

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

VIRGINIE BRUNET
Coordinatrice

CARINNE LAMBERT
Psychologue clinicienne

NOUS CONTACTER

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

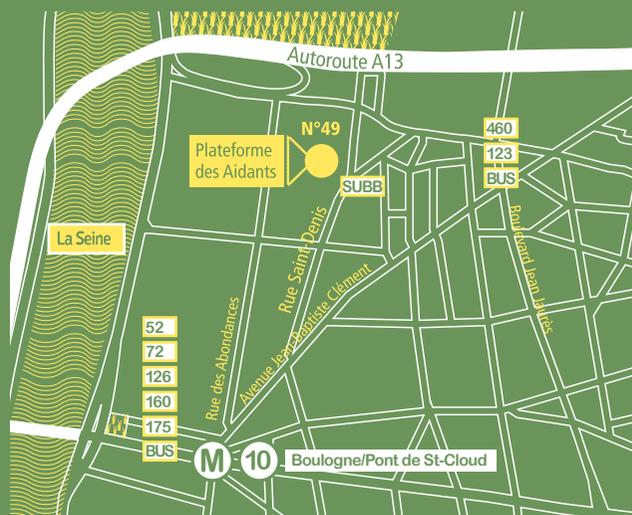
Téléphone : 01 41 22 57 51

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 2025

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



* **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

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.
- à l'Hotel de Ville de **Chaville** les vendredis 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 :

Saint-Cloud : de **10h30 à 12h**

3 bis rue des Avelines - 92210 Saint-Cloud (Clic Gerico)

les lundis : 7 avril / 12 mai / 9 juin

Sèvres : de **10h30 à 12h**

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

les mardis : 8 avril / 13 mai / 10 juin

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

49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt

les jeudis : 10 avril / 15 mai / 12 juin

Autres groupes de parole

France Alzheimer :

inscription gratuite et obligatoire

mercredi de **17h30 à 19h30** aux Abondances - 06 63 00 71 71

Happy visio (visio-conférences bimensuelles) :

vendredi de **15h30 à 16h30** - 01 76 28 40 84

Sophrologie groupe

inscription obligatoire auprès de la plateforme

Séances de sophrologie en groupe aux Abondances.

Cycle de **12 séances** en groupe ayant lieu

les mardis de **17h à 18h** aux Abondances.

Venez vous accorder un moment à vous, relâcher les tensions et redevenir bienveillant envers vous-même...

Avril : 8 / 15 / 22 / 29

Mai : 6 / 13 / 20 / 27

Juin : 10 / 17 / 24

Juillet : 1er

POUR LES AIDANTS

Programme « Bien Aidants »

inscription obligatoire auprès de la plateforme groupe

En collaboration avec **MINA**, nous proposons un **cycle d'activité physique adaptée** vous incitant à préserver votre capital santé, se déroulant au **CJAC**, 628 rue Yves Kermen, à Boulogne-Billancourt.

• **Bilan collectif** : 27 mars

• **Séances collectives en présentiel**,

les jeudis à 11h30 : 3 / 10 avril ; 15 / 22 mai ; 5 / 12 juin

• **Séances individuelles en visio APA** :

Semaine du 28 avril et semaine du 05 mai

• **Ateliers gestion du stress et sommeil en visio** : 17 / 24 avril à 11h

• **Séance de clôture en visio** : 19 juin à 11h30

Totalement ouvert et adaptable aux contraintes des participants, sans engagement de réaliser l'ensemble des séances. Vous pouvez rejoindre le cycle quand vous le souhaitez.

POUR VOTRE PROCHE

Bibliothèques sonores de France « Comment lire avec ses oreilles ? »

inscription gratuite et obligatoire au 05.55.87.18.87

Association des Donneurs de voix, prêts gratuits de livres et revues audio

Parce que « Lire » n'est plus une activité évidente, l'écoute d'un texte, d'une histoire... permet une occupation, une évasion, l'éveil d'un imaginaire pour un bien-être renouvelé...

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