

Pour participer aux activités, nous vous recommandons de vous inscrire auprès de la Plateforme de Répit AAA au 03.83.18.01.14, le nombre de participants étant limité.

Pour rappel, toutes les activités proposées sont gratuites pour vous. Ces activités ont lieu grâce à la participation de l'ARS, des Caisses de Retraite, de la Conférence des financeurs.

Activités et services proposés par la Plateforme

◆ Sophrologie Aidants-Aidés

La sophrologie permet de renforcer vos ressources personnelles pour faire face au stress, et favoriser un mieux être dans la vie de tous les jours ; de reconnaître puis moduler les tensions et les émotions ; de contrôler les pensées parasites ; et de développer une attitude plus sereine et positive devant les événements de la vie.

Des groupes seront proposés à Vandoeuvre, Pont à Mousson, Toul, Lunéville, Frouard et Seichamps. Pour en bénéficier, pré-inscription à la Plateforme.

◆ Modelage crânien Shiatsu

Cette activité, animée par Karole REMY, se déroule à domicile ou en groupe à Vandoeuvre les Nancy et Foug. La séance dure de 30 minutes à 1 heure. Le Shiatsu, par son action de détente, vise à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et à faire lâcher les tensions afin de pouvoir atteindre un état de bien-être et de calme intérieur.

Des séances en groupe ont eu lieu au siège de l'OHS de Lorraine à Vandoeuvre les Nancy et à l'EHPAD de Foug les mardis après-midi sur inscription.

◆ Atelier bien-être d'art thérapie

Cet atelier, animé par Dorothea SZYMANSKA, a lieu tous les jeudis après-midi dans son atelier à Nancy pendant 9 séances. Chaque session se termine par une sortie en rapport avec l'art.

◆ Rando

Pour se ressourcer au contact de la nature, et partager ce moment de plein air. Les proches aidés sont les bienvenus. Pour les personnes intéressées, pré-inscription auprès de la Plateforme, les groupes seront constitués en fonction des personnes inscrites.

◆ Concerts découverte et répétitions générales

Des répétitions générales ont eu lieu le 01 décembre 2022, 06 janvier 2023 et 06 avril 2023.

La prochaine répétition est programmée le jeudi de 9h30 à 12h00 :

- ◆ 1er juin 2023.

