

SPÉCIAL SÉNIOR

VOTRE SÉJOUR DE VACANCES & DE PRÉVENTION

Un séjour pour prendre soin de soi, se ressourcer et adopter de nouvelles pratiques dans un environnement propice à la détente et à la convivialité.

Du 16 au 23 octobre 2021
Domaine des Hautannes (69)

Avec l'association Int-Act et le soutien de
la conférence des financeurs de Paris et de
Seine-Saint-Denis



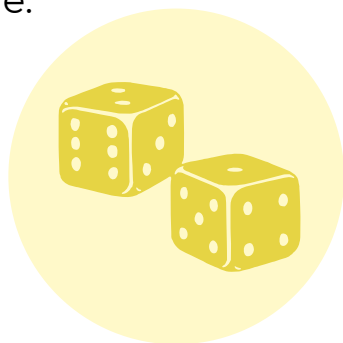


ACTIVITÉS SPORTIVES

Bénéficiez de la présence d'un éducateur sportif. Au programme des ateliers variés tels que : gymnastique douce, gymnastique sur chaise, ateliers de coordination, ou encore d'équilibre.

ACTIVITES DE PRÉVENTION SANTÉ

Psychologue, diététicien, ergothérapeute ... Durant ce séjour vous serez accompagné et conseillé par différents professionnels de santé afin de mieux agir sur vos habitudes de vie.



ACTIVITÉS CULTURELLES & ANIMATIONS

A 30 mn du centre-ville de Lyon, ville de lumière et de gastronomie, la situation du Domaine les Hautannes vous offrira de belles découvertes.

Vous avez plus de 60 ans, vous êtes retraité ou sans activité professionnelle et vous habitez Paris ou la Seine-Saint-Denis, contactez-nous au 01 83 81 67 11 ou par mail à l'adresse sejours@int-act.fr.

Tarif tout compris par pers. de 100€ à 410€ selon étude de votre dossier.

Si vous êtes proche aidant, nous pouvons vous proposer des solutions d'accompagnement sur place.



PROGRAMME

SAMEDI

16 OCTOBRE

Arrivée à St Germain en fin d'après-midi.
Accueil par l'équipe
du "Domaine des Hautannes"

Installation puis dîner.

LUNDI

18 OCTOBRE

Activité "Ergothérapie"
Déjeuner dans un bouchon lyonnais
Le vieux Lyon

Dîner et soirée animée

MERCREDI

20 OCTOBRE

Activité "Santé mentale"
Déjeuner au domaine
Visite guidée des Halles de Lyon

Dîner et soirée animée

VENDREDI

22 OCTOBRE

Atelier "Maintien de la mobilité"
. Déjeuner au Domaine
La route touristique des Pierres Dorées

Dîner et soirée animée

DIMANCHE

17 OCTOBRE

Activité "Alimentation & Nutrition"
Déjeuner au domaine
Lyon : Visite guidée en autocar

Dîner et soirée animée

MARDI

19 OCTOBRE

Activité "Audition"
. Déjeuner au Domaine
Péruges, visite guidée costumée

Dîner et soirée animée

JEUDI

21 OCTOBRE

Activité "Santé bucco-dentaire"
. Déjeuner au Domaine
Visite guidée du Château de Fléchères

Dîner et soirée animée

SAMEDI

23 OCTOBRE

Atelier "Relai et dispositifs adaptés au territoire"
Départ après le déjeuner