

PHARE Lab : un espace dédié au lien et au bien-être

PHARE Lab s'appuie sur 28 années d'expérience dans l'accompagnement à domicile pour proposer un lieu ouvert, solidaire et innovant.

Notre mission :

-  Prévenir la perte d'autonomie
-  Favoriser les moments de partage
-  Apporter un soutien aux aidants
-  Accompagner les personnes fragiles



**N'hésitez pas à venir nous
demander le programme de nos
différents ateliers !**

Pour plus d'informations et pour vous inscrire
contactez **Marjorie Zimmer** :
07.75.27.06.56
m.zimmer@ville-et-services.com

Des **service de transport (3€)** et de **relayage**
pour les aidants peuvent être mis à votre
disposition pour faciliter votre participation.

Ville & Services PHARE Lab

2 Bis rue Sainte-Odile
54600 VILLERS-LES-NANCY
03.83.28.46.05

ville-et-services.com



OXYGENE Aidants

Après-midi thématiques
pour aidants

Venez participer à nos après-midi
thématiques pour les **aidants**, un
jeudi par mois à **PHARE Lab**.

Chaque mois une nouvelle
thématique, suivie d'un moment de
détente et de bien-être.



Avec le soutien financier de :

Notre programme

 **Jeudi 17 septembre 2026 à 14h**
Conférence : Aidant sans le savoir : reconnaître son rôle au quotidien, Claire Guitton - CD54
 **Moment bien-être** : Jardinage - Mehdi Bennamar

 **Jeudi 15 octobre 2026 à 14h**
Conférence : Quels dispositifs de soutien existent près de chez moi ? Claire Guitton - CD54 et Elodie Rodrigues - plateforme oxygène répit 54
 **Moment bien-être** : Sophrologie - Vania Pagano

 **Jeudi 19 novembre 2026 à 14h**
Conférence : Alimentation et énergie au quotidien, l'importance d'une bonne alimentation, Lucette Barthelemy - Ville & Services
 **Moment bien-être** : Corps en mouvement - Anais Mondin

 **Jeudi 17 décembre 2026 à 14h**
Conférence : Handicap & directives anticipées, Bénédicte Thiriez et Gerard Audibert - EREGE
 **Moment bien-être** : Qi gong - Mehdi Benamar

 **Jeudi 14 janvier 2027 à 14h**
Conférence : Médiation aidant/aidé, intérêt et mesures de protection, Cathe-Lyn Hanen et Isabelle Perrot - Maison des aidants de Nancy
 **Moment bien-être** : Sophrologie - Vania Pagano

 **Jeudi 11 février 2027 à 14h**
Conférence : Aider un proche en situation de handicap : gestes, postures et repères pratiques, Clémence Bonnot - Ville & Services
 **Moment bien-être** : Corps en mouvement, Anais Mondin

 **Jeudi 11 mars 2027 à 14h**
Conférence : Mieux gérer ses émotions au quotidien, Vania Pagano - Ville & Services
 **Moment bien-être** : Atelier cuisine "dégustation en pleine conscience", Lucette Barthelemy

 **Jeudi 15 avril 2027 à 14h**
Conférence : Adapter son domicile pour préserver sa santé (aides techniques, aménagement mobilier), Clémence Bonnot - Ville & Services
 **Moment bien-être** : Corps en mouvement, Anais Mondin

 **Jeudi 13 mai 2027 à 14h**
Conférence : Présentation des offres AGIRC-ARRCO pour les aidants salariés, bilans de prévention, Christelle Collot et Dorothy DENON - AGIRC-ARCO
 **Moment bien-être** : Jardinage, Mehdi Benamar

 **Jeudi 10 juin 2027 à 14h**
Conférence : Les aides techniques, pourquoi ? Pour qui ? Comment ? Avec quel financement ? Clémence Bonnot - Ville & Services
 **Moment bien-être** : Tai chi chuan, Mehdi Benamar

 **Lundi 12 juillet 2027 à 14h**
Conférence : Connaissez-vous un jeune aidant ? Comment l'accompagner ? Dorothea SZYMANSKA - MEIJE
 **Moment bien-être** : Art-thérapie, Dorothea SZYMANSKA

 **Jeudi 09 septembre 2027 à 14h**
Conférence : Le deuil blanc, Patricia Vauthier -Le jour d'après
 **Moment bien-être** : Qi gong, Mehdi Benamar

Avec le soutien de nos partenaires :

