<sup>er</sup> décembre**

### Sophrologie solo inscription obligatoire auprès de la plateforme

**Cycle de 12 séances** de sophrologie animé par Céline Zagury aux Abondances (120€ par cycle). **Les vendredis de 17h30 à 18h30.**

### Shiatsu\* solo / duo inscription gratuite et obligatoire 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 par Maria-Lisa Grascoeur et Dominique Lyon (praticiens shiatsu).

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

### Atelier d'expression solo

inscription obligatoire et gratuite



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.

**Cycle de 10 séances en groupe** aux Abondances, de **14h30 à 16h30**

**Dates** : 5 et 19 **Octobre** / 2, 16 et 30 **Novembre** / 14 **Décembre** / 4 et 18 **Janvier** / 1<sup>er</sup> et 15 **Février**

### Formation pour les Aidants solo

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

**Cycle de formation** pour les Aidants se déroulant **les jeudis de 14h à 16h d'octobre à décembre** aux Abondances.

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

## 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.

## AU CENTRE LES ABONDANCES

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](mailto:mlemoine@lesabondances.fr)

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