



# SÉJOURS ADAPTÉS



# CATALOGUE 2025

[www.solhame.fr](http://www.solhame.fr)



# Sommaire

<b>01</b>	<b>Introduction</b>	<b>P 3</b>
<b>02</b>	<b>Les autonomies</b>	<b>P 4</b>
<b>03</b>	<b>Les logos utilisés</b>	<b>P 5</b>
<b>04</b>	<b>Les séjours proposés en 2025</b>	<b>P 6</b>
<b>05</b>	<b>Comment s'inscrire?</b>	<b>P 22</b>
<b>06</b>	<b>Les mineurs</b>	<b>P 24</b>
<b>07</b>	<b>Conclusion</b>	<b>P 25</b>
<b>08</b>	<b>Contacts</b>	<b>P 26</b>



01

# Introduction

Notre association basée dans le sud de la France en Cerdagne, à Saillagouse, vous propose des séjours adaptés à tous les types de handicap depuis 2016.

Nous proposons des services d'organisation de séjours pour des groupes, des individuels, des couples ou des familles. Des thématiques précises ou un mixte d'activités de montagne sont possibles. Séjour sport nature, pêche, équitation, escalade, bien-être, repos, culturel catalan, randonnée, médiation animale, sport adapté, balnéothérapie, bowling, visite en Espagne, etc...., avec un accompagnement personnalisé.

On s'adapte à vous !

Bonne découverte... et bienvenu à la montagne ou à la mer!

De plus, et depuis quelques années, nous organisons des séjours un peu partout en France, mais aussi en Espagne ou au Maroc ou en Laponie, en somme, où vous voulez!!!

# Les autonomies



Personnes qui, dans les gestes de la vie quotidienne, sont capables de manger, s'habiller, se laver sans l'aide extérieure d'une tierce personne. Elles s'expriment sans difficulté et possèdent une bonne compréhension générale des sujets dont on parle. Il suffit de surveiller de loin l'entretien de son linge et de s'assurer qu'elles se lavent bien et se changent. Ce sont souvent des personnes qui travaillent en ESAT, en SAVS, entreprise adaptée. La présence de l'encadrement est discrète.

**Présence discrète des accompagnateurs**

**AUTONOME**

**02**

Personnes qui, dans les gestes de la vie quotidienne, demandent une aide extérieure relative pour se laver, s'habiller et plus rarement manger. Elles demandent une surveillance plus suivie. Ce sont des personnes qui sont souvent accueillies en foyer occupationnel. Elles ne peuvent pas assurer une production de travail.

Leur langage est souvent limité. Compréhension générale mais langage pauvre. Elles ont quelques difficultés à s'exprimer. Souvent ces personnes sont en ESAT, Accueil de jour ou foyer de vie.

**1 pour 3 ou 4 minimum**

**AUTONOMIE  
RELATIVE**

Personnes qui ont besoin, dans les gestes de la vie quotidienne, d'une tierce personne en permanence auprès d'elles. Elles ont besoin d'un encadrement rapproché et permanent et nécessitant des locaux et matériels appropriés (demandent un suivi constant, de tous les instants). Il faut leur donner à manger, les laver, les habiller. Elles ne parlent généralement pas et ont une capacité à se faire comprendre par une communication non verbale et très complexe. Elles sont accueillies, généralement, toute l'année dans des établissements. Certaines sont valides mais la grande majorité est en fauteuil.

**1 pour 2 minimum**

**BASSE  
AUTONOMIE**

Personnes très dépendantes dans les actes de la vie quotidienne, la personne est souvent IMC (Infirme Moteur Cérébral) ou polyhandicapées (handicap mental et handicap physique associés).

**1 accompagnateur compétent et expérimenté pour 1  
bénéficiaire minimum**

**DÉPENDANT**



# Les Logos utilisés

03



Personnes en fauteuil roulant  
manuel



Personnes en fauteuil roulant  
électrique



Personnes vieillissantes



Handicap mental



Couples acceptés



Séjour en famille



# Séjour été 2025



## MONTAGNES CATALANES

Nos séjours à la montagne se déroulent principalement en Cerdagne-Capcir. Nous offrons une variété d'activités adaptées à tous, afin de tirer pleinement parti des bienfaits que la nature, la faune et le patrimoine culturel ont à nous offrir. Dès le premier jour du séjour, le groupe se réunit pour choisir parmi un large éventail d'options, en tenant compte des envies et des capacités de chacun.

04



Notre association propose une gamme de séjours diversifiés, avec un accent particulier sur des séjours à la carte, afin de mieux répondre aux attentes et de s'adapter aux envies et aux besoins spécifiques de chacun.

En moyenne, nos séjours durent une semaine (en été, du samedi au samedi) et les groupes sont limités à 6 participants voire 7 au maximum. Nous accueillons toutes les formes de handicap, y compris ceux nécessitant une assistance renforcée ou des soins dispensés par des professionnels de santé qualifiés, en collaboration avec notre équipe (infirmiers, kinésithérapeutes, masseurs, etc.). Nous avons également la possibilité de fournir des lits médicalisés, des lèves-personnes, et d'autres équipements adaptés.

Les séjours sont personnalisés en fonction de chaque participant, et leur confirmation est effectuée après réception et étude du dossier d'inscription complet.



06

# Séjours 2025



## à la mer et ailleurs

Nous pouvons également organiser des séjours à la mer, que ce soit dans des campings ou des gîtes adaptés. Les lieux seront choisis ensemble, que ce soit en France, en Espagne ou ailleurs.



Les possibilités de séjours sont vastes et nous pouvons vous proposer des voyages à l'étranger. Nous avons déjà exploré le Maroc, la Bretagne et l'Espagne à plusieurs reprises. Le monde s'offre à nous et, dans la mesure du possible, nous pouvons vous accompagner là où vous le souhaitez, que ce soit en groupe, en couple ou en individuel.



# Séjour printemps du 17 au 24 mai

2



à Saint Pierre Dels  
Forcats (66)

**AUTONOMIE  
RELATIVE À  
AUTONOME**



*détente et découverte*

- groupe de 5 personnes max
- 2 accompagnateurs 24h/24h

*Le chalet peut accueillir jusqu'à 10 personnes réparties dans 5 chambres. Les chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire. (L'hébergement et les dates peuvent varier en fonction des inscriptions)*

## Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif autonomie relative à autonome**

**1350 € \***

*(Hors adhésion et assurance annulation)*

*\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, etc...)*



# Séjour printemps du 31 mai au 7 juin

2

à Argèles-Sur-Mer (66)



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



*Soleil et grand air de la mer*

- groupe de 4 personnes max
- 2 accompagnateurs 24h/24h

Le gîte de 8 personnes est niché au cœur du magnifique domaine oléicole et arboricole de la Mer Méditerranée, la couleur blanche symbolisant le Sud et la Clarté, cette grande villa méditerranéenne indépendante offre un havre de paix et de sérénité.

Il est composé de 4 chambres, d'un grand jardin, une grand terrasse et est labellisé "Tourisme et handicap".

## Activités possibles:

- Aquarium
- Ferme pédagogique
- Plages, piscine
- Parcs de la féerie, zoologique,
- vallée aux tortues, manèges, etc..

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base autonomie relative**

**1400 € \***

*(Hors adhésion et assurance annulation)*

*\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)*

# Séjour printemps du 14 au 21 juin

1

à Barcelone (Espagne)



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



## Mer et villes espagnoles

- groupe de 4 personnes max
- 2 accompagnateurs 24h/24h

Le camping est situé face à la Méditerranée et bénéficie d'une vue magnifique sur la mer. Vous pourrez profiter des animations pour adultes et de la piscine pendant tout le séjour. L'ensemble du camping est adapté aux personnes à mobilité réduite. La ville de Barcelone est à proximité et les visites de la ville se feront en groupe dans les sites choisis et selon les envies grâce à une navette et les trains.

### Activités possibles:

- Visite de Barcelone et des villages alentours
- Plage, piscine
- Nombreuses animations du camping
- et ferme sur place
- balnéo
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

Tarif de base autonomie relative

**1450 € \***

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)



# Séjour été du 5 au 12 juillet

3



à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

**DÉPENDANT**



## Détente et loisirs

- groupe de 4 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 9 personnes réparties dans 4 chambres. Les chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

### Tarif de base en autonomie "dépendant"

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)

**8 JOURS  
7 NUITS**

**1600 € \***

\* si 1 personne peut aller en voiture non adaptée = 1 fauteuil électrique possible et 2 manuels

# Séjour été du 12 au 19 juillet

à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

2



**BASSE  
AUTONOMIE**



## *Détente et loisirs*

- groupe de 5 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 9 personnes réparties dans 4 chambres. Les chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

### Tarif de base en autonomie relative

*(Hors adhésion et assurance annulation)*

*\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)*

**1400 € \***

# Séjour été du 19 au 26 juillet

2



à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

**AUTONOMIE  
RELATIVE À  
BASSE**



## *Détente et loisirs*

- groupe de 5 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 9 personnes réparties dans 4 chambres. Les 2 chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

### Tarif de base en autonomie relative à basse

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)

**1450 € \***

1

# Séjour été du 26 juillet au 2 août

à Saint Pierre Dels  
Focats (66)



**BONNE  
AUTONOMIE**



## Détente et loisirs

- groupe de 5 personnes max
- 2 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 10 personnes réparties dans 4 chambres. La chambre du rez-de-chaussée est individuelle et est accessible aux fauteuils roulants. Les 2 autres sont partagées par deux personnes à l'étage. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base en bonne autonomie**

**1300 € \***

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)

# Séjour été du 2 au 9 août

à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

2



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



## *Détente et loisirs*

- groupe de 5 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

*Le chalet peut accueillir jusqu'à 9 personnes réparties dans 4 chambres. Les 2 chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.*

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base en bonne autonomie**

**1400 € \***

*(Hors adhésion et assurance annulation)*

*\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)*

# Séjour été du 2 au 9 août

à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

2



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



## *Détente et loisirs*

- groupe de 5 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 13 personnes réparties dans 5 chambres. La chambre du rez-de-chaussée peut accueillir 2 personnes et est accessible aux fauteuils roulants. Les 2 autres sont partagées par deux personnes à l'étage. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base en bonne autonomie**

**1400 € \***

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)



# Séjour été du 9 au 16 août

à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

2



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



## *Détente et loisirs*

- groupe de 5 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

*Le chalet peut accueillir jusqu'à 9 personnes réparties dans 4 chambres. Les 2 chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.*

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base en bonne autonomie**

**1400 € \***

*(Hors adhésion et assurance annulation)*

*\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)*

# Séjour été du 9 au 16 août

à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

2



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



## *Détente et loisirs*

- groupe de 5 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 13 personnes réparties dans 5 chambres. La chambre du rez-de-chaussée peut accueillir 2 personnes et est accessible aux fauteuils roulants. Les 2 autres sont partagées par deux personnes à l'étage. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base en bonne autonomie**

**1400 € \***

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)

# Séjour été du 16 au 23 août

2



à Saint Pierre Dels  
Focats (66)

**BASSE  
AUTONOMIE**



## Détente et loisirs

- groupe de 4 personnes max
- 3 accompagnateurs 24h/24h

Le chalet peut accueillir jusqu'à 9 personnes réparties dans 4 chambres. Les 2 chambres du rez-de-chaussée sont partagées par deux personnes et sont accessibles aux fauteuils roulants. Situé en pleine campagne, il offre un cadre paisible tout en étant proche des commerces, des activités et des services d'urgence si nécessaire.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base en bonne autonomie**

**1500 € \***

(Hors adhésion et assurance annulation)

\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)

# Séjour septembre (dates à confirmer)

2

à Argèles-Sur-Mer (66)



**AUTONOMIE  
RELATIVE**



## Soleil et grand air de la mer

- groupe de 4 personnes max
- 2 accompagnateurs 24h/24h

Le gîte de 8 personnes est niché au cœur du magnifique domaine oléicole et arboricole de la Mer Méditerranée, la couleur blanche symbolisant le Sud et la Clarté, cette grande villa méditerranéenne indépendante offre un havre de paix et de sérénité.

Il est composé de 4 chambres, d'un grand jardin, une grand terrasse et est labellisé "Tourisme et handicap".

### Activités possibles:

- Aquarium
- Ferme pédagogique
- Plages, piscine
- Parcs de la féerie, zoologique,
- vallée aux tortues, manèges, etc..

**8 JOURS  
7 NUITS**

**Tarif de base autonomie relative**

**1400 € \***

*(Hors adhésion et assurance annulation)*

*\*tarif de base, pouvant varier selon plusieurs facteurs (demandes spécifiques, activités non incluses, autonomie à ajuster (fauteuil), etc...)*

# Séjour automne (dates à confirmer)

Cerdagne



**TOUTES  
AUTONOMIE**



## *Plénitude et douceur d'automne*

- groupe de 4 à 6 personnes max
- 2 à 4 accompagnateurs 24h/24h

Hébergement à définir ensemble à la demande et en fonction des personnes inscrites.

### Activités possibles:

- Médiation animale (chevaux, chien)
- Joëlette
- Bains en eaux chaudes
- Bowling
- ferme pédagogique
- ...

Tarif de base

**NC €**

**8 JOURS  
7 NUITS**



# Comment s'inscrire?

**Nous accueillons les adultes avec tous les types de handicap et nous faisons attention à l'homogénéité du groupe.**

**Ce faisant, nous nous réservons le droit de refuser une personne qui se serait inscrite dans un groupe ne lui correspondant pas (autonomie trop faible par rapport au reste du groupe par exemple).**

**De plus, si le séjour n'est pas rempli au nombre attendu de personne, nous nous réservons également le droit, soit d'annuler, soit de proposer un tarif plus cher pour combler le manque et optimiser une prise en charge encore plus individualisée, soit d'orienter sur un autre séjour.**

**Sachez que les tarifs peuvent être moins cher hors période d'affluence (vacances scolaires).**



# Comment s'inscrire?

Nous vous proposons dans un premier temps de remplir tous les documents demandés:

- Le devis signé + le bulletin d'inscription
- La fiche d'inscription (peut être remplie en ligne en PDF) composée de 5 pages
- La fiche médicale composée de 3 pages + la fiche gestion des médicaments, **à faire signer par le médecin traitant**
- La fiche d'argent de poche

Suite à cela, nous étudions le dossier et nous vous validons ou pas le séjour. Nous revenons toujours vers vous s'il y a un changement à faire ou des documents manquants.

Voici la liste des papiers à fournir en plus:

- Carte d'identité (copie)
- Carte mutuelle (copie)
- Carte Vitale (copie)
- Carte d'invalidité (copie)
- Les ordonnances (copie)
- Et tout autre document que vous jugez nécessaire



# Les Mineurs

**Nous pouvons accueillir des mineurs porteurs de handicap, mais seulement en individuel avec un encadrement renforcé selon le handicap. 5 jeunes peuvent accueillis en même temps mais pas plus.**



**La démarche d'inscription sera sensiblement la même, avec l'autorisation des tuteurs légaux et une demande d'autorisation de sortie du territoire car l'Espagne est à 15 min. L'encadrement peut être plus renforcé, selon les types de handicap accueilli.**

**06**





# Conclusion

07



**Laissez-vous charmer par notre  
accueil pour tous, au sein d'un  
environnement de nature privilégié.**

**Note: Les photos du catalogue ne sont pas contractuelles  
et les hébergements et les dates peuvent changer selon  
les validations des séjours, mais en aucun cas, les  
hébergements ne seront moins grands ou moins  
confortables. On propose, vous disposez!**

**Merci et à bientôt!**



08

# Contactez-nous

06 16 59 21 27

[contact@solhame.fr](mailto:contact@solhame.fr)

25 rue Saint Jean 66800 Saillagouse

