

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.

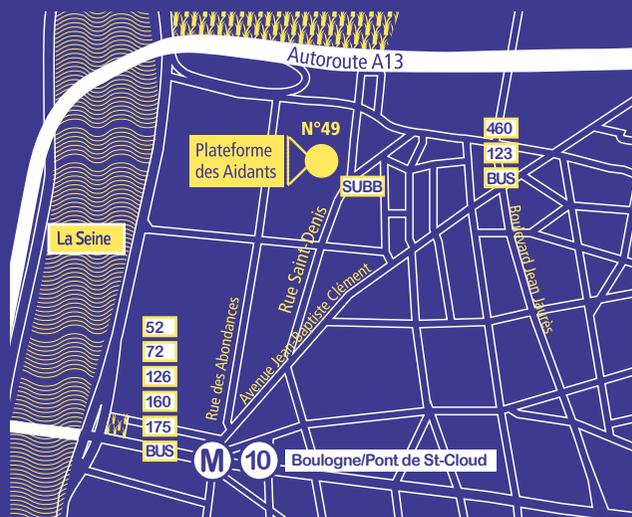
Téléphone : 01 41 22 57 51

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 ?  
octobre à décembre 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...)

## A 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 **Vaucresson** 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 :

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

49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt  
12 oct. / 16 nov. / 14 déc.

**Saint-Cloud** : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud  
13 oct. / 17 nov. / 15 déc.

ATTENTION !

**LES GROUPES SAINT-CLOUD ONT LIEU LE VENDREDI DORENAVANT**

**Sèvres** : de **10h30 à 12h**

64, rue des Binelles - 92310 Sèvres (Maison de la famille)  
10 oct. / 14 nov. / 12 déc.

### Parcours Nutri'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**

**Atelier le 9 octobre** à la Villa Beausoleil à Châtillon, et **le 13 novembre** au CCAS de Chaville.

### 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 (120€ par cycle). **Les vendredis de 17h30 à 18h30**.

## 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.

## Salon des Aidants des Abondances

**Le Salon des Aidants 2023** se déroulera aux Abondances le **jeudi 5 Oct. à 14h30** afin de vous informer sur les aides existantes (offre de répit, Finances...). Venez découvrir gratuitement les ateliers de la plateforme.

Différents événements seront proposés aux Aidants durant cette semaine à l'occasion de la **Journée Nationale des Aidants du 6 Oct.** (projection de film avec une soirée débat le 6 octobre à l'espace Landowski de Boulogne-Billancourt). Renseignez-vous auprès de votre Mairie sur les événements de votre ville. Contactez-nous pour recevoir le programme du salon.

## Conférence « Accès aux droits »

Ateliers sur inscription auprès du DAC 92 CENTRE - Association ASDES : **01 81 80 38 43** ou **Secretariat@Dac92centre.fr**  
Contactez-nous pour recevoir le détail des différentes conférences proposées.

## Formation pour les Aidants solo

inscription gratuite et obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

**Cycle de formation** pour les Aidants **du 18 janvier au 14 mars à 14h**. Contactez-nous pour recevoir le programme complet de la formation.

## Sortie Entre'Aidants

inscription obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

La Plateforme des Aidants vous propose de participer à une **visite guidée du Musée des Années Trente** à Boulogne-Billancourt le **21 nov. à 14h30**.

## 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**