

Séjours à thème 2011

Des séjours
qui vous ressemblent

→ Retraite

→ Prévoyance

→ Santé

→ Épargne

Des séjours, pour vous, consacrés au bien-être, à la détente, à la découverte, à l'écoute, aux conseils et aux échanges... Tous ces thèmes y sont abordés différemment au cours de conférences, débats, ateliers, excursions et visites destinés à répondre à vos attentes ou à vos besoins. Ils se déroulent dans des lieux privilégiés, pour vous accompagner agréablement dans vos projets de vie.

Envie de vous relaxer, de stimuler votre mémoire, de (re)découvrir des activités tout en visitant la région ?

→ **Les séjours "Bien-être" sont faits pour vous.**

Proche de la retraite ou déjà retraité, vous souhaitez développer de nouveaux projets, employer votre temps libre à vous ouvrir à de nouvelles passions ?

→ **Les séjours "Votre temps" vous attendent.**

Vous traversez une période difficile ou vous vous sentez seul(e), vous avez besoin de soutien, de conseils, de partager vos expériences ?

→ **Les séjours "À votre écoute" vous sont proposés.**

L'allongement de la durée de la vie et l'accroissement considérable du nombre de personnes âgées qu'il induit, l'évolution du monde du travail avec les césures sociales qu'elle entraîne, les progrès de la médecine qui autorisent un maintien à domicile de plus en plus long et le « papy boom » dû à l'arrivée à l'âge de la retraite des générations d'après-guerre, sont autant de défis à relever pour notre société d'aujourd'hui.

La réponse à ces enjeux ne viendra pas seulement de la solidarité collective, elle viendra également de la capacité des individus à trouver eux-mêmes des solutions aux problèmes auxquels ils seront confrontés.

Dans ce contexte, les institutions de retraite et de prévoyance de NOVALIS TAITBOUT, par leur Action sociale, aident leurs ressortissants dans leurs cheminements.

L'Action sociale se définit par deux maîtres mots « écoute » et « accompagnement ». Ces deux mots sont indissociables dans la mesure où pour bien accompagner il est essentiel d'avoir au préalable bien écouté.

Bien écouter implique de donner la parole à l'autre, de s'efforcer de comprendre l'expression de son besoin, de s'abstenir de porter un jugement, pour in fine apporter le réconfort attendu.

Bien accompagner implique d'apporter un enrichissement, une solution, un soutien en faveur des personnes qui ont choisi de faire un bout de chemin en notre compagnie.

Les séjours à thème, sessions ou actions spécifiques organisés par NOVALIS TAITBOUT ou auxquels notre Groupe participe, grâce aux réseaux interinstitutionnels AGIRC/ARRCO, répondent tous à ces exigences.

Les sujets choisis relèvent de ces enjeux sociétaux que sont le vieillissement, les ruptures sociales, le maintien du lien social et sont abordés sous l'angle de la prévention et de l'information.


Ce guide vous présente le calendrier et la teneur de chacune des actions mises en place par NOVALIS TAITBOUT. Vous pourrez ainsi vous inscrire et bénéficier de conseils, d'orientations ou de clés pour surmonter les conséquences d'une rupture sociale, combattre la solitude et l'isolement, ou simplement poursuivre une avancée en âge heureuse.

Pascal PÂRIS
Directeur de l'Action sociale

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Accueil chaleureux, richesse des échanges et professionnalisme. Ce sont les maîtres mots des organisateurs et des intervenants qui animent ces séjours à thème en province dans l'une de nos résidences partenaires.

→ **Aix-les-Bains** (*Savoie*)



L'hôtel club Villa Marlioz surplombe le parc thermal et l'hippodrome et est situé à proximité du centre-ville d'Aix-les-Bains et du lac du Bourget.

- **Accès**
En train : gare SNCF d'Aix-les-Bains puis bus lignes 1 ou 2, ou taxi.
En voiture : par l'A41 Lyon-Genève, puis sortie 13 (Aix-les-Bains), suivre la direction de l'hippodrome jusqu'à la montée de Marlioz.
- **Services et équipements**
 - Linge (serviettes de toilette et draps) fourni par l'hôtel.
 - Chambres équipées de télévision, téléphone et coffre-fort.
 - Piscine chauffée, sauna, hammam, salles de sport et de relaxation.
 - Bar, billard français, connexion internet en accès libre à la réception.
 - Parking extérieur gratuit.
- **Coordonnées**
Villa Marlioz
15 montée de Marlioz
73100 Aix-les-Bains
Tél. : 04 79 88 62 62
www.vacancesbleues-affaires.eu


→ **La Baule** (*Loire-Atlantique*)



La résidence Saint-Saëns est située à 70 mètres de la plage et à 50 mètres du centre de thalassothérapie où ont lieu les séances à l'espace hydrotonique.

- **Accès**
En train : gare de la Baule Escoublac puis taxi.
En voiture : via Nantes et Saint-Nazaire.
- **Services et équipements**
 - Linge (serviettes de toilette et draps) fourni par la résidence.
 - Chambres équipées de téléphone et télévision.
 - Certaines sont spécialement conçues pour l'accueil des personnes handicapées.
 - Salle de spectacle, salle de gymnastique, bibliothèque, buanderie, connexion internet en accès libre à la réception.
- **Coordonnées**
Résidence Saint-Saëns
3 avenue Saint-Saëns
44500 La Baule-les-Pins
Tél. : 02 40 11 42 00
www.renouveau-vacances.fr

→ **Chorges** (*Hautes-Alpes*)



Le Serre du Villard est une résidence chalet située à 3 kilomètres à l'extérieur de Chorges et à 20 kilomètres de Gap.

- **Accès**
En train : TGV jusqu'à Valence ou Grenoble puis train jusqu'à Chorges. En venant de Paris de nuit, train direct Paris-Chorges. Une navette est mise à votre disposition par la résidence à partir de la gare de Chorges. Pour profiter de ce service, contactez l'accueil du Serre du Villard en précisant l'heure d'arrivée de votre train.
En voiture : à 20 kilomètres de Gap en direction d'Embrun Briançon. RN94 jusqu'à Chorges puis prendre la direction d'Espinasse sur 3 kilomètres.
- **Services et équipements**
 - Linge (serviettes de toilette et draps) fourni par la résidence.
 - Chambres équipées de téléphone et télévision.
 - Piscine couverte et chauffée, sauna et hammam, espace internet, salon (bibliothèque, cartes), coin cheminée, billard français, parking gratuit.
- **Coordonnées**
Le Serre du Villard - 05230 Chorges
Tél. : 04 92 55 57 00
www.vacancesbleues.com

 **Hyères** (Var)


L'hôtel club Plein Sud est situé en bordure de mer, face aux îles d'Or, au cœur d'une pinède de 8 hectares.

• **Accès**

En train : gare de Hyères à 6 kilomètres puis navette ou taxi. Gare de Toulon à 25 kilomètres, gare routière en sortant de la gare SNCF avec navette de bus régulière pour Hyères ou taxi.

En voiture : autoroute A52 sortie Hyères puis suivre la direction du port et de l'Aiguade.

En avion : aéroport de Toulon/Hyères à 1 kilomètre de l'hôtel club.

• **Services et équipements**

- Linge (serviettes de toilette et draps) fourni par l'hôtel.
- Chambres équipées de téléphone et télévision.
- Hôtel accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Piscine couverte et chauffée, hammam, espace beauté, base nautique, équipements sportifs (tennis, minigolf, tir à l'arc, ping-pong, beach-volley), connexion internet en accès libre à la réception et dans les salons, parking extérieur gratuit fermé.

• **Coordonnées**

Hôtel club Plein Sud
 2049 boulevard de la Marine
 83400 Hyères les Palmiers
 Tél. : 04 94 01 88 00
www.vacancesbleues.com

 **Biarritz** (Pyrénées-Atlantiques)


La résidence Le Grand Large est située au cœur de Biarritz, au-dessus de la Côte des Basques.

• **Accès**

En train : gare SNCF de Biarritz puis bus ligne A1 ou taxi.

En avion : aéroport de Biarritz-Anglet-Bayonne puis bus ligne 8 ou taxi.

En voiture : autoroute A63, sortie Biarritz puis prendre direction centre-ville.

• **Services et équipements**

- Linge (serviettes de toilette et draps) fourni par la résidence.
- Chambres équipées de téléphone, télévision, accès internet en wifi et kitchenette.
- Piscine chauffée d'avril à septembre, bibliothèque, buanderie, possibilité de parking (*supplément*).

• **Coordonnées**

Résidence Le Grand Large
 1 rue Dalbarade
 64204 Biarritz
 Tél. : 05 59 41 41 00
www.legrandlarge-biarritz.com

 **Les prestations et les services**

Le coût de chaque séjour varie selon le standing de la résidence d'accueil, la période du séjour, le nombre d'intervenants et de formateurs et les activités proposées, voire selon les ressources des participants (pour le séjour « Sur les chemins du deuil »).

Le prix indiqué pour chaque séjour comprend :

- le séjour en pension complète ;
- le contenu pédagogique ;
- les activités, visites et excursions inscrites au programme ;

et ne comprend pas :

- le transport aller/retour ;
- les dépenses personnelles.

Ces séjours s'adressent à tous les participants

NOVALIS Retraite Arrco, NOVALIS Retraite Agirc, CRE, IRCAFEX, NOVALIS Prévoyance ainsi qu'à leur conjoint.

Si vous êtes intéressé(e) par l'un de ces séjours, merci de nous retourner ce bulletin d'inscription complété, signé et accompagné de votre règlement et du justificatif de votre assurance à :

NOVALIS TAITBOUT

Action sociale

6 rue Bouchardon - 75495 Paris Cedex 10

Cochez, ci-après, la date du séjour choisi

→ Séjours « Bien-être »

- L'histoire, au service de la mémoire

du 5 au 9 septembre 2011

Groupe NOVALIS TAITBOUT à Paris (16^e arrondissement)

230 € par personne

du 9 au 15 octobre 2011

Résidence Le Grand Large à Biarritz

580 € par personne

- La nature, au service de la mémoire

du 26 juin au 2 juillet 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges

400 € par personne

- La relaxation, au service de la mémoire

du 25 septembre au 1^{er} octobre 2011

Résidence Saint-Saëns à La Baule

400 € par personne

- Les clés du bien-être

du 18 au 24 septembre 2011

Résidence Saint-Saëns à La Baule

405 € par personne

- Retrouvez le ton juste

du 11 au 17 septembre 2011

Hôtel club Villa Marlioz à Aix-les-Bains

590 € par personne

- Marcher, bouger et se ressourcer

du 15 au 21 mai 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges

450 € par personne

- Bien manger pour bien vivre

du 16 au 22 octobre 2011

Hôtel club Plein Sud à Hyères

410 € par personne

→ Séjours « Votre temps »

- Dynamisez votre retraite

du 2 au 8 octobre 2011

Résidence Saint-Saëns à La Baule

480 € par personne

- Le bénévolat, pourquoi pas moi ?

du 9 au 15 octobre 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges

250 € par personne

→ Séjours « À votre écoute »

- Sur les chemins du deuil

du 19 au 25 juin 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges

du 11 au 17 septembre 2011

du 2 au 8 octobre 2011

Résidence Le Grand Large à Biarritz

La participation financière est fonction des ressources

N'oubliez pas de joindre une lettre expliquant les raisons pour lesquelles vous souhaitez profiter de ce séjour : votre situation, vos attentes, vos difficultés...

- Apprivoiser sa solitude

du 5 au 11 juin 2011

Résidence Saint-Saëns à La Baule

460 € par personne

Complétez attentivement le verso de ce bulletin

Du dimanche 9 au samedi 15 octobre 2011

Résidence Le Grand Large à Biarritz (Pyrénées-Atlantiques)



Envie d'explorer les mystères de votre mémoire et les richesses historiques du Pays Basque ? Ce séjour vous propose une plongée dans l'histoire de la région au cours de nombreuses visites. Nous travaillerons ensemble à entraîner votre mémoire : quelle est l'histoire des lieux visités ? Qu'en avez-vous retenu ?... Autant de questions qui vous permettront de mieux appréhender le processus de mémorisation. Suivez le guide !

Mémoire : vous repérerez les mécanismes mis en jeu au cours du processus de mémorisation. Vous identifierez les phases qui fonctionnent bien pour vous et celles qui sont à améliorer. Vous apprendrez à mettre en place des stratégies multiples et variées pour lutter contre les agents perturbateurs (stress, inattention, manque de confiance, etc.).

Histoire : vous découvrirez le patrimoine historique et culturel du Pays Basque. Grâce aux visites commentées, vous traverserez successivement les grandes étapes de l'histoire et de l'art, de l'antiquité à notre époque.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours alternant étude de la mémoire et visites historiques ou artistiques. Le voyage à Bilbao s'effectue en bus. Le départ est prévu en fin de matinée afin d'arriver à Bilbao suffisamment tôt pour profiter pleinement de la visite du musée Guggenheim. En fonction de leur éloignement, les autres visites et excursions prévues se font à pied ou en transport en commun.

La fin du programme est fixée le vendredi à 16 heures, la fin du séjour et le départ sont prévus le samedi matin.

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation sera de **580 € par personne**.

→ Vos bagages

Prévoyez des vêtements souples pour la gymnastique douce, des chaussures adaptées aux diverses activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie pour les balades et les visites ainsi que maillot, bonnet et drap de bain pour la piscine de la résidence.

→ 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

- Réveil corporel : gymnastique douce
 - Présentation du groupe et du séjour
 - Mémoire : comment mémorise-t-on ? Trouver des repères
- Déjeuner*

Après-midi

- Visite d'Arcangues et de ses stèles discoïdales
 - Marche sur la plage d'Hendaye
 - Bateau pour Fonterrabia
- Dîner*

→ MARDI

Matin

- Réveil corporel
 - Mémoire :
 - le cerveau : approche et découverte, amélioration du processus de mémorisation
 - utilisation des deux hémisphères cérébraux
 - Restitutions créatives des premières découvertes du Pays Basque
- Déjeuner*

Après-midi

- Visite de Zugarramurdi et des grottes des sorcières, des villages d'Ascaïn et de Sare
- Dîner*

→ MERCREDI

Matin

- Réveil corporel
 - Mémoire : le cerveau et les émotions
 - Départ pour Bilbao
- Pique-nique en arrivant à Bilbao*

INTERVENANTS

Marie PETIT : relaxologue, formatrice

Jean-Paul DEREMBLE : professeur d'histoire de l'art

Après-midi

- Bilbao, musée Guggenheim
- Dîner*

→ JEUDI

Matin

- Réveil corporel
 - Restitutions créatives autour du musée Guggenheim
 - Relaxation
- Déjeuner*

Après-midi

- Excursion à Bayonne, découverte de la vieille ville, de la cathédrale Sainte-Marie et du musée Bonnat
- Dîner*

→ VENDREDI

Matin

- Réveil corporel
 - Jeux de synthèse autour de la mémoire
 - Relaxation
- Déjeuner*

Après-midi

- Création d'un mandala mémoire (dessin centré)
 - 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

Du lundi 5 au vendredi 9 septembre 2011

Salle Trocadero - Groupe NOVALIS TAITBOUT

7 rue de Magdebourg - Paris 16^e



Découvrir les mystères de votre mémoire en même temps que les richesses de Paris...

À travers cette double découverte, nous travaillerons ensemble à entraîner votre mémoire : quelle est l'histoire des lieux visités ? Qu'en avez-vous retenu ?... Autant de questions qui vous permettront de mieux appréhender le processus de mémorisation et d'apprendre tout en s'amusant. Voilà qui promet des souvenirs riches et durables !

Mémoire : en comprenant son fonctionnement, vous pourrez décrypter vos difficultés, mais aussi saisir le bien-fondé des recommandations d'hygiène de vie et des stratégies de mémorisation. Vous expérimenterez celles-ci par des exercices, pour améliorer et enrichir votre fonctionnement au quotidien... Reprendre confiance en sa mémoire pour davantage l'utiliser, c'est vraiment le meilleur moyen de la conserver !

Les techniques de relaxation simples et rapides que vous pratiquerez vous donneront des outils pour vous détendre et vous recentrer à tout moment.

Histoire : vous découvrirez ou redécouvrirez quelques joyaux de l'immense patrimoine historique et culturel de Paris. Grâce aux visites commentées, vous traverserez successivement les grandes étapes de l'Histoire et de l'art, de l'antiquité à notre époque.

→ En pratique

5 jours consécutifs, du lundi au vendredi, alternant étude de la mémoire et visites historiques et artistiques. Les excursions se font en transports urbains. Cette formule comprend les activités pédagogiques ainsi que le déjeuner et ne comprend ni le dîner ni l'hébergement. Elle se déroule de 9 heures à 17 heures dans les locaux de NOVALIS TAITBOUT. La fin du séjour est fixée au vendredi à 16 heures.

→ Vos bagages

Prévoyez des vêtements confortables, des chaussures adaptées aux balades et aux visites, un petit sac à dos et des vêtements de pluie.

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation sera de **230 € par personne**.

PROGRAMME

→ LUNDI

Matin

- Présentation du groupe et du séjour
- Apport théorique et échanges : le fonctionnement biologique de la mémoire (les fonctions cérébrales et cognitives, le cerveau, les neurones, la répétition)

Déjeuner

Après-midi

- Relaxation
- Entraînement des fonctions cognitives
- Stratégie de mémorisation
- Écriture de l'histoire dans l'espace urbain : l'esplanade du Trocadéro

→ MARDI

Matin

- Promenade dans Paris : expérimenter un rythme différent de flânerie organisée dans le Marais

Déjeuner

Après-midi

- Relaxation
- Exercices et jeux suite à la visite de la matinée
- Apport théorique et échanges : la plasticité cérébrale et l'avancée en âge

→ MERCREDI

Matin

- Réveil corporel
- Exercices de mémorisation
- Apport théorique et échanges : attention, présence et stress
- Préparation de la visite de l'après-midi

Déjeuner

Après-midi

- La Cité de l'architecture et du patrimoine : vivre un voyage à travers toute la France et mettre les créations du passé en perspective avec les grands projets urbains et architecturaux des 19^e et 20^e siècles

→ JEUDI

Matin

- Réveil corporel
- Bilan de la visite de la veille
- Apport théorique et échanges : hygiène de vie (circulation cérébrale, exercice physique, alimentation, sommeil)
- Préparation de la visite de l'après-midi

Déjeuner

Après-midi

- Beaubourg : visite d'une exposition temporaire
- Vue panoramique des terrasses, se laisser prendre ou dérouter par des comparaisons

→ VENDREDI

Matin

- Réveil corporel
- Bilan de la visite de la veille
- Visite du musée d'Art moderne de la ville de Paris

Déjeuner

Après-midi

- Synthèse et bilan

16h

- Fin du séjour

INTERVENANTS

Françoise BERGER : formatrice spécialisée « Mémoire et santé cérébrale »

Jean-Paul DEREMBLE : professeur d'histoire de l'art

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

Du dimanche 26 juin au samedi 2 juillet 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges (Hautes-Alpes)



Un voyage au cœur des Hautes-Alpes et de votre mémoire ? C'est l'objectif original de ce séjour, idéal pour les amoureux de la nature. Au programme : balades et randonnées pédestres, excursion au lac de Serre-Ponçon, chant, relaxation, aquagym, en alternance avec des ateliers où vous découvrirez les mystères du fonctionnement de la mémoire, outil indispensable dans la nature comme dans votre vie de tous les jours. Bon voyage !

Mémoire : vous apprendrez à repérer les mécanismes mis en jeu au cours du processus de mémorisation ; vous pourrez identifier les phases qui fonctionnent bien pour vous et celles qui sont à améliorer. Vous apprendrez à mettre en place des stratégies multiples et variées pour lutter contre les agents perturbateurs (stress, inattention, manque de confiance, etc.).

Nature : vous développerez vos capacités d'observation et dynamiserez vos sens et votre attention lors de sorties guidées en milieu naturel préservé dont une grande promenade et une excursion autour du lac de Serre-Ponçon.

Ateliers et conférence : l'approche corporelle par la relaxation, l'aquagym ainsi que l'expression vocale à travers le chant sont complémentaires aux ateliers mémoire et nature. La conférence du lundi soir sur le vieillissement normal et pathologique de la mémoire apportera un éclairage médical à l'approche du processus mnésique.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours d'activités variées.

Chaque soir, l'équipe du Serre du Villard propose une animation sur un thème différent (karaoké, cabaret, danse, etc.).

La fin du programme est fixée le vendredi à 16 heures, la fin du séjour et le départ sont prévus le samedi matin.

Les randonnées et balades sont accessibles à tout marcheur sans qu'un niveau sportif particulier ne soit requis.

→ Vos bagages

Prévoyez des chaussures confortables pour la marche, des vêtements adaptés aux différentes activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie. Pour la piscine, n'oubliez pas maillot, bonnet et drap de bain.

→ 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).

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation est de **400 € par personne**.

*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 programme
- Relaxation ou aquagym. Les participants ont chaque jour le choix entre ces deux activités

Déjeuner

Après-midi

- Atelier nature : balade et découverte de la nature, faune et flore autour de la résidence
- Atelier chant

Dîner

- Conférence médicale : « vieillissement normal et pathologique de la mémoire »

→ MARDI

Matin

- Atelier mémoire : comment mémorise-t-on ? Trouver des repères
- Relaxation ou aquagym

Déjeuner

Après-midi

- Atelier nature : balade et découverte de la nature, faune et flore autour de la résidence
- Atelier chant

Dîner

→ MERCREDI

Matin

- Atelier mémoire : le cerveau, approche et découvertes
- Améliorer le processus de mémorisation
- Restitution créative des premières balades
- Relaxation ou aquagym

Déjeuner

INTERVENANTS

Marie PETIT : relaxologue, formatrice

Stéphane MOUSSU : formateur faune, flore, accompagnateur de moyenne montagne

Marie Rachel HUBAUD SAPORTA : formatrice chant

Docteur Gilles LAVERNHE : neurologue

Après-midi

- Excursion en car autour du lac de Serre-Ponçon

Dîner

→ JEUDI

Matin

- Atelier mémoire : le cerveau et les émotions
- Restitutions créatives autour de l'excursion

Déjeuner pique-nique

Après-midi

- Atelier nature : randonnée pédestre
- Atelier chant

Dîner

→ VENDREDI

Matin

- Atelier mémoire : jeux de synthèse autour de la mémoire
- Relaxation ou aquagym

Déjeuner

Après-midi

- Atelier chant
- Synthèse et bilan

16h

- Fin du programme

Dîner

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

Le déroulement du stage peut être modifié en fonction de la météo

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

Du dimanche 25 septembre au samedi 1^{er} octobre 2011

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



Se relaxer, tout en faisant travailler sa mémoire : c'est ce que nous vous proposons lors de ce séjour, qui fait intervenir conjointement les mécanismes de la mémoire et l'entraînement à la relaxation.

Mémoire : vous ferez le point sur vos propres capacités, découvrirez le fonctionnement de la mémoire ainsi que les processus de mémorisation. Vous apprendrez à développer des stratégies pour « booster » votre mémoire.

Relaxation : vous utiliserez la relaxation et les exercices de sophrologie qui tiennent une place importante dans le séjour, pour apprendre à vous détendre et à respirer. Vous pourrez améliorer votre potentiel de concentration, vos capacités d'attention, d'organisation. Vous redécouvrirez vos cinq sens. Vous apprendrez à lutter contre le stress, ennemi d'une bonne mémoire.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours pour améliorer votre mémoire et vous entraîner à la relaxation.

Les ateliers sont toujours pratiqués en salle, parfois en deux groupes. Sur la plage ou en salle en fonction du temps, des jeux, des exercices respiratoires, de la gymnastique douce, de la marche « en pleine conscience » permettent de mettre tous vos sens en éveil. L'excursion du mercredi vous permet de découvrir la région.

Les séances de relaxation dans l'eau se font dans le centre de thalassothérapie situé à quelques mètres de la résidence Saint-Saëns.

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 souples et confortables pour la relaxation, des chaussures adaptées aux différentes activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie, ainsi que maillot, bonnet et drap de bain pour l'espace hydrotonique.

→ 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).

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation est de **400 € par personne**.

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 séjour et des participants
- Introduction à la mémoire et la relaxation
- Détente sur la plage et jeux de mémorisation

Déjeuner

Après-midi

- Conférence et échanges : « la mémoire »
- Découverte de la relaxation

Dîner

→ MARDI

Matin

- Les 3 étapes de la mémoire et les processus de mémorisation
- Exercices sensoriels et respiratoires sur la plage

Déjeuner

Après-midi

- Jeux de mémoire et de fluidité du cerveau
- Espace hydrotonique : relaxation dans l'eau, piscine libre

Dîner

→ MERCREDI

Matin

- Rôle des différents cerveaux dans la mémorisation
- « Diététique du cerveau » : sommeil, oxygénation, etc.
- Exercices sensoriels et respiratoires sur la plage

Déjeuner

Après-midi

- Excursion (destination à préciser)

Dîner

INTERVENANT

Sylviane GEX : formatrice spécialisée dans les techniques corporelles et la mémoire

→ JEUDI

Matin

- Détente sensorielle - Respirations
- Moyens mnémotechniques
- Exercices de mémoire liés aux fonctions cognitives

Déjeuner

Après-midi

- Espace hydrotonique : relaxation dans l'eau, piscine libre

Dîner

→ VENDREDI

Matin

- Approche corporelle de la mémoire sur la plage
- Respiration
- Repérage des outils privilégiés de mémorisation et de détente

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

Du dimanche 18 au samedi 24 septembre 2011

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



La résidence Saint-Saëns vous ouvre ses portes pour un voyage au cœur du bien-être.

Lors de ce séjour, vous découvrirez les mécanismes du sommeil et du stress, leur étroite interaction avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Les ateliers d'éveil corporel et de relaxation vous permettront d'expérimenter diverses techniques pour apprendre à respirer, à vous détendre...

Ainsi, vous disposerez de méthodes et de clés pour améliorer votre bien-être au quotidien, avancer en âge dans les meilleures conditions tout en conjuguant plaisir et santé.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours d'ateliers thématiques sur la plage ou en salle en fonction du temps.

Alternant informations et échanges avec des temps pratiques et ludiques, ce programme est conçu pour que chacun puisse repérer dans les thèmes abordés ce qui fonctionne et ce qui est à améliorer, pour ainsi modifier ce qu'il estime nécessaire.

L'excursion le mercredi ainsi que la séance hydrotonique ponctuent ce séjour.

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 souples et confortables pour la relaxation, des chaussures adaptées aux différentes activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie, ainsi que maillot, bonnet et drap de bain pour l'espace hydrotonique.

→ 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).

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation est de **405 € par personne**.

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 programme
- Introduction sur "les clés du bien vieillir"

Déjeuner

Après-midi

- L'activité physique : l'adapter au quotidien à ses besoins et à ses capacités
- Exercices et jeux : conserver équilibre, coordination et adresse

Dîner

→ MARDI

Matin

- Réveil en douceur : éveil corporel, assouplissements, étirements
- Le sommeil : en comprendre les mécanismes et les principaux troubles

Déjeuner

Après-midi

- Exercices respiratoires et techniques de relaxation : des clés pour des nuits de qualité

Dîner

→ MERCREDI

Matin

- Réveil en douceur
- La santé en mangeant : besoins, envies, influences

Déjeuner

Après-midi

- Excursion

→ JEUDI

Matin

- Réveil en douceur
- La santé en mangeant : concilier plaisir et santé autour de menus variés et équilibrés

Déjeuner

Après-midi

- Auto-massage et relaxation dynamique
- Espace hydrotonique
- Piscine libre

Dîner

→ VENDREDI

Matin

- Réveil en douceur
- Stress et émotions : cartographie de nos modes d'expression. Prévenir, contrôler, évacuer...

Déjeuner

Après-midi

- Synthèse et bilan

16h

- Fin du programme

Dîner

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

INTERVENANT

Stéphanie LEVILLAIN : sophro-relaxologue

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

Du dimanche 11 au samedi 17 septembre 2011

Hôtel club Villa Marlioz à Aix-les-Bains (Savoie)



Des ateliers d'expression vocale et corporelle, d'écoute et de partage de musiques...

Une façon originale et ludique de vous ressourcer, de stimuler votre vitalité et de retrouver le ton juste avec vous-même et les autres.

Des techniques simples et efficaces à travers la relaxation et la musique permettront de vous recharger en énergie, d'améliorer votre sommeil, d'apaiser l'anxiété, de développer votre concentration et votre mémoire...

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours d'ateliers pour faire appel à différentes ressources : celles de son corps avec la gymnastique douce, la respiration, la relaxation et l'auto-massage ; celles de la voix parlée et chantée ; celles du plaisir de la musique.

Les outils expérimentés durant ce séjour sont adaptés à chacun et réutilisables dans la vie de tous les jours pour mieux gérer ses besoins au quotidien. Une excursion, une soirée festive, un concert "flûturiste" et des pièces vocales jalonnent ce séjour, occasion de rencontres et de découvertes. 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 souples et confortables pour la gymnastique douce, des chaussures adaptées aux différentes activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie pour les balades et les visites ainsi que maillot, bonnet et drap de bain pour la piscine de l'hôtel.

→ Prolongation éventuelle de votre séjour

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

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation est de **590 € par personne**.

Présentation de l'hôtel 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 programme
- Échauffement corporel et relaxation vocale

Déjeuner

Après-midi

- Approche des équilibres, lien entre le corps, la voix et le rythme
- Exercices pratiques et orchestre rythmique

Dîner

→ MARDI

Matin

- Mise en forme : auto-massages et détente musculaire, marches et postures destinées à revitaliser le corps
- Utilisation du son et de la voix pour apprendre à gérer son tonus et stimuler son dynamisme

Déjeuner

Après-midi

- Écoute et partage à partir de musique, de textes ou de contes
- Jeux créatifs
- Respirations et relaxation régénérantes

Dîner

- Concert : «surprises musicales flûturistes»

→ MERCREDI

Matin

- Développement de nos capacités d'adaptation :
 - mise en forme : approche sensorielle pour cultiver l'écoute et les sensations
 - lien entre l'équilibre corporel, la concentration mentale et la voix juste : les appuis, l'axe et l'ancrage

Déjeuner

Après-midi

- Excursion
- Respiration et jeux vocaux en plein air
- Exercices sensoriels et relaxants

Dîner

→ JEUDI

Matin

- Mise en forme : dissocier et relier les éléments du corps pour plus de fluidité et de souplesse
- Le rythme, source de joie et de rencontre
- Utilisation des sensations et des émotions comme élan de vie et moteur de création

Déjeuner

Après-midi

- Écoute comparée et sensible d'œuvres musicales classiques, ethniques et contemporaines
- Développement du sens créatif, retrouver les clés et le plaisir de la transmission
- Improvisations vocales, mise en jeu du corps sur la musique, mise en relation du geste avec le son, approche de pièces vocales montées facilement en quelques minutes

Dîner

- Soirée festive privilégiant l'expression de chacun

→ VENDREDI

Matin

- Mise en forme : travaux de relaxation et visualisation pour donner place à l'imaginaire et faciliter l'expression
- Approche de pièces vocales

Déjeuner

Après-midi

- Synthèse et bilan

16h

- Fin du programme

Dîner

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

INTERVENANTS

Geneviève MANENT : formatrice spécialisée dans les techniques corporelles, la relaxation et la mémoire

André STOCCHETTI : artiste musicien, pédagogue

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



Du dimanche 15 au samedi 21 mai 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges (*Hautes-Alpes*)



Quel meilleur moyen pour se détendre qu'une petite marche ? C'est l'idée phare de ce séjour, qui s'adresse aux amateurs de balades comme aux férus de randonnées.

Cette semaine vous permet aussi d'expérimenter différentes techniques de détente et de récupération. Enfin, ce séjour s'adapte à vos envies et vous propose tout un panel d'activités : marche nordique, randonnée, gymnastique d'entretien, relaxation, tir à l'arc, équilibre et aquagym.

Il ne vous reste plus qu'à choisir !

Marcher : la marche nordique, la randonnée pédestre, la marche d'orientation... Tous les parcours sont adaptés et proposés afin que chacun soit en capacité de suivre son rythme sur des distances variables en fonction de ses envies et de ses possibilités.

Bouger : à travers une approche théorique et pratique, ces ateliers permettent à chacun de faire un choix pertinent d'activité en fonction de ses attentes, ses possibilités et ses goûts.

Se ressourcer : respiration, réveil des sens, imagination, auto-massages... Vous testez l'ensemble de ces pratiques, notamment des exercices de sophrologie pour apprendre à vous relâcher, évacuer vos tensions et gagner en vitalité dans votre quotidien.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours pour découvrir différents types de marches, d'activités physiques et d'exercices de relaxation. Durant cette semaine « découverte », le matériel pour la pratique des différentes activités est gracieusement mis à disposition.

La fin du programme est fixée le vendredi à 16 heures, la fin du séjour et le départ sont prévus le samedi matin.

Ce séjour est accessible à tous sans qu'un niveau sportif particulier ne soit requis.

→ Vos bagages

Prévoyez des chaussures de marche* et des vêtements adaptés aux différentes activités, un petit sac à dos et des vêtements de pluie. Pour la piscine, n'oubliez pas maillot, bonnet et drap de bain.

** on entend par chaussures de marche des tennis ou chaussures de marche à semelles crantées, dans lesquelles vous êtes à l'aise et que vous avez déjà portées.*

→ 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).

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation est de **450 € par personne.**

*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 et échanges : « les activités physiques au quotidien »
- Présentation de la relaxation

Déjeuner

Après-midi

- Atelier bien-être et équilibre (groupe 1)
- Initiation à la marche nordique* (groupe 2)

Dîner

→ MARDI

Matin

- Tir à l'arc (groupe 1)
- Atelier bien-être et équilibre (groupe 2)

Déjeuner

Après-midi

- Atelier respirations, détente et sensations (groupe 1)
- Tir à l'arc (groupe 2)

Dîner

→ MERCREDI

Matin

- Initiation à la marche nordique (groupe 1)
- Atelier respirations, détente et sensations (groupe 2)

Déjeuner

Après-midi

- Visite guidée de l'Abbaye de Boscodon suivie d'une randonnée pédestre

Dîner



* **La marche nordique** est, à l'origine, de l'entraînement estival des skieurs de fond et provient d'Europe du Nord.

Le mouvement naturel de la marche est accentué à l'aide de deux bâtons conçus pour l'activité. Cette marche fait travailler les membres supérieurs et inférieurs pour permettre une propulsion dynamique vers l'avant.

→ JEUDI

Matin

- Gym réveil matin
- Atelier relaxation, exercices respiratoires et découvertes des auto-massages
- Présentation de la randonnée pédestre et de l'orientation

Déjeuner

Après-midi

- Randonnée à plusieurs niveaux

Dîner

→ VENDREDI

Matin

- Atelier relaxation, exercices respiratoires et découverte des auto-massages

- Aquagym

Déjeuner

Après-midi

- Synthèse et bilan

16h

- Fin du programme

Dîner

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

INTERVENANTS

Stéphanie LEVILLAIN : sophro-relaxologue
Virginie PELLETIER : professeur d'activités physiques adaptées

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



Du dimanche 16 au samedi 22 octobre 2011

Hôtel club Plein Sud à Hyères (Var)



L'hôtel club Plein Sud vous ouvre ses portes pour une semaine au cœur des bienfaits de l'alimentation. Ce séjour vous offre la possibilité de renouer avec l'équilibre alimentaire, le bien-être et le plaisir de vous réconcilier avec une assiette saine et gourmande. Autant de sujets abordés ensemble, vous permettant ainsi de faire le point sur vos connaissances en nutrition et d'envisager l'alimentation sous l'angle de la santé mais aussi de la convivialité.

Ce programme est conçu pour permettre à chacun de faire de l'alimentation un vrai outil de prévention santé. Chaque personne pourra repartir avec des trucs et des astuces pour manger équilibré chez elle. Une excursion dans les environs, la découverte des produits du terroir ponctueront agréablement ce séjour. Suivez le chef !

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours alternant conférences et ateliers thématiques. Chaque soir, l'équipe de l'hôtel club propose une animation sur un thème différent (ambiance musicale, spectacles, jeux, danse, karaoké).

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 souples et confortables adaptés aux différentes activités, un petit sac à dos pour l'excursion, ainsi que maillot, bonnet et drap de bain.

→ Tarif

La moitié du coût du séjour est prise en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT, la participation à ce stage est de **410 € par personne**.

→ Prolongation éventuelle de votre séjour

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

*Présentation de l'hôtel 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, les attentes
 - Conférence et échanges : ce que manger veut dire, les risques nutritionnels du vieillissement
- Déjeuner*

Après-midi

- Atelier : qu'est-ce que je mange ? Quels risques nutritionnels ? Les repères de consommation
- Dîner*

→ MARDI

Matin

- Excursion dans le cœur ancien de la ville d'Hyères et de son marché, avec pour thème les spécialités provençales
- Déjeuner*

Après-midi

- Conférence et échanges : la micro-nutrition et la diététique
- Dîner*

→ MERCREDI

Matin

- Atelier : à chaque risque nutritionnel, sa solution au quotidien
- Déjeuner*

Après-midi

- Atelier : construire ses menus en assurant la variété nécessaire ; la cuisine rapide en solo
- Dîner*

→ JEUDI

Matin

- Atelier : la micro-nutrition et la diététique
- Déjeuner*

Après-midi

- Excursion à La Londe les Maures : visite des domaines viticole des Myrtes et oléicole du Jasson
- Dîner*

→ VENDREDI

Matin

- Atelier : être un consommateur averti, savoir décrypter les étiquettes et choisir au restaurant
- Déjeuner*

Après-midi

- Synthèse et bilan
- Dîner*

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

INTERVENANTS

Elisabeth CADIOU : diététicienne - nutritionniste
Corinne BORDEUX : diététicienne spécialisée en micro-nutrition

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

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

Du dimanche 9 au samedi 15 octobre 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges (*Hautes-Alpes*)



Aujourd'hui, un grand nombre de retraités offre bénévolement leur temps et leurs compétences au sein d'associations caritatives, humanitaires ou sportives.

Pour les aider à remplir leur mission, NOVALIS TAITBOUT propose une semaine de formation.

Ce séjour constitue un temps privilégié pour :

- partager les expériences ;
- mieux connaître la place du bénévolat en France et à l'étranger, approfondir les règles juridiques et fiscales, les notions de responsabilité civile et pénale ;
- réfléchir à la collaboration avec les professionnels, au partenariat "collectivités locales/associations" ;
- se situer dans son engagement.

Pour ceux qui le désirent, une promenade autour du village aura lieu chaque matin de 8h à 9h.

Les repas sont pris en commun, les soirées sont libres (le village propose de nombreuses animations).

Ce séjour est ouvert à ceux qui veulent s'informer sur le bénévolat avant de s'engager.

→ Prolongation éventuelle de votre séjour

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

→ Tarif

Le coût du séjour s'élève à **250 € par personne** en pension complète.

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

PROGRAMME

→ DIMANCHE

- Arrivée prévue à partir du repas de midi, selon les possibilités de chacun
- **18h** Réunion avec les animateurs

→ LUNDI

Matinée

- Séance d'ouverture, présentation du séjour, but du séjour
Présentation personnelle rapide de chaque participant Les attentes de chacun
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Par petits groupes : présentation des bénévoles de chacun, expression des difficultés rencontrées
- Mise en commun par grands secteurs de bénévolat : santé, loisirs, éducation, humanitaire, cadre de vie, expressions des difficultés rencontrées dans la mission...
- Musicologie

→ MARDI

Matinée

- Intervention sur la place des bénévoles en France. Panorama général du bénévolat en France et à l'étranger (nombre, profil, motivations des bénévoles, causes soutenues)
Intervenant : Hugues GUILLORY, délégué général Ligue de l'enseignement des Alpes du Sud
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Le vécu du bénévole. Expression en petit groupe sur les raisons de l'engagement dans le bénévolat, ce que cette démarche signifie, le sens qu'elle a pour chacun
- Partage en grand groupe des échanges
- Musicologie

→ MERCREDI

Matinée

- Ce que donner de soi et de son temps veut dire :
 - reprise sur les points qui ont émergé au cours du partage de la veille sur le sens de l'engagement bénévole et ses limites
 - réflexion sur le bénéfice à être bénévole, les enjeux personnels et collectifs de l'engagement, comment garder un équilibre entre vie familiale, vie personnelle et engagement social ? comment passer le relais ?
- Le partage des responsabilités dans l'association :
 - la hiérarchie informelle dans l'association, qui prend le pouvoir ? comment se situer ?
 - apport psychosociologique
- Intervenant : Pascal DREYER, ancien directeur adjoint de Handicap International, auteur « Être bénévole aujourd'hui ».*
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Départ en car pour Boscodon : visite de l'abbaye – intervention d'un bénévole responsable de l'association «les amis de Boscodon»

→ JEUDI

Matinée

- Administration et fonctionnement juridique de l'association :
 - loi 1901 : création, fonctionnement, dissolution
 - association reconnue d'utilité publique
 - fondation
 - règles civiles, pénales, Code des assurances
 - les dons, les legs, les subventions
 - la fiscalité
 - la protection sociale
 - le remboursement des frais

Intervenant : Lionel DEVIC, juriste, cabinet Delsol et associés, rédacteur à Juris Association.

- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Les responsabilités civiles et pénales des associations et des dirigeants
- Musicologie

→ VENDREDI

Matinée

- Le partenariat État/collectivités locales/associations, la parole des associations : qui la recueille ? qu'en fait-on ? son poids dans les choix politiques ?
Intervenant : Luc MARCHELLO, Directeur de la MJC, Centre social du Briançonnais
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- La collaboration bénévoles/professionnels (frontières, gestion des conflits, complémentarité)
Intervenant : Hugues DEBAT : Directeur de l'Association régionale des espaces ruraux-emploi formation de la région PACA, enseignant universitaire sur l'économie sociale et solidaire
- Musicologie

→ SAMEDI

Matinée

- Évaluation du séjour. Bibliographie et perspectives.

VOTRE CONTACT AU SEIN DE L'ACTION SOCIALE

Marie-Odile LARRAT

6 rue Bouchardon - 75495 Paris Cedex 10
Tél. : 01 58 82 51 19 - Fax : 01 58 82 40 17
e-mail : action-sociale@novalistaitbout.com

Du dimanche 19 au samedi 25 juin 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges (Hautes-Alpes)

Du dimanche 11 au samedi 17 septembre 2011

Du dimanche 2 au samedi 8 octobre 2011

Résidence Le Grand Large à Biarritz (Pyrénées-Atlantiques)



Qu'il survienne subitement ou après une longue maladie, le décès du conjoint bouleverse la vie de celui qui reste. Facteurs émotionnels et affectifs, préjudice financier, complications administratives, nouveaux apprentissages, difficultés à maintenir la vie relationnelle, problèmes juridiques, tout concourt à faire des mois qui suivent le décès une période difficile à vivre. Nous proposons aux veufs et aux veuves une écoute, le partage des difficultés rencontrées, le soutien de professionnels pour avancer avec plus de sérénité dans une vie différente.

Ce séjour d'une semaine constitue un temps privilégié pour :

- dire sa souffrance, son mal être, soit en groupe, soit individuellement ;
- écouter l'histoire des autres membres du groupe ;
- donner une nouvelle place au conjoint disparu et intérioriser la relation avec lui ;
- repérer les forces, les ressources intérieures et extérieures, les sources de vie sur lesquelles il est possible de s'appuyer pour continuer le chemin.

Pour ceux qui le désirent, une promenade a lieu chaque matin de 8h à 9h.

L'arrivée est prévue le dimanche selon les possibilités de chacun, le départ le samedi matin. Les repas sont pris en commun, les soirées sont libres.

Quelques témoignages de celles et ceux qui ont participé à ce séjour l'an passé :

« J'ai trouvé ici un apaisement qui m'a permis de comprendre que la parole est libératrice. »

« La présence de professionnels compétents rassure, donne les moyens d'avancer dans une période d'extrême fragilité... »

« On entre en confiance et les échanges nous apportent beaucoup. »

« Je vois la vie différemment maintenant. »

« Je me sens plus forte qu'à l'arrivée. » **Et quelques mois plus tard...** « Aves mes compagnons de séjour, nous formons désormais un groupe d'amis. Chacun d'entre nous se sent vraiment aidé et porté par le groupe. »

→ Tarif

Une participation financière vous sera demandée, en fonction de vos ressources, de l'ordre de **50 € à 640 €**. Le complément des coûts est pris en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT.

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

PROGRAMME

→ LUNDI

Matin

- Ouverture du séjour
- Présentation des participants, des attentes de chacun
- Relaxation

Après-midi

- Echange sur ce que chacun a vécu pendant la maladie éventuelle et au moment du décès
« *Un temps de libération, par la parole, de la souffrance qui nous submerge* »
- Pause
- Suite du partage
- « Musicologie »

→ MARDI

Matin

- Exposé sur le temps du deuil
- Questions, échange libre
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- En petits groupes, échange sur ce qui a changé dans notre relation à nous-mêmes, aux autres, au monde, partage des sentiments positifs et négatifs qui nous habitent aujourd'hui
- Pause
- Quels désirs face à ces changements, ces transformations ?
- « Musicologie »

→ MERCREDI

Matin

- Exposé sur le temps du deuil, questions, échange libre
« *Un temps pour trouver quelques repères* »
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Excursion : l'abbaye de Boscodon dans les Hautes-Alpes ou découverte du Pays Basque dans un environnement de 30 kilomètres autour de Biarritz

→ JEUDI

Matin

- Dans quels domaines trouver les ressources pour continuer à vivre ?
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Temps de créativité : travail d'écriture, poème, travail artistique, composition florale... selon l'inspiration de chacun
- Pause
- Mise en commun en grand groupe
- « Musicologie »

→ VENDREDI

Matin

- Exposé sur les « tâches » de la personne en deuil
« *Un temps pour prendre conscience, intérioriser et réinvestir la vie* »
- Relaxation ou aquagym

Après-midi

- Comment chacun entend vivre autrement ?
Une nouvelle relation à soi-même, une nouvelle relation aux autres
- Pause
- Reprise de l'échange. Ouverture sur le milieu associatif, le bénévolat, l'intérêt pour l'art...
- « Musicologie »

INTERVENANTS

Une psychologue (**Agnès AUTISSIER**)
Un relaxologue et une musicologue

VOTRE CONTACT AU SEIN DE L'ACTION SOCIALE

Marie-Odile LARRAT

6 rue Bouchardon - 75495 Paris Cedex 10

Tél. : 01 58 82 51 19 - Fax : 01 58 82 40 17

e-mail : action-sociale@novalistaitbout.com



Du dimanche 5 au samedi 11 juin 2011 Résidence Saint-Saëns à La Baule (Loire-Atlantique)

Être seul(e) peut être l'occasion de se recentrer sur soi. Tout est mis en œuvre, sur une semaine, pour vous (ré)apprendre à prendre soin de vous, à écouter vos envies et à vous ressourcer. Une véritable bouffée d'air frais qui vous insufflera quelques unes des clés du « bien vieillir ».

Par le biais de discussions, d'ateliers de relaxation et d'expression créative, ce séjour constitue un temps privilégié pour :

- reconnaître et exprimer ses besoins ;
- prendre soin de soi ;
- trouver du plaisir dans la créativité et le partage avec les autres ;
- retrouver ses savoir-faire et découvrir de nouveaux potentiels ;
- se relier au monde et revisiter les liens affectifs.

Des jeux, des exercices respiratoires, de la gymnastique douce, des promenades seront proposés.

Les ateliers d'esthétique corporelle et de savoir-faire culinaire complètent le programme pour développer son bien-être.

→ En pratique

Arrivée le dimanche après-midi, suivie de 5 jours pour retrouver les ressources qui aident à mieux vivre. Les ateliers sont pratiqués en salle, en grand groupe ou en petits groupes. La séance de relaxation dans l'eau a lieu dans le centre de thalassothérapie situé à quelques mètres de la résidence Saint-Saëns. L'excursion du mercredi permet de découvrir la région. 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 souples et confortables pour la relaxation, des chaussures adaptées aux différentes activités, des vêtements de pluie, ainsi que maillot, bonnet et drap de bain pour l'espace hydrotonique.

→ 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).

→ 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 **460 €** par personne.

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
- Apprivoiser la solitude : moments de réflexion

Déjeuner

Après-midi

- Atelier esthétique corporelle : affirmer sa meilleure image

Dîner

→ MARDI

Matin

- L'aspect de soi et son importance dans les relations
- Jeux de découverte

Déjeuner

Après-midi

- Promenade : exercices sensoriels sur la plage
- Relaxation : gérer le stress de la solitude

Dîner

→ MERCREDI

Matin

- Se relier au monde
- Atelier internet : naviguer sur les sites, bien utiliser sa messagerie
- Promenade sensorielle sur la plage : le plaisir de bouger
- Relaxation : préparer un bon sommeil

Déjeuner

Après-midi

- Excursion : promenade et détente

Dîner

→ JEUDI

Matin

- Revisiter les liens affectifs : accueillir/recevoir le changement
- Relaxation : vivre son intériorité
- Plaisirs de la convivialité (1^{re} partie)

Déjeuner

Après-midi

- Plaisirs de la convivialité (2nd partie)
- Principe d'alimentation facile et gustative : garder et développer son savoir-faire culinaire avec l'utilisation de nouveaux produits
- Espace hydrotonique : relaxation dans l'eau et piscine libre

Dîner

→ VENDREDI

Matin

- Raviver les contacts, réflexion et échanges
- Marche vivifiante sur la plage
- Préparation de l'apéritif en commun

Apéritif et déjeuner

Après-midi

- Jeux de rencontre
- Relaxation : visualisation positive
- Synthèse et bilan

16h

- Fin du programme

Dîner

→ SAMEDI

Matin

- Départ dans la matinée

INTERVENANTS

Sylviane GEX : formatrice spécialisée dans les techniques corporelles et la mémoire

Delphine MILLAN : psychothérapeute couple et famille
Isabelle SANTARELLI : esthéticienne corporelle

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

