

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

GARINNE LAMBERT
Psychologue clinicienne

NOUS CONTACTER

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

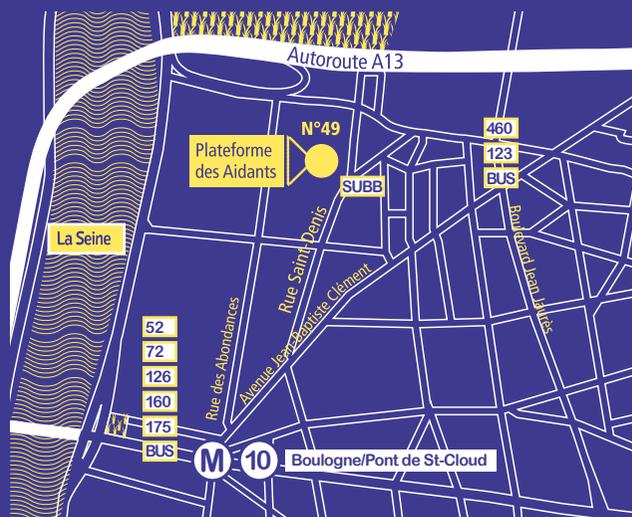
Téléphone : 01 41 22 57 51

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



“ ET CE TRIMESTRE ?
oct. à déc. 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
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 : 14 oct. / 18 nov. / 9 déc.

Sèvres : de **10h30 à 12h**

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

les mardis : 15 oct. / 12 nov. / 10 déc.

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

49 rue Saint-Denis - 92100 Boulogne-Billancourt

les jeudis : 17 oct. / 14 nov. / 12 déc.

Autres groupes de parole

inscription gratuite et obligatoire

France Alzheimer :

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

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

Séances de sophrologie en groupe aux Abondances.

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.**

Conférences sur le sommeil « bien dormir pour mieux aider » groupe

inscription obligatoire auprès de la plateforme

Visio-conférence le **14 novembre** de **12h30 à 14h**, animée par une psychologue du Réseau Morphée (association régionale de santé financée par l'ARS-IDF dont la mission principale est la bonne prise en charge des troubles chroniques du sommeil).

Programme : Importance et fonctions du sommeil, déroulement d'une nuit de sommeil et fonction de différentes phases de sommeil, les principales pathologies du sommeil, les bonnes pratiques pour mieux dormir.

Le **6 octobre 2024** aura lieu la **15^{ème} édition de la journée nationale des Aidants** (JNA).

Pour l'occasion, plusieurs communes organisent durant cette période des salons/conférences pour les Aidants.

• **Chaville** : **1^{er} Octobre** à **14h30** (Mairie) une conférence animée par une gérontologue sur la thématique des aidants.

• **Sèvres** : **4 Octobre** (espace seniors de la Mairie) temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants. Inscription obligatoire.

• **Boulogne-Billancourt** : projection du film « The Father » le **8 octobre** à **20h** au cinéma Landowski, et forum des Aidants le **11 octobre** de **10h à 17h** (Espace Landowski).

• **Vauresson** : **7 novembre** à **18h** une projection de film suivie d'une table ronde sur la thématique des Aidants.

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 **benévole 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**