

SPA



Séjour formation du 29 avril au 6 mai 2011

→ une organisation de la régionale de Bruxelles

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 à un prix abordable pour les personnes souhaitant se former, se rencontrer, échanger sur des thématiques en rapport direct avec leur vécu dans une démarche d'éducation permanente.

Ce séjour s'adresse aussi aux personnes déjà engagées dans un des groupes de malades chroniques créés au sein d'Altéo en Wallonie et à Bruxelles et grâce auxquels des liens se créent en échangeant leurs expériences et travaillent ensemble à l'amélioration des législations et dispositifs sociaux mis en place pour répondre à leurs besoins.

PROGRAMME :

Thème abordé cette année: «**Autonomie et Bien-être**».

Contenu de la formation :

- Définitions de l'autonomie et du concept de "Bien-être".
- Approche de l'«Estime de soi» et du «Bonheur».
- Communication non violente.
- Attentes et besoins des personnes en matière d'aide au quotidien.
- Alimentation liée au bien-être, avec une diététicienne.
- Activités physiques en lien avec la mobilisation de personnes.

Les journées se dérouleront comme suit :

- Matinées : temps de formation.
- Après-midis : ateliers d'expression, d'improvisation et d'écriture.

- Soirées : moments de détente, ciné-club, spectacle, buffet, soirée musicale.

- Activités spéciales de détente : Thermes de Spa, piscine en présence d'accompagnants, sauna, hammam

- Dimanche matin : vadrouille au centre de Spa.

HÉBERGEMENT :

Domaine de Spa-Nivezé. Voir page 9.

TRANSPORT :

En car avec élévateur.

38

TARIF :

Prix : 507€

Prix réduit pour les membres : 353€

Supplément single : 105€

Ce prix comprend : le transport en car, la pension complète, les formations et les animations.

