

**3 jours / 2 nuits**



**Séjours touristiques**



**Séjours Bien Vieillir**

**155 € / pers\***

Des formules plus longues (5 jours, 8 jours, ...) peuvent être proposées à la demande uniquement.

\* Tarif unique, en chambre double, hors déduction des bourses pour les séjours Bien vieillir et sous réserve de modification du programme. Ne comprend pas la taxe de séjour, le supplément chambre individuelle, l'assurance annulation, le transport et toute dépense personnelle.

Les aides sous forme de bourse UNAT sont soumises à des conditions de ressources : **Etre non imposable** (impôts sur le revenu net avant correction inférieur ou égal à 61€).

Elles sont de l'ordre de **100€/pers** uniquement pour les séjours Bien vieillir. Le transport collectif est pris en charge dans la limite du prix du bus ou de 50€/pers.

Pour tout projet de séjour en **Lorraine** et en **Alsace**, veuillez contacter Caroline Maguin de **l'UNAT Grand Est** : 03 83 82 97 44  
cmaguin.unatgrandest@gmail.com

Pour les projets de séjour en **Champagne-Ardenne**, contactez directement Tourisme et loisirs Champagne au 03 25 49 91 50 ou [tl10.accueil@orange.fr](mailto:tl10.accueil@orange.fr).

Si nous pouvons vous proposer ces bourses, c'est grâce au soutien de nos partenaires :



AG2R LA MONDIALE



malakoff médéric  
humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

 **IRCEM**  
Retraite

# Découverte et bien-être

## La maison d'ici - Les Voivres (88)



La forêt vosgienne et le village de « Les Voivres » vous accueillent pour un séjour en toute sérénité.

Du printemps à l'automne, la nature dégage ses plus beaux atouts pour vous faire découvrir un environnement où l'homme et la nature cohabitent en parfaite harmonie.

Faites un bon dans l'histoire et découvrez les sites historiques.

Dans une ambiance très « cocooning », vous vous sentirez comme à la maison!



### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Restauration avec service à table

Bar et terrasse

Groupe entre 20 et 35 personnes

## Programme

**Jour 1** Arrivée au centre en fin de matinée, installation. Apéritif d'accueil et présentation de la « maison ». Déjeuner à la maison.

Après-midi : Visite d'une ancienne féculerie « Le moulin de Gentrey ». Dîner puis soirée loto.

**Jour 2** Matin : Découverte du Yoga ou visite de la manufacture royale de Bains-les-Bains. Déjeuner à la maison.

Après-midi : Moment de détente avec la découverte des Thermes de Plombières les Bains. Dîner Spectacle musical.

**Jour 3** Matin : Promenade, cueillette et herbes aromatiques. Déjeuner à la maison.

Après-midi : petite balade aux alentours. Départ de la maison en fin d'après-midi.



**Lamaisonnici**

**21, Le Village 88240 Les Voivres**

**[www.odcvl.org/centre/lamaisonnici](http://www.odcvl.org/centre/lamaisonnici)**



# Hautes Vosges : tradition et bien-etre

## Le Pont du Metty - La Bresse (88)



Le « Pont du Metty », niché à 850 mètres d'altitude, au cœur de la vallée du Chajoux, est construit à flanc de vallée. Protégé par les forêts avoisinantes, il offre à ses hôtes un cadre de vie préservé et des paysages de montagne exceptionnels, tout en étant proche des nombreuses activités, offertes par le territoire. inoubliable !

Ce centre, labellisé Tourisme et Handicaps, peut accueillir jusque 200 personnes.

### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Accès gratuit à internet

Laverie

Restauration avec service à table

Piscine avec Sauna et hammam

Salle de détente avec un bar

Bibliothèque

Boutique de souvenirs

Salle de cinéma

Groupe de 20 à 50 personnes



## Programme

**Jour 1** Arrivée au centre en fin de matinée, installation dans les chambres, apéritif d'accueil et présentation de l'équipement. Déjeuner au centre.

Après-midi : Visite d'une saboterie et d'une fromagerie. Dîner et soirée : Film « Les Grandes Gueules ».

**Jour 2** Matin : Piscine et accès à l'espace détente (sauna, hammam). Déjeuner au centre.

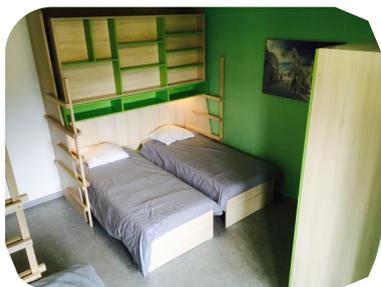
Après-midi : Découverte de Gérardmer « La Perle des Vosges ».

Découvertes des magasins d'usine et visite d'une confiserie traditionnelle.

Dîner. Soirée dansante.

**Jour 3** Matin : Balade contée. Déjeuner au centre.

Après-midi : Visite du magasin de tissu Gisèle pour une présentation de l'industrie textile des Vosges. Départ en fin d'après-midi.



**Le Pont du Metty**

21, route de la courbe 88250 La Bresse

[www.odcvl.org/centre/le-pont-du-metty](http://www.odcvl.org/centre/le-pont-du-metty)



## Au cœur du vignoble alsacien

### Centre International de Séjour le Mittel – Mittelwihr (68)



Entre Colmar et Riquewihr sur la Route des Vins, le Centre le Mittel vous accueille pour un séjour au cœur du vignoble alsacien.

Mittelwihr est situé dans un petit village de viticulteurs à 2.5 km de Riquewihr et 10 km de Colmar. Le Centre est labellisé Tourisme et Handicap. Il est équipé d'un ascenseur, une restauration de plain-pied, un endroit idéal pour passer vos vacances.

L'équipe du Mittel sera ravie de vous accueillir en toute saison, un guide vous accompagnera lors de vos sorties prévues au programme.

#### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Groupe de 20 à 50 personnes

Linge et serviettes fournis

Cuisine préparée sur place

Repas servis à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Wifi gratuit

Taxe de séjour incluse

Bar et terrasse

Transport sur place non compris



# Programme

## Jour 1

Arrivée en fin de matinée.

Présentation du programme suivi d'un apéritif d'accueil.

Déjeuner.

Après-midi : Visite de Colmar, capitale du vin d'Alsace. Visite de la ville et temps libre.

Dîner et animation au centre.

## Jour 2 au choix

Journée : Strasbourg, ville européenne.

Visite de la Cathédrale.

Déjeuner au restaurant pour une choucroute.

Tour de la ville an autocar.

OU

Matin : Visite d'une cave avec dégustation au village.

Déjeuner au centre.

Après-midi : Visite de Ribeauvillé et de la chocolaterie Stoffel.

Dîner et soirée animée.

## Jour 3

Matin : Visite guidée du pittoresque village de Riquewihr surnommé la perle du vignoble alsacien.

Déjeuner au centre.

Après-midi : Libre

Retour en milieu d'après-midi.

# Au coeur du Pays du Donon

## Centre Bel Air – Le Saulcy (88)



A l'écart des courants de circulation, exposé plein Sud, au milieu des sapins, la situation et l'environnement privilégiés du Centre permettent de découvrir de nombreux chemins, de grandes forêts sombres et mystérieuses, de s'étonner et pourquoi pas de s'émerveiller...

Dans une ambiance très familiale, l'ensemble de l'équipe de BEL AIR sera ravie de vous accueillir, des animateurs à votre disposition tout au long de votre séjour.

### **Infos pratiques :**

Cuisine traditionnelle et « fait maison »

Repas servis à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Boisson chaude à disposition

Draps fournis, lits faits à l'arrivée

Ménage fait tous les jours

Bibliothèque et jeux de société à disposition

Groupe de 25 à 50 personnes

6 chambres avec sanitaires privatifs (douche et WC)

Autres chambres avec douche et WC sur le palier



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée, installation dans les chambres, présentation du centre.

Déjeuner au centre

Après-midi : Petite balade de découverte des alentours et de la forêt vosgienne

Dîner puis soirée jeux (de cartes, sociétés, diaporama..)

## Jour 2

Matin : Visite contée en compagnie de notre âne

Déjeuner au centre (repas alsacien ou repas vosgien à définir avant l'arrivée)

Après-midi : pétanque ou bricolage de saison, au choix

Dîner puis soirée dansante

## Jour 3

Matin : visite à la ferme et dégustation

Déjeuner au centre

Après midi animation sur l'environnement et retour



# A la découverte du Piémont des Vosges du Nord

## Chateau du Liebfrauenberg – Goesdorf (67)



Profitez d'un environnement exceptionnel avec un parc arboré et une vue panoramique de la plaine d'Alsace. Nous vous proposons un hébergement en chambres doubles avec douche et wc ainsi qu'une cuisine authentique et savoureuse.

Notre centre est labellisé Tourisme & Handicaps et peut accueillir des groupes jusqu'à 90 personnes.

### **Infos pratiques :**

Douche et WC dans chaque chambre

Repas servis à table

Petit déjeuner sous forme de buffet

Linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée

Accès gratuit à internet

Salle de détente avec bibliothèque

Groupe jusqu'à 50 personnes

TV et jeux de société



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée, installation. Présentation du programme.

Apéritif d'accueil

Déjeuner au centre

Après-midi : Visite de Betschdorf, village de potiers

Dîner puis soirée Contes et légendes d'Alsace

## Jour 2

Matin : Découverte de notre environnement avec notre guide Nature dans le parc naturel régional des Vosges du Nord , classé réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO

Déjeuner au centre

Après-midi : Visite guidée d'Hagueneau

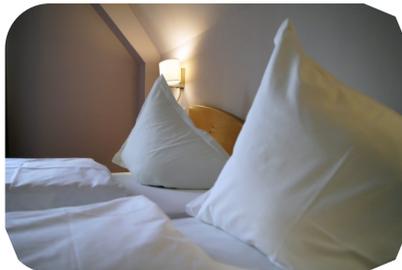
Soirée tartes flambées cuites au feu de bois

## Jour 3

Matin : visite d'une distillerie traditionnelle alsacienne

Déjeuner au centre

Après midi temps libre et retour



# Saveurs et patrimoine alsacien

## VTF Les fougères – Soultzeren (68)



Au pied du col de la Schlucht, au cœur des Vosges alsaciennes, à 700m d'altitude, le village de vacances est implanté sur un domaine de 2 hectares avec des aires végétales et une mini vigne.

Implanté sur la route qui domine la vallée de Munster, vous découvrirez l'authenticité d'un terroir qui se partage entre ses villages, ses vins et ses beaux paysages.

Toute l'équipe des Fougères sera heureuse de vous accueillir pour vous faire découvrir les richesses de sa région.

### Infos pratiques :

Chambre double avec sanitaire complet, balcon ou terrasse

Repas servis à table ou sous forme de buffet

Vin et eau à discrétion

Linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée

Accès WIFI gratuit au bar

Bar, salon détente et TV

Groupe de 15 à 50 personnes

Mini golf, piscine, espace forme, boulodrome



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée. Accueil par l'équipe et installation dans les chambres

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Présentation du centre

Visite guidée de Munster, capitale du fromage, avec une visite d'une fromagerie

Apéritif de bienvenue puis dîner et soirée animée\*

## Jour 2

Matin : Visite accompagnée de Colmar, important centre touristique et ville d'art

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Dégustation dans une cave à Katzenthal, en passant par Kaysersberg

Dîner et soirée animée\*

## Jour 3

Matin : Direction Strasbourg pour une mini croisière sur l'Ill (bateau mouche) puis spectacle de l'horloge astronomique (sous réserve de temps disponibles et de conditions météo favorables)

Déjeuner au restaurant

Après midi Libre puis retour en fin d'après-midi



\* Jeux, spectacle, cabaret, soirée dansante, soirée régionale ou soirée terroir

**VTF La Fougere**

**1, chemin Ober Eck 68140 Soultzeren Munster**

**[www.vtf-vacances.com](http://www.vtf-vacances.com)**

**VTF**  
L'Esprit Vacances

# Au pays des 3 frontières

## VTF Le domaine de Volkrange – Thionville (57)



Dans le nord de la Moselle, à 30 km du Luxembourg et de l'Allemagne, cet hôtel vous accueille sur cette terre marquée par la richesse de ses frontières.

Le domaine de Volkrange est implanté dans un parc de 28 hectares avec un sentier botanique et un château du XIIIème siècle. Il s'articule autour d'une maison de maître du XIXème siècle et de ces dépendances dont certaines chambres sont desservies par un ascenseur.

Toute l'équipe sera heureuse de vous accueillir toute l'année pour vous faire découvrir les richesses de sa région.

### **Infos pratiques :**

Chambre double avec sanitaire complet, TV et WIFI

Repas servis à table ou sous forme de buffet

Vin et eau à discrétion

Linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée

Bar avec vue panoramique, salon d'époque

Groupe de 15 à 50 personnes

Squash, sauna, billard



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée. Accueil par l'équipe et installation dans les chambres

Déjeuner à l'hôtel

Après-midi : Présentation du centre

Visite guidée de Thionville : le pont-écluse, l'église Saint Maximin, l'hôtel de ville, la tour aux puces

Apéritif de bienvenue puis dîner et soirée animée\*

## Jour 2

Matin : Visite commentée du fort du Hackenberg, le plus gros ouvrage de la ligne Maginot

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Tour guidé de la ville de Metz

Dîner et soirée animée\*

## Jour 3

Matin : Visite guidée du musée des mines de fer de Neufchef par d'anciens mineurs qui vous feront découvrir un parcours souterrain long d'1 km

Déjeuner au restaurant

Après midi Thé dansant puis retour en fin

d'après-midi



\* Jeux, spectacle, cabaret, soirée dansante, soirée régionale ou soirée terroir

# Escale en Pays de Langres

## CCHM Ecole de voile de la Liez – Peigney (52)



Entre Champagne et Bourgogne, le centre d'accueil est implanté au bord du lac de la Liez, à l'est de la ville de Langres. Avec ses 290 hectares, il est le seul lac que l'on peut admirer depuis les remparts de la cité Lingonne.

Dans un écrin de nature généreuse, venez découvrir les richesses de la Haute-Marne.

### **Infos pratiques :**

Chambre avec salle de bain, les WC sont sur le palier

Repas familial réalisé sur place

Petit déjeuner sous forme de buffet

Draps fournis, linge de toilette non fourni

Espace salon avec cheminée

Groupe limité à 18 personnes

Boissons chaudes en accès libre



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée. Installation dans les chambres

Présentation du centre et pot d'accueil

Déjeuner au centre

Après-midi : Visite de Langres en petit train

Tir à l'arquebuse (arme à feu) ou temps libre

Dîner et soirée animée par Monique et son orgue de barbarie

## Jour 2

Matin : Promenade en caravelle (bateau à voile) ou randonnée autour du lac de la Liez

Déjeuner au fort de Peigney

Après-midi : Visite du fort

Dîner et soirée jeux de société

## Jour 3

Matin : Balade champêtre avec cueillette de plantes et de fleurs sauvages comestibles. Cuisine et dégustation

Déjeuner au centre

Après midi Libre puis retour en fin d'après-midi



# Sport et bien-etre au Pays des Sources

## CCHM Ecole de voile de la Liez – Peigney (52)



Entre Champagne et Bourgogne, le centre d'accueil est implanté au bord du lac de la Liez, à l'est de la ville de Langres. Avec ses 290 hectares, il est le seul lac que l'on peut admirer depuis les remparts de la cité Lingonne.

Dans un écrin de nature généreuse, c'est un lieu idéal pour se ressourcer et profiter des activités sportives de pleine nature.

### **Infos pratiques :**

Chambre avec salle de bain, les WC sont sur le palier

Repas familial réalisé sur place

Petit déjeuner sous forme de buffet

Draps fournis, linge de toilette non fourni

Espace salon avec cheminée

Groupe limité à 18 personnes

Boissons chaudes en accès libre

Supplément de 25€/personne pour ce programme



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée. Installation dans les chambres

Présentation du centre et pot d'accueil

Déjeuner au centre

Après-midi : Randonnée pédestre autour du lac (rando santé adaptée)

Dîner et soirée animée par Monique et son orgue de barbarie

## Jour 2

Matin : Gym douce et relaxation

Déjeuner au centre

Après-midi : Balade champêtre avec cueillette de plantes et de fleurs sauvages comestibles. Atelier « la santé par les plantes »

Dîner et soirée magie

## Jour 3

Matin : Initiation à la voile sur le lac

Déjeuner au centre

Après midi : Gym douce et relaxation

Retour en fin d'après-midi



# Echappée vosgienne : bien dans son corps, bien dans sa tête

## Cap France La Bolle – Saint-Dié-des-Vosges (88)



Niché au pied du massif de la Madeleine, dans un cadre verdoyant, la Bolle est un village vacances chaleureux et convivial.

Les chambres se trouvent dans le bâtiment principal et sont accessibles avec un ascenseur.

C'est la destination idéale pour profiter de la nature et se détendre.

### **Infos pratiques :**

Chambre avec sanitaire privatif, TV et Wifi

Repas sous forme de buffet

Cuisine locale

Linge de toilette fourni et lit fait à l'arrivée

Groupe limité à 50 personnes

Piscines , spa, sauna, salle de fitness, mini golf

Tennis, étang de pêche, pétanque, sentiers de randonnée



# Programme

## Jour 1

Arrivée au centre en fin de matinée. Installation dans les chambres

Présentation du séjour et pot d'accueil

Déjeuner au village de vacances

Après-midi : Balade à la découverte de la forêt vosgienne

Séance de relaxation

Dîner et soirée « Salut les copains »

## Jour 2

Matin : Aquagym

Déjeuner au centre

Après-midi : Atelier cuisine et diététique avec le chef

Apéritif et quizz régional

Dîner et soirée « N'oublions pas les paroles »

## Jour 3

Matin : Libre pour profiter de l'espace forme et bien-être

Déjeuner au centre

Après midi : Tir à l'arc

Retour en fin d'après-midi



## Les bienfaits des activités proposées

### Balade Nature

La marche est excellente pour le corps mais aussi très bonne pour le moral quand elle est pratiquée à plusieurs.

3-4 km, 80m de dénivelé, en respectant le rythme de chacun.

Echanges autour de la nature et de son fonctionnement avec un guide nature.

### Relaxation

Agit sur le tonus musculaire et vise son relâchement.

Prise de conscience de ses sensations corporelles.

Effets perçus : baisse de l'agressivité et de l'anxiété, amélioration de l'écoute et du sentiment de bien-être

### Aquagym

Sport doux dont les mouvements sont facilités dans l'eau.

Les bienfaits sur le corps sont aussi importants que si les exercices étaient réalisés en dehors de l'eau.

Sollicitation de nombreux muscles, tout en musique avec un animateur du centre.

### Atelier cuisine

Prendre le temps de se préparer un repas équilibré et adapté à son mode de vie. Eveiller tous ses sens avec le chef cuisinier du centre.

### Tir à l'arc

Sport de rigueur, de précision, de concentration et de régularité.

Le tir à l'arc concourt à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre, de l'équilibre, à l'amélioration de ses repères dans l'espace et à la réadaptation à l'effort.

Séance ludique avec un apprentissage autour du jeu en équipe avec un animateur du centre.