

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 PASGAULT
Coordinatrice

CARINNE LAMBERT
Psychologue clinicienne

NOUS CONTACTER

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

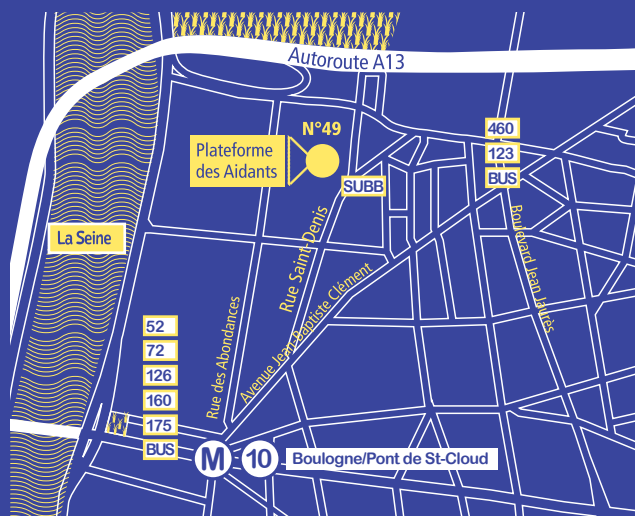
Téléphone : 01 41 22 57 51

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: Hélène Skawinski

Les Abondances
Centre de Gériatrie
Établissement Public de Santé

“ ET CE TRIMESTRE ?
avril à juin 2024

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
soutienlesaidants.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'aïdant 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

Carinne Lambert, psychologue de la Plateforme des aidants vous reçoit sur rendez-vous :

- au service des solidarités à **Vauresson** 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
25 avril / 16 mai / 13 juin

Saint-Cloud : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud
26 avril / 17 mai / 14 juin

Sèvres : de **10h30 à 12h**

64, rue des Binelles - 92310 Sèvres (Maison de la famille)
23 avril / 14 mai / 11 juin

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'Aïdant / Séance Duo pour l'Aïdant 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.

Sortie Entre'Aidants solo / duo

inscription obligatoire auprès de la plateforme selon places disponibles

Visite guidée du **Musée de la Céramique et de la Manufacture historique de Sèvres**. Découverte d'un Atelier manuel

Le **lundi 8 avril à 14h30**. Possibilité de solliciter un transport gratuit.

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**