

Séjours Formations

> Séjour spécial « Médecines douces » Spa Nivezé du 30 avril au 07 mai

Une organisation de la régionale de Bruxelles -St Michel

Ce séjour formation s'adresse plus particulièrement à des personnes malades chroniques (c'est-à-dire confrontées à une maladie de longue durée) et à leur entourage familial immédiat. Avec le soutien financier de la Mutualité chrétienne, Altéo propose ce séjour pour les personnes malades chroniques souhaitant se former, se rencontrer et échanger sur des thématiques en rapport direct avec leur vécu dans une démarche d'éducation permanente.

Le séjour s'adresse aux personnes déjà engagées, dans un des groupes de malades chroniques en Wallonie et à Bruxelles. Au sein de groupes de parole, les personnes malades chroniques créent des liens en échangeant leurs expériences et travaillent ensemble à l'amélioration des législations et dispositifs sociaux mis en place pour répondre à leurs besoins.

LE THÈME ABORDÉ CETTE ANNÉE, SE DÉCLINERA EN DIFFÉRENTS AXES :

- Les différents types de médecines douces
- Homéopathie : un nouveau concept holistique
- Le suivi des patients en médecine douce et les interventions mutualistes
- Les médecines douces et l'alimentation, avec une diététicienne
- Les différentes activités physiques en lien avec la médecine douce
- Le sommeil et la médecine



14



Programme: LES JOURNÉES SE DÉROULERONT EN TROIS TEMPS :

1. Les matinées seront consacrées à un temps de formation : intervention d'un formateur suivie d'un débat ouvert entre les participants et le formateur

2. Les après-midi : expression, improvisation, écriture

3. Les soirées seront agrémentées de moments de détente tels que : jeux, animation de groupe, ciné-club en présence du réalisateur, spectacle, buffet et soirée musicale

Activités spéciales : un après-midi aux Thermes de Spa, piscine avec la présence d'accompagnants, sauna, hammam et également la Visite d'un laboratoire de phytothérapie. Tout un programme attrayant, sous le signe de l'accueil, de l'écoute de chacun et de la convivialité

Prix comprenant le transport en car avec élévateur, la pension complète, les formations et animations.

Prix : 478 €

Prix membres MC : 328 €

Supplément chambre single

(selon les disponibilités) : **105 €**

> Stage de cyclodanse Spa-Nivezé du 22 au 24 octobre

Une organisation de l'Essor

La cyclodanse est avant tout de la danse adaptée à toute personne. Elle est accessible à tous, il suffit d'avoir envie de s'amuser, de danser et d'avoir un minimum de rythme. Si vous avez envie d'apprendre à danser, de vous initier ou de vous perfectionner en cyclodanse, quel que soit votre niveau de départ, ce stage vous convient. **Cette formation s'adresse aussi aux danseurs en voiturette électrique.** Le stage commencera le vendredi 22 octobre à 16 h et se terminera le dimanche 24 octobre à 16 h.

Date limite des inscriptions le 28 septembre. Il n'y a pas de transport organisé.



©Laurence Biron

Prix : 156 €

Prix membres MC : 126 €

Supplément chambre single (selon les disponibilités) : 50 €

Prix danseur aidant et volontaires Altéo : 50 €

Réduction pour les membres Essor : 20 €

Séjour pour personnes âgées *Belgique et étranger*

15

NEW!



> Joies de la mer du Nord au mois d'août

Nieuport - Hôtel Cosmopolite du 06 au 13 août

Une organisation de la régionale d'Anderlues

Vous avez envie de profiter à votre rythme des charmes de la mer du Nord au mois d'août ? Alors ce séjour est fait pour vous car il accueillera des personnes vivant seules, en couple, en home, qui n'osent plus partir seules en raison de leurs problèmes de santé ou de leur perte partielle d'autonomie. Ce séjour n'est pas accessible aux personnes utilisant une voiturette de manière permanente. Quelques voiturettes seront disponibles pour les personnes ne pouvant se déplacer seules lors des sorties à l'extérieur.

Une équipe de volontaires assurera la petite aide quotidienne dont vous avez besoin.

Prix comprenant le voyage en car avec élévateur, la pension complète en chambre double, les animations

Prix : 652 €

Prix membres MC : 502 €

Supplément chambre single

(selon les disponibilités) : 185 €

> Ostende Hôtel Royal Astrid du 17 au 24 septembre

Une organisation de la régionale de Bruxelles (St Michel)



Ce séjour accueillera une trentaine de personnes âgées semi-valides, vivant seules ou en couple à leur domicile et rencontrant de légères difficultés de mobilité et/ou de santé pour lesquelles une aide est parfois nécessaire. Cette période de vacances n'est pas accessible aux personnes se déplaçant en chaise roulante de manière permanente ou dont l'état de santé nécessite des soins quotidiens de nursing. Quelques voiturettes seront disponibles pour les personnes ne pouvant se déplacer seules lors des sorties à l'extérieur.

Une équipe de volontaires suffisante en nombre, avec l'infirmière se tiendra à la disposition permanente des vacanciers pour leur fournir la petite aide dont ils ont besoin au quotidien : port des bagages, installation dans les chambres, repas, accompagnement durant tous les déplacements, etc. Cette équipe assurera l'animation des activités dans la salle réservée à notre groupe.

Ostende offre en effet le cadre rêvé pour profiter du climat bien ensoleillé de fin d'été, des bienfaits de la brise marine, des charmes d'un centre-ville doté de nombreux commerces et curiosités touristiques.

Hébergement: Proche de la plage, l'hôtel Royal Astrid de confort *** est entièrement rénové. Il dispose de chambres à deux lits pourvues de sanitaires complets, TV et téléphone. Des chambres pour personne seule sont disponibles avec supplément de prix.

Au rez-de-chaussée : bar et petits salons ; un restaurant spacieux vous proposera un buffet continental au petit-déjeuner ; un repas de midi complet (salade-bar, potage, plat principal et dessert) et un buffet (pain, fromage, charcuterie et café) au souper. Un menu gastronomique est prévu durant le séjour.

Programme: Gymnastique matinale adaptée, promenades en petits groupes, goûter-crêpes sur la digue, piscine, jeux de société, animation religieuse, soirées récréatives ou culturelles.

Prix comprenant le voyage en car avec élévateur, la pension complète en chambre double, l'eau prise à table lors des repas, les animations.

Prix : 645 €

Prix membres MC : 490 €

Supplément chambre single

(selon les disponibilités) : 120 €

NEW!



> San Remo - Italie du 20 au 29 septembre

Une organisation de la régionale d'Hainaut Picardie (Mons)

San Remo, également appelée la Cité des fleurs, est une ville située à 25 km de la frontière française et à 35 km de Menton. Cette station balnéaire dotée d'un cadre idyllique est mondialement réputée, non seulement pour sa culture de fleurs, mais aussi pour son célèbre casino construit en 1905 par l'architecte Eugenio Ferret, son festival de la chanson italienne, et sa course cycliste Milan - San Remo. Le vieux centre médiéval de La Pigna, avec ses ruelles escarpées et le sanctuaire baroque de la Madonna della Costa, possèdent beaucoup de charme. San Remo est également reconnue comme étant la ville de l'art, de la culture et du sport. Sa promenade bordée de palmiers, ses hôtels luxueux, son casino, ne manqueront pas de vous rappeler la Côte d'Azur.

Hébergement: Vous logerez dans un hôtel *** tout confort avec salle de bain privée, chambres insonorisées avec air conditionné et télévision satellite, piscine et plage privée afin que vous puissiez passer un séjour relaxant.

Programme: Le programme tiendra spécialement compte du rythme de chacun, le séjour étant prévu pour des personnes âgées, en perte d'autonomie, qui ont éventuellement besoin d'une aide mais sachant marcher environ 100 mètres.

Plusieurs possibilités d'activités s'offriront à vous : une promenade en bateau sur la méditerranée, vous prélasser au bord de la piscine, faire de l'exercice au centre de remise en forme et prendre le soleil sur la plage de l'établissement voisin qui vous offre un accès gratuit. Vous partirez à la découverte de la jolie ville de San Remo, de ses jardins, de ses musées. Vous pourrez visiter les villages des alentours comme Menton, Imperia, Cervo ou encore Porto Maurizio. Tout se fera à votre rythme et tout sera mis en œuvre afin de vous faire passer de très bonnes vacances.

Transport: Voyage en car avec élévateur, air conditionné et toilettes (attention : pas d'étape, le voyage s'effectue de nuit). Départ en fin de journée à partir de Tournai et/ou Mons et Bouge.

Prix : 990 €

Prix membres MC : 890 €

Supplément chambre single

(selon les disponibilités) : 175 €

Séjour famille à l'étranger



Découverte de la moyenne montagne italienne en joëlette

> **Italie – Valle Di Non**

Rumo du 18 au 25 juillet

Une organisation de la régionale de Dinant

L'objectif de ce séjour est de permettre aux familles dont un membre est porteur d'un handicap ou non de partir à la montagne en famille, ceci grâce au matériel spécifique qu'est la joëlette. Pour la deuxième fois, nous vous proposons de vous y accompagner et ce séjour est fait pour vous ! Tout amateur de randonnée souhaitant vous accompagner est le bienvenu ! Venez profiter de la moyenne montagne, là où le temps s'arrête, où la nature reprend ses droits : calme, plénitude, flore exceptionnelle, le tout dans une ambiance familiale, conviviale où la notion de solidarité a encore tout son sens. Rumo est un petit village de La Valle di Non, situé dans le Trentin, au nord-est de l'Italie. La région est essentiellement montagneuse et fait partie du massif des Alpes, avec en toile de fond les Dolomites. Rumo sera votre point de départ pour les différentes balades permettant d'admirer les magnifiques paysages.

Hébergement: L'hôtel « Cavallino Bianco », hôtel ***, de tout confort, vous hébergera durant votre séjour : accessibilité aux personnes à mobilité réduite, cuisine italienne, salle de jeux, bar, centre de bien-être comprenant piscine intérieure, sauna, bain turc, ...

Programme: Alchimie entre activités collectives et autonomie des familles. Balades en montagne avec joëlettes, approche du mode de vie de la vallée et de ses habitants grâce à nos 2 guides francophones: découverte d'une scierie fonctionnant à la force de l'eau, d'une fromagerie artisanale, des vins du Trentin, et pour ceux qui le désirent visite des villes environnantes ou de sites intéressants (Trento, Bolzano, lac de Garde) en toute autonomie.

Transport: Transport non organisé (possibilité d'obtenir des adresses de logement au cas où une étape serait nécessaire pour vous). Un trajet de +/- 1000 kms.

Prix comprenant la pension complète du souper du premier jour au dîner du dernier jour, l'accès aux infrastructures de l'hôtel (piscine, sauna, bain turc), l'accompagnement de deux guides francophones pour les balades et visites locales. Une équipe d'aidants vous accompagnera et sera constituée en fonction des besoins de votre groupe : infirmière, accompagnateurs joëlettes.

Prix : Adultes : 760 € Enfants : 13-16 ans : 675 € 8-12 ans : 380 € 3-7 ans : 250 € 0-3 ans : 150 €

Prix membres MC : Adultes : 660 € Enfants : 13-16 ans : 575 € 8-12 ans : 330 € 3-7 ans : 200 € 0-3 ans : 100 €

Supplément single (selon les disponibilités) : 120 €