

ÉDITO

Très belle année 2025 ! Que cette année soit placée sous le signe de la solidarité et de la bienveillance.
Pour cette nouvelle année, la Plateforme Oxygène Répit 54 continue de se mobiliser auprès des aidants avec la poursuite de ses actions mais aussi le déploiement de nouvelles formes de soutien : suppléance à domicile, nouveaux ateliers bien-être, soutien psychologique, etc.

Bonne lecture,
L'équipe de Oxygène Répit 54

CONTACTS

✉ aidantph54@jbthiery.asso.fr

☎ 03 57 77 00 22

🕒 Du lundi au vendredi de 09h à 17h00

QUESTIONNAIRE

Pour encore mieux vous accompagner en 2025, votre Plateforme Oxygène Répit 54 a besoin de votre avis sur ses actions développées l'année passée, et sur celles à venir !



Cliquez ici pour répondre aux questions.

Par avance, un grand merci !

Suppléance



Vous êtes aidant d'une personne en situation de handicap ?
Vous avez besoin de prendre du temps pour vous, de souffler ?

La plateforme Oxygène Répit 54 prend le relais auprès de votre proche !

avec le soutien des services d'aide à domicile partenaires

Journée / demi-journée / nuit / quelques heures



Pour plus d'informations, contactez la plateforme :

03 57 77 00 22

aidantph54@jbthiery.asso.fr

LE CALENDRIER 1ER TRIMESTRE 2025

POUR LES AIDANTS DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

AUTOMASSAGE



📍 Pont-à-Mousson

Apprenez la technique Dô-In pour vous relaxer, réduire les douleurs, favoriser l'élimination des toxines, stimuler la circulation et relâcher les tensions.

Les mardis de 18h00 à 19h30

25 février - 4 mars - 11 mars - 18 mars - 25 mars - 1er avril

APRÈS-MIDI RÉPIT



📍 Maxéville

Passé un moment hors du temps avec la personne que vous accompagnez. Rencontrez d'autres aidants et participez à des activités propices à la détente : musicothérapie, HypnoVR, art-thérapie, snoezelen, etc.

Chaque 1er vendredi du mois (hors vacances scolaires) de 14h00 à 16h30

10 janvier - 7 février - 7 mars

HYPNO-VR



📍 Maxéville

Testez cette technologie reconnue pour ses bienfaits sur la récupération, la réduction de l'anxiété et des tensions.

Séances individuelles sur demande

SOPHROLOGIE



Relâchez votre corps et votre esprit grâce à cette technique psychocorporelle.

Les jeudis de 18h00 à 19h30

9 janvier - 16 janvier - 23 janvier - 13 février

📍 Maxéville

Les mardis de 18h00 à 19h30

25 février - 4 mars - 11 mars - 18 mars - 25 mars

📍 Mont-St-Martin

AQUASOPHROLOGIE



📍 Villers-lès-Nancy

Lâchez-prise ! L'aquasophrologie permet de ressentir son corps autrement pour éliminer les tensions et travailler sur une visualisation positive.

Les jeudis de janvier et février de 14h30 à 15h30

23 janvier - 6 février - 20 février

Les jeudis de mars de 16h00 à 17h00

6 mars - 20 mars - 3 avril

JEUNES AIDANTS



Vous avez entre 17 et 25 ans et vous soutenez un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie ?

Nous vous invitons à :

La visio des jeunes aidants

Tous les mercredis

de 17h30 à 18h30

du 26 février au 2 avril 2025

Pour échanger avec des jeunes qui vivent une situation similaire à la vôtre et bénéficier de conseils de professionnels de l'aide.



- Partage d'expériences
- Des techniques pour se libérer du temps
- Des méthodes simples pour gérer son stress
- Apprendre à dire « non » sans culpabiliser
- Établir ses priorités et fixer des limites
- Prendre soin de soi pour prendre soin des autres
- etc.

Inscriptions :



Réunissant patients, associations de patients, soignants, professionnels de santé, structures médico-sociales et administratives, cette journée est le rendez-vous incontournable du territoire pour les maladies rares !

La Plateforme Oxygène Répit 54 sera présente !

Mercredi 26 février 2025 à la Salle des fêtes de Gentilly

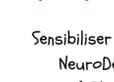
gratuit, sur inscription : ici

Cliquez ici pour accéder à l'ensemble des événements dédiés aux aidants en Meurthe-et-Moselle.



ZOOM SUR

L'ASSOCIATION TYPIK' ATYPIK



Typik'Atypik 54 est une association qui s'adresse à toutes les personnes connaissant une forme de neurodiversité, à savoir les troubles du neurodéveloppement tels que le TDAH (Troubles du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité), le TSA (Trouble du Spectre de l'Autisme) ou les troubles DYS. Indépendante, l'association est implantée en Meurthe-et-Moselle sur le secteur de Pont-à-Mousson.

Deux grandes missions :



Soutenir les familles

Sensibiliser aux Troubles du NeuroDéveloppement (TSA, TDAH, Dys)



CONTACTS :



<https://www.facebook.com/groups/403070282077145>



typikatypik54@gmail.com



<https://typikatypik54.fr>

L'Association Typik'Atypik organise des permanences et groupes de parole. Consultez le calendrier en cliquant ici

ZOOM SUR

L'AJPA

Connaissez-vous l'Allocation Journalière du Proche Aidant (ou AJPA) ?

C'est un revenu de remplacement pour les aidants de personnes en situation de handicap ou de perte d'autonomie, contraints de réduire ou de cesser temporairement leur activité professionnelle pour s'occuper de leur proche.

L'AJPA s'adresse à toute personne qui :

- réduit ou interrompt son activité pour accompagner un proche ;
- a besoin de temps pour prendre soin de son enfant, de son conjoint, d'un parent, d'un membre de sa famille jusqu'à 4e degré (grand-oncle, grand-tante, petit-neveu, cousin germain) ou d'une personne en situation de handicap ou âgée avec laquelle elle vit ou entretient des liens étroits et stables, à qui elle vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, selon les critères d'attribution.

Le montant de l'AJPA est, au 1er janvier 2024, de :

84,54 euros par jour ;

32,27 euros par demi-journée.

Plus d'informations sur les critères d'attribution [ICI](#)



ÉVÉNEMENTS VÉCUS

Retour sur quelques événements marquants, menés par la Plateforme Oxygène Répit 54.



GOLF AIDANTS-AIDÉS

Moments de complicité aidants-aidés au golf de Pulnoy avec des joueurs faisant preuve de plus ou moins de FairPlay !

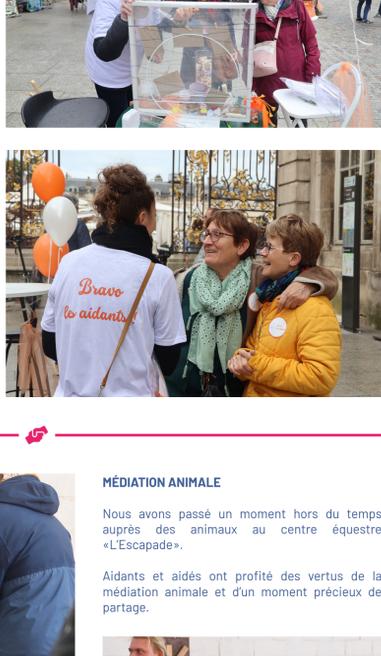
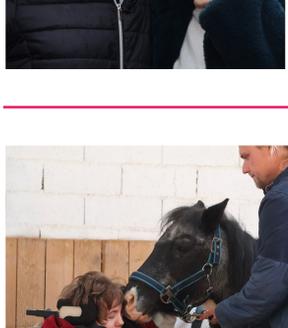
Merci à l'Association l'Atlatros Handi-Golf qui permet à chacun de pratiquer le golf selon ses possibilités et ses envies !

Une vraie bouffée d'oxygène !

ON MARCHÉ POUR LES AIDANTS !

Dimanche 6 octobre 2024, une marche pour les aidants a eu lieu à Nancy et vous avez été nombreux à les soutenir avec plus de 700 participants pour près de 40 km parcourus !

Merci au Collectif Interactifs Meurthe-et-Moselle et à la Maison de l'Engagement et de l'Initiative des Jeunes pour cet événement lancé dans le cadre de la Journée Nationale des Aidants qui a permis de sensibiliser les nancéiens à un sujet de société majeur : le soutien des aidants.



MÉDIATION ANIMALE

Nous avons passé un moment hors du temps auprès des animaux au centre équestre « L'Écapse ».

Aidants et aidés ont profité des vertus de la médiation animale et d'un moment précieux de partage.



APRÈS-MIDI RÉPIT DE NOËL

Aidants et aidés ont partagé un après-midi spécial à la veille des fêtes de fin d'année. Ils ont reçu la visite du Père Noël, qui a offert à chacun un cadeau personnalisé.



www.repit-aidants-grandest.fr

[f](#) Oxygène Répit 54

[in](#) Plateforme Oxygène Répit 54

[@oxygenerepit54](#)

CONTACTS

✉ aidantph54@jbthiery.asso.fr

☎ 03 57 77 00 22

🕒 Du lundi au vendredi de 09h à 17h00

