

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT ?

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

À

L'HOTEL LA VINAIGRERIE

52 Av. de Lorraine,
52300 Joinville



Hôtel la
Vinaigrerie

Avec le soutien de nos
partenaires financeurs



Haute
Marne
le Département



Relais du
Bien-Être

DU
23 AU 26
NOVEMBRE 2026

**3 JOURS AVEC
HÉBERGEMENT
SANS RESTE À CHARGE***

**LIMITÉ À
5 PARTICIPANTS**

***Éligibilité et réservation :**



03 53 63 25 09



partenariats@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. 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

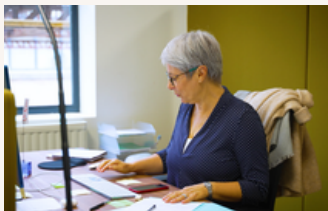
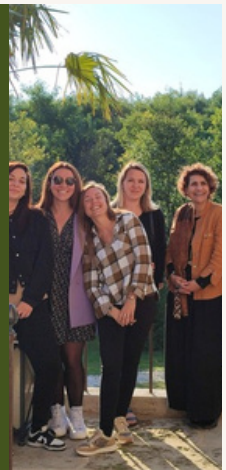
- Petit déjeuner
- Échange
- Déjeuner
- Initiation à la relaxation
- Temps libre
- Dîner

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