

PACK REPIT

à destination des seniors
et des aidants de personnes âgées

1 pack =

- ✓ 1 séjour de répit
Sport Santé et Bien être*
- +
- ✓ 1 parcours de suite pour
l'aidant* (4 séances de
sport-santé et 4 séances
de bien-être)
- +
- ✓ 1 week-end de répit*



**Centre La Roche - Stosswihr
ou La Chaume - Orbey**

210 €

par personne, comprenant :

- l'hébergement en chambre double ou partagée
(chambre individuelle possible en supplément)
- la pension complète
- les activités
- l'encadrement et l'accompagnement du séjour
- les 8 séances de parcours de suite pour l'aidant



ORGANISATON



FINANCEMENTS



PARTENARIAT



Pack 1

SSBE du 2 au 6 décembre 2024
+ WE du 14 au 16 mars 2024

Pack 2

SSBE du 24 au 28 février 2025
+ WE du 13 au 15 juin 2025

Pack 3

SSBE du 7 au 11 avril 2025
+ WE du 19 au 21 septembre 2025

Pack 4

SSBE du 16 au 20 juin 2025
+ WE du 14 au 16 novembre 2025



*1 séjour SSBE Sport Santé et Bien être (5 jours/4nuits)

(activités physiques adaptées, séances de bien être et moments de partage et de convivialité)



* 1 parcours de suite pour les aidants avec :

- 4 séances de sport-santé (encadrées par INDOOR SANTE santé en visioconférence ou en présentiel sur Strasbourg)
- 4 séances de bien-être (sylvothérapie, sophrologie, relaxation, respiration, jeux de société, atelier gestion du quotidien, groupe de parole...)

*1 week end de répit (3jours/2nuits)

(activités pour les aidants physiques adaptées, séances de bien être et moments de partage et de convivialité)

Informations & Inscription :

Service Répit des PEP Alsace

repit@pepalsace.fr
06 20 35 62 87 (permanence téléphonique tous les jeudis)

Souffler !

