

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT D'UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP ?

ET SI **VOUS** PRENIEZ DU TEMPS POUR **VOUS** ?

À

LA FONTAINE RACINE

9 Rue Pomparde,
02460 La Ferté-Milon

La Fontaine
Racine



Avec le soutien de nos
partenaires financeurs



Relais du
Bien-Être
La prévention en action

**02 AU 05
NOVEMBRE
2026**

**07 AU 10
DÉCEMBRE
2026**

**3 JOURS AVEC
HÉBERGEMENT**

**LIMITÉ À
5 PARTICIPANTS**

N'attendez plus :



03 53 63 15 90



adeline.sbaa@relaisdubienetre.com



www.relaisdubienetre.com

VOTRE PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION EN 3 ÉTAPES



Depuis 2015, Relais du Bien-Être démocratise l'accès à ses séjours de prévention en mobilisant des dispositifs de prise en charge, qu'ils soient collectifs ou individuels. Destinés aux personnes en situation de handicap, ces séjours sont conçus pour être accessibles au plus grand nombre. Chaque fois que les conditions le permettent, nous visons un reste à charge de zéro euro.

Grâce à notre présence sur l'ensemble du territoire, Relais du Bien-Être vous propose des solutions adaptés, au plus près de chez vous, pour vous aider à retrouver énergie, équilibre et qualité de vie.



ÉTAPE

1

Préparation

- Inscription **individualisée** au séjour
- **Accompagnement** administratif
- **Aide** dans la recherche de solution de prise en charge de votre proche
- Mise en place d'un **covoiturage**

ÉTAPE

2

Déroulé du séjour

- **3 jours avec hébergement et restauration**
- Groupe de **5** proches aidants
- Des ateliers animés par des **experts** (sophrologue, enseignant en gymnastique douce, réflexologie plantaire)
- Chambre et salle de bain **privative**

JOUR 1

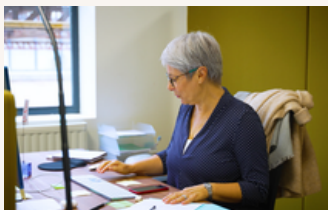
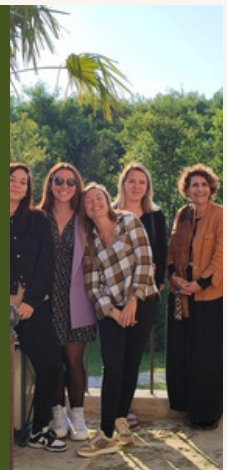
- Petit déjeuner
- Échange
- Déjeuner
- Initiation à la relaxation
- Temps libre
- Dîner

JOUR 2

- Petit déjeuner
- Gymnastique douce
- Déjeuner
- Réflexologie plantaire
- Temps libre
- Dîner

JOUR 3

- Petit déjeuner
- Atelier confiance en soi
- Déjeuner
- Bilan séjour
- Départ



ÉTAPE

3

Suivi

- **Bilan** post-séjour
- **Maintien** du lien social
- **Outils concrets**
- **Orientation vers les plateformes de répit**