

## PHILOSOPHIE

- S'adapter à vos envies et respecter vos besoins.
- Conserver votre dignité.
- Agir avec vous et non à votre place.
- Soutenir vos actions en guidant, en motivant, et en stimulant.
- Vous permettre d'être acteur de vos vacances.
- Vous procurer une sensation de bien-être.



## EMPLOI DU TEMPS SUR PLACE

### Le matin

*Petit-déjeuner au rythme de chacun.  
Toilette thérapeutique, si besoin.  
Gymnastique douce et relaxation.*

### La mi-journée

*Déjeuner et repos.*

### L'après-midi

*Des visites accompagnées ou  
des activités ludiques et stimulantes.*

### Le soir

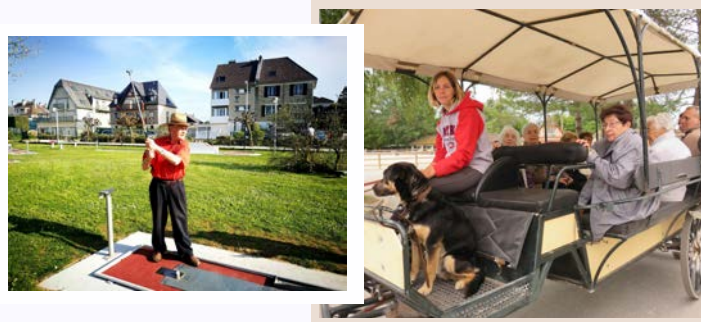
*Dîner et soirée animée :  
danse, conte, cinéma, ...*

## POUR PRÉPARER AU MIEUX VOTRE SÉJOUR



Une rencontre à votre domicile est organisée afin de mieux vous connaître, d'évaluer vos besoins, de répondre à vos interrogations et de recueillir vos préférences.

**CETTE VISITE EST GRATUITE**



Pour recevoir le dossier d'inscription,  
téléphoner au **01 83 81 67 11**  
ou envoyer un mail à [sejours@int-act.fr](mailto:sejours@int-act.fr)

Int'Act est une association loi 1901 à but non lucratif.  
SIRET : 493 664 452 00015. RCP MAIF : 255963H  
Immatriculation Opérateurs de voyages et de séjours :  
IM075180026

Garantie financière Groupama Assurance-crédit & Caution.  
Respect de la Charte des droits et libertés de la personne  
accueillie, selon l'Arrêté du 8 septembre 2003, mentionnée à  
l'article L.311-4 du code de l'action sociale et des familles.

## VACANCES ADAPTÉES POUR SENIORS

INT'ACT

Vacances

Prévention

EN 2021  
PARTEZ EN  
VACANCES  
AVEC INT'ACT

[www.int-act.fr](http://www.int-act.fr)



[sejours@int-act.fr](mailto:sejours@int-act.fr)



**01 83 81 67 11**

76 rue Beaubourg - 75003 Paris



# DESTINATIONS 2021

du 2 au 9 avril  
**CABOURG**



du 2 au 12 novembr  
**LA SEYNE SUR MER**



# NOUVEAUTÉ 2021



**LA SOLOGNE  
à la carte !**

VOUS  
DECIDEZ ...

**DES DATES :**  
entre le lundi 2 et  
le lundi 30 août 2021

ON SE  
CHARGE DU  
RESTE !

**DE LA DURÉE :**  
1 à 4 semaines

**Un thème de séjour  
différent chaque semaine :**

Musique et danse  
Nature et animaux  
Esthétique et bien-être  
Plaisir de la table et activité physique

# LES SÉJOURS DE RÉPIT

DESTINÉS EXCLUSIVEMENT  
AUX COUPLES AIDANTS/AIDÉS  
AVEC NOTRE PARTENAIRE



du 30 mai au 6 juin  
**MARSEILLE (SUD)**



du 14 au 21 juin  
**MITTELWIHR (EST)**



du 25 septembre au 2 octobre  
**BLÉRIOT (NORD)**

**Partez l'esprit tranquille :** nos séjours sont spécialement conçus pour des personnes âgées en perte d'autonomie. Le voyage, l'hébergement, les repas, les activités sont pensés pour vous, et vos besoins individuels sont pris en compte. Tout est réfléchi pour votre confort et votre sécurité. Le jour de votre départ, à l'heure dite, nous venons vous chercher à votre domicile et, à la fin des vacances, nous vous accompagnons chez vous. Tout est compris : l'hébergement en chambre individuelle, la restauration, les excursions, l'encadrement.

**L'accompagnement :** l'équipe Int'Act est fonction du nombre de participants, un intervenant pour 2 personnes. Elle est composée de professionnels (infirmiers, aides-soignants, animateurs, coachs sportifs) reconnus pour leurs qualités humaines. Ils sont présents tout au long de la journée pour aider chacun selon ses besoins, animer le groupe, accompagner les sorties.

Il s'agit de séjours spécifiquement organisés pour des couples aidants/aidés (2 personnes dont l'une est considérée comme l'aidant principal de l'autre). Notre équipe de professionnels se consacre aux plus fragiles pendant que les aidants profitent pleinement de leur séjour. Des animations et des sorties sont prévues pour l'un et pour l'autre.