



ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES, EN CETTE PÉRIODE DIFFICILE, NOUS VOUS PROPOSONS NOS 10 CONSEILS CONFINEMENT!

1. Tu cherches à t'évader? Lis un **livre** ! Tu pourras trouver des livres gratuits sur ces sites
http://www.openculture.com/free_ebooks
<https://www.cultura.com/ebook/ebook-gratuits-151/voir-tous-les-gratuits.html?p=3>
<https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/content/accueil-fr?mode=desktop>



2. Pour rester motivé, garde tes **habitudes**! Si tu avais l'habitude de te doucher le soir, continue. Continue également de t'habiller tous les matins et de respecter ton ancien rythme de vie.



3. Tu aimes le **sport**? Continuer de te dépenser de chez toi, c'est possible! Les SUAPS te proposeront des exercices à réaliser à ton domicile et à ton rythme à travers des tutos vidéos tous les soirs!

Pages facebook SUAPS:

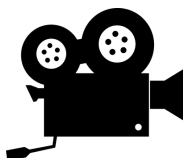
- Nancy : <https://www.facebook.com/siuapnancy>
- Metz : <https://www.facebook.com/Metz.Suaps.Ulorraine>



4. Je ne sais pas toi, mais nous, on adooore regarder des **séries** et **des films** en streaming! On t'a même fait une petite sélection :

- Les demoiselles du téléphone
- Gossip Girl
- Elite
- Jane the virgin
- The revenant
- Harry Potter

...



5. Si tu es stressé, le SUMPPS te propose même des séances de **relaxation** avec les professionnels de santé du service les lundis, jeudis et samedis!



6. C'est l'occasion de prendre **soin de toi**! Prends du temps pour te faire couler un bain chaud, écoute de la musique. Pourquoi ne pas te faire des soins du corps?



7. On peut même faire une **visite de musée**! Profite de cette occasion de visiter des salles virtuelles gratuitement chez toi.



Sites internet :

<https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>

<https://www.louvre.fr/toutes-les-ressources>

<https://www.lebonbon.fr/paris/expo/musees-visiter-gratuitement-ligne/>

<https://artsandculture.google.com/partner/palace-of-versailles>

<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum>

<https://www.musee-orsay.fr/fr/espace-particuliers/particuliers/accessibilite/deficience-visuelle/ressources/parcours-audiodescriptif.html>

8. Si tu es intéressé par une autre **langue**, c'est le bon moment pour apprendre une langue étrangère! Nous vous proposons des liens adaptés:

<https://www.loecsen.com/fr>

<https://www.busuu.com/fr>

Il y a aussi des applications : Duolingo, Babbel, HelloTalk ...


A toi de continuer à découvrir!

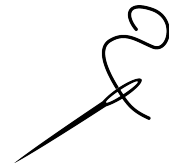


9. Tu ressens le besoin de te sentir utile ? C'est possible ! Tu peux confectionner des **masques en tissus** pour soutenir le personnel soignant. Pleins de tutos sont disponibles sur internet (avec ou sans machine à coudre). A tes aiguilles !

Pour plus d'informations :

 culturecommunication@chr-metz-thionville.fr .

 03 87 55 31 22



10. Amuse toi à tester de nouvelles **recettes** ! Tu peux t'inspirer des recettes sans cuisson que l'on a dernièrement partagé sur le site facebook du SUMPPS.

