2 rue de la Paix, 77510 La Trétoire - 06 88 42 38 01 - infocontact@laparentheseauvert.fr

Quelques infos utiles pour préparer votre séjour

1) Avant d'arriver : d'abord, une période de remobilisation.

Entre le moment où nous avons arrêté ensemble une date pour le début de votre séjour et le jour J, quelques jours peuvent s'écouler. N'hésitez pas à mettre ce laps de temps à profit pour vous préparer, pour anticiper positivement le démarrage d'une période active, intense et dont les enjeux sont importants pour vous. Fixez-vous quelques objectifs réalistes et réalisables et permettant de prendre en compte des besoins non-satisfaits, tels que marcher un peu le matin, sortir de chez vous pour aller au cinéma ou à la piscine, effectuer quelques démarches préalables qui vous permettront d'arriver sur place l'esprit plus libre, appeler des amis, entreprendre un rééquilibrage alimentaire peu contraignant… La liste des possibilités pourrait être longue, alors n'hésitez pas à m'appeler pour en parler si nécessaire. Pensez aussi à lire attentivement la ***charte des résidents de la Parenthèse au vert*** disponible en téléchargement sur la page VENIR SEJOURNER du site www.laparentheseauvert.fr

2) Préparer ses affaires.

Pendant les séjours, la marche en forêt est une de nos principales activités. Chaussez-vous en conséquence, confortablement (des baskets ne suffisent pas toujours). En hiver et en demi-saison, prévoir des chaussures étanches ou des bottes est un MUST (se promener avec les pieds trempés peut être très désagréable). En fonction de la saison, des vêtements chauds et protecteurs peuvent être recommandés. Pour la piscine, il vous faudra au minimum un maillot réglementaire (les shorts de bain ne son pas admis), un sac et une serviette dédiés. Toutefois, avoir des lunettes, des claquettes améliorera votre confort et, pour ceux qui veulent nager sérieusement, vous pouvez prévoir des palmes, des plaquettes, un pull-kick et un tuba d'entraînement (les planches sont prêtées). Enfin, pensez à tout ce qui peut contribuer à votre confort sur place, vous permettre de pratiquer des activités de loisir qui vous tiennent à cœur : instrument de musique, appareil photo, petit matériel pour peindre, dessiner,

2 rue de la Paix, 77510 La Trétoire - 06 88 42 38 01 - infocontact@laparentheseauvert.fr

une serviette de toilettes… mais ne vous chargez pas trop quand même, surtout si vous venez en train depuis l'autre bout de la France. A vous de voir si vous souhaitez prendre un micro-ordinateur ou si vous voulez plutôt déconnecter complétement (le centre dispose d'une connexion WI-FI).

3) **L'arrivée.**

L'heure d'arrivée se situe à partir de 17h30, sauf contraintes spécifiques (dans ce cas, nous prévenir un peu à l'avance). Pour ceux qui viennent en train, je vais chercher les voyageurs à la gare de LA FERTE/JOUARRE à 17h30, ce qui implique de monter dans le train au départ de la gare de l'Est à 16h50. Le centre est à 15 kilomètres de la gare à travers la campagne briarde en suivant la vallée du petit Morin.

4) **Derniers détails.**

Si vous vous sentez très en difficulté, insécurisé(e) ou angoissé(e) alors que la date du départ se rapproche, appelez-moi pour en parler un peu à l'avance. Nous n'avons pas de système de réservation avec un versement d'arrhes, c'est un choix, dans la mesure où le nombre de demandes excède largement le nombre de places disponibles. Toutefois, nous avons quelques contraintes de planification et souhaitons éviter le plus possible que des personnes se décommandent la veille ou le jour même prévu pour leur accueil. Merci pour votre compréhension et votre bienveillance.

PS : nous portons une attention particulière à la qualité des repas, investissons du temps dans leur préparation. Toutefois, pour des raisons d'organisation, nous ne sommes pas en mesure de proposer des menus comportant des exigences très spécifiques (végan ou strictement végétarien, hallal, casher, sans gluten, sans lactose, sans additifs, 100% bio). Si vous êtes dans cette situation, vous pouvez éventuellement acheter ou venir avec vos propres produits et prendre le parti de les cuisiner.