

Du dimanche 2 au samedi 8 octobre 2011

Résidence Saint-Saëns à La Baule (Loire-Atlantique)



La retraite est une nouvelle étape de la vie. Vous souhaitez vous ouvrir à de nouveaux centres d'intérêt, cultiver vos passions, vous informer ? Ce séjour est fait pour vous. Vous pourrez échanger, tester et partager dans une ambiance conviviale et dynamisante.

L'alternance entre conférences et ateliers, la diversité des thématiques abordées vous permettront de faire le point et de porter un regard renouvelé sur la retraite.

- **Conférences** : « la chance de vieillir, une chance à cultiver », « transmettre son patrimoine », « préserver son capital santé ».
- **Ateliers** : internet, auto-massage et réflexologie, alimentation, sommeil.
- « **Carrefour des hobbies** » : vous pourrez partager et faire découvrir vos passions (collectionneurs, artistes, voyageurs...).
- **Réveil corporel, relaxation, séance à l'espace hydrotonique et excursion** ponctueront agréablement ce séjour alliant échanges, découvertes et détente.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours d'activités variées.
Afin d'organiser le temps d'échanges lors du « carrefour des hobbies », pensez à nous faire part de vos expériences lors de votre inscription.
La fin du programme est fixée le vendredi à 16 heures, la fin du séjour et le départ sont prévus le samedi matin.

→ Vos bagages

Prévoyez des vêtements et des chaussures adaptés aux différentes activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie pour l'excursion, ainsi que maillot, bonnet et drap de bain pour l'espace hydrotonique.

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation à ce séjour est de **480 €** par personne.

→ Prolongation éventuelle de votre séjour

Il est possible d'anticiper votre arrivée ou de prolonger votre séjour en contactant directement la résidence (coût supplémentaire à votre charge).

*Présentation de la résidence dans la fiche "Bienvenue", partie gauche de ce guide.
Programme détaillé au verso*

PROGRAMME

→ DIMANCHE

Après-midi

- Arrivée et installation

19h

- Apéritif d'accueil
- Présentation de la résidence

Dîner

→ LUNDI

Matin

- Présentation du groupe et du séjour
- Relaxation : évacuer les tensions, se détendre et se revitaliser

Déjeuner

Après-midi

- Conférence-débat « vieillir, une chance à cultiver » : la retraite, période de vie investie pleinement et dans tous les domaines (affectif, familial, culturel, sportif, etc.)

À l'heure du thé

- « Carrefour des hobbies » : échanges des passions et des savoir-faire entre les participants

Dîner

→ MARDI

Matin

- Réveil en douceur : assouplissements, étirements, équilibre, coordination
- Conférence médicale « préserver son capital santé »

Déjeuner

Après-midi

- Atelier équilibre au quotidien : les essentiels d'aujourd'hui et de demain ; activités physiques ; sommeil ; alimentation

À l'heure du thé

- « Carrefour des hobbies »

Dîner

→ MERCREDI

Matin

- Réveil en douceur
- Conférence « transmission du patrimoine » : droit familial, gestion et transmission du patrimoine

Déjeuner

Après-midi

- Espace hydrotonique - piscine libre

À l'heure du thé

- « Carrefour des hobbies »

Dîner

INTERVENANTS

Stéphanie LEVILLAIN : sophro-relaxologue

Michel BILLÉ : sociologue

Béatrice TRAMIER : formatrice spécialisée dans la photographie et l'informatique

Intervenants dans les domaines du médical, du juridique

→ JEUDI

Matin

- Réveil en douceur
- Ateliers :
 - internet : communication (mails, partage de photos, sites communautaires), accès à l'information, à la culture, aux sites marchands, etc. Et demain, quelles évolutions ?
 - relaxation : se relier à sa respiration, renforcer son attention, déposer sa fatigue, gérer ses émotions

Déjeuner

Après-midi

- Excursion (*destination à préciser*)
Atelier photo facultatif lors de cette excursion : bases de la photographie numérique (lumière, cadrage, flash, modes automatiques...)

À l'heure du thé

- « Carrefour des hobbies »

Dîner

→ VENDREDI

Matin

- Réveil en douceur
- Ateliers :
 - analyse et critique des photos numériques, conseils et démonstration sur un logiciel de retouche
 - auto-massage et réflexologie

Déjeuner

Après-midi

- Synthèse et bilan

16h

- Fin du programme

Dîner

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

VOS CONTACTS AU SEIN DE L'ACTION SOCIALE

Diana DEBORD, Matthieu SAJNO

6 rue Bouchardon - 75495 Paris Cedex 10

Tél. : 01 58 82 47 11 / 56 24 - Fax : 01 58 82 40 17

e-mail : action-sociale@novalistaitbout.com