

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

GARINNE LAMBERT  
Psychologue clinicienne

## NOUS CONTACTER

La psychologue clinicienne est joignable  
du lundi au vendredi de 9h à 17h.

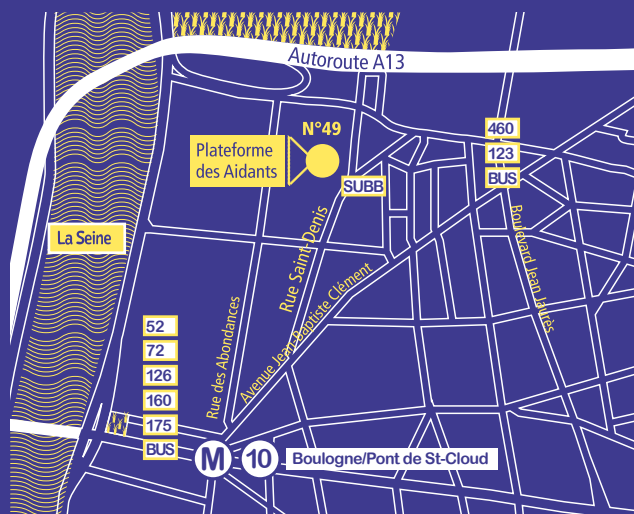
Téléphone : 01 41 22 57 51

Mail : [plateformeaidants@lesabondances.fr](mailto: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



“ ET CE TRIMESTRE ?  
avril à juin 2023

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 notre  
actualité depuis le site  
[soutenirlesaidants.fr](http://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

Les psychologues de la Plateforme des aidants, vous reçoivent sur rendez-vous.

- **Miria Ulisse** : au CLIC Gérico de **Saint Cloud**, à l'Espace Senior de Sèvres et à la Plateforme des aidants de **Boulogne**.
- **Carinne Lambert** : au service des solidarités à **Vauresson** les mardis 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 :

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

49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt

13 avril / 18 mai / 15 juin

**Saint-Cloud** : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud

12 avril / 17 mai / 14 juin

**Sèvres** : de **10h30 à 12h**

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

11 avril / 16 mai / 13 juin

### Parcours Nuri'Aidants solo / duo

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

Conseils nutritionnels adaptés pour accompagner votre proche dans ses changements alimentaires liés au vieillissement.

- **3 consultations diététiques individuelles**
- **Conférences** sur la nutrition et ateliers culinaires
- Accès à une **application** pour garder le lien avec votre diététicien.ne

**Prochain atelier : jeudi 20 avril à 16h30**

Inscription gratuite dans la limite des places disponibles.

### 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 solo

inscription obligatoire auprès de la plateforme

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

### Atelier d'expression solo

inscription obligatoire et gratuite



Cycle de 10 séances en groupe 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.

**Cycle en Mars** (de **15h à 17h**)

**mars** (22-29) **avril** (5-12-19) **mai** (10-17-24) **juin** (7-14)

### Formation pour les Aidants solo

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

**Cycle de formation** pour les Aidants du **9 mars au 20 avril**.

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**