

# Alter-Native!

**A VOTRE SERVICE !**

**CHAMPAGNE-AU-MONT-D'OR**  
Chemin du Coulouvrier



# Alter-Native!

## ADRESSES ROCK'N'ROLL

Chez Alter-Native, on vous propose de vivre la vraie vie comme vous l'imaginez ! **Vous avez la liberté de faire ce que vous voulez, quand vous voulez.**

Vous pouvez vous consacrer à vos passions, vous faire de nouveaux amis (ou venir avec vos amis), ou plus simplement profiter de la vie.

**Notre équipe vous propose un service complet**, pour que vous n'ayez à vous soucier de rien : services du quotidien, santé à domicile, animations culturelles, expressions artistique, dégustations épicuriennes...! Vous n'avez qu'à profiter.

**Prêt à vivre votre retraite comme une rockstar ?** On vous livre vos achats, on organise des concerts, on vous file un coup de main pour vos démarches administratives, on vient boire le café pour refaire l'actualité....

**Bref, on vous chouchoute pour que vous puissiez vivre votre meilleure vie !**

# UNE AMBIANCE **CHILL & NATURE** POUR VIVRE DANS UN LIEU UNIQUE

## Reconnectez-vous à la nature !

Imaginez un lieu où la nature vous serre chaleureusement dans ses bras tous les jours, un lieu qui vous rappelle les bons souvenirs de cabanes en forêt de votre enfance, un lieu où l'homme et la nature vivent en harmonie...

Ici, vous profiterez du calme et de la sérénité des lieux, de la magie des couleurs automnales, de la convivialité d'un apéro estival à l'ombre des arbres, d'une partie endiablée de Molky les pieds dans l'herbe...

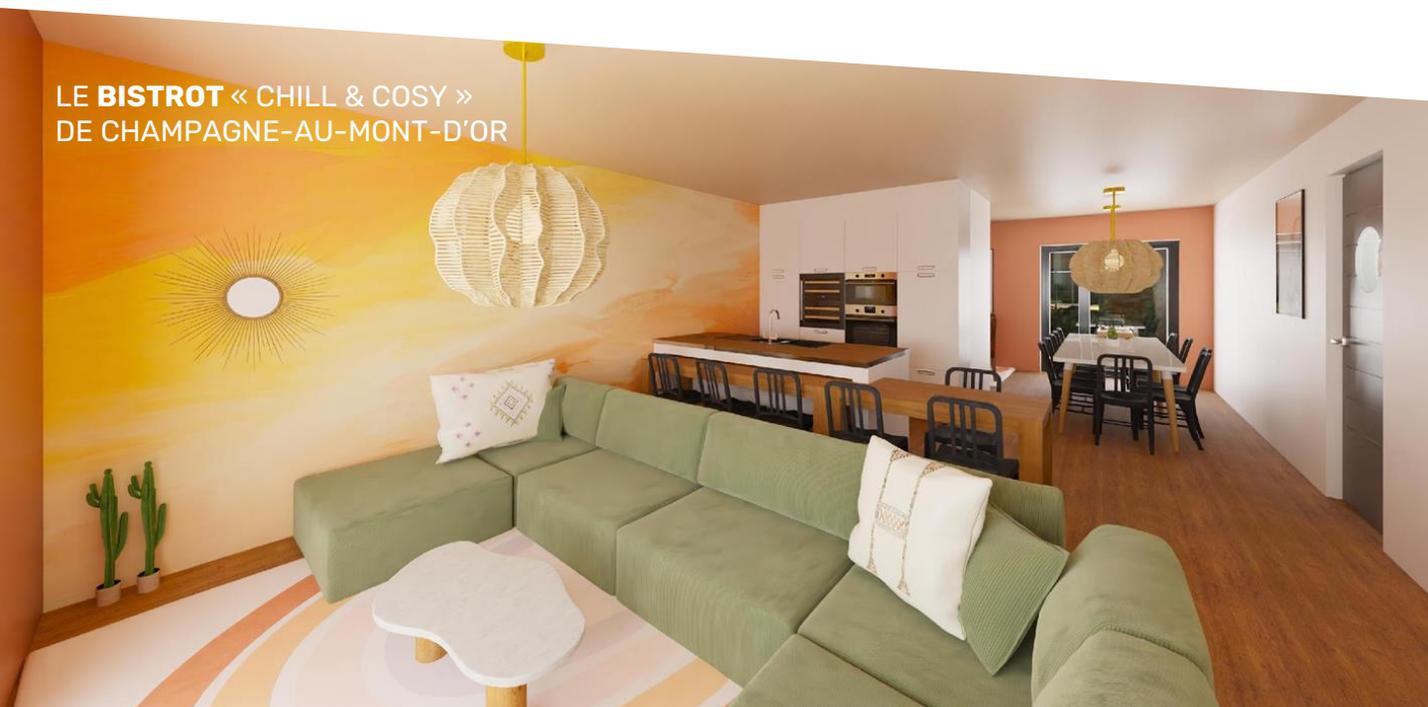
Ici, vous allez pouvoir vous reconnecter avec vous-même, profitez de la bonne humeur, de l'entraide et de la bienveillance de vos voisins, tout en ayant la liberté de faire ce que bon vous semble !

Ici, des icônes du Folk Rock comme Bob Dylan auraient probablement trouvé l'inspiration pour le plus grand plaisir de nos oreilles.

D'ailleurs, pourquoi ne pas profiter de cette belle aventure pour vous (re)mettre à la guitare !?



LE **BISTROT** « CHILL & COSY »  
DE CHAMPAGNE-AU-MONT-D'OR



## UNE AMBIANCE CHILL & NATURE

### Un design épuré, pour un charme authentique

Poussez la porte de notre résidence et découvrez une ambiance chaleureuse et élégante !

Notre designer s'est laissé inspirer par l'ambiance « nature » des pays scandinaves ; maximisant l'usage du bois (comme prolongement de la nature environnante), en l'associant à la simplicité des lignes et traits qui caractérisent le mobilier de ce petit coin de la planète.

Coté couleur, la simplicité du blanc, du beige et du marron vient accompagner astucieusement les teintes chaudes des matériaux naturels. Et pour le Peps : une touche de jaune et de violet pour voir la vie en couleur !

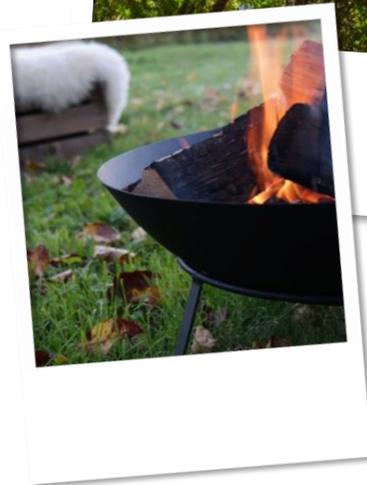
Ici, vous allez pouvoir profiter des petits plaisirs de la vie : installez-vous au comptoir du bistrot partagé pour déguster une bonne bière locale (avec modération), plongez dans la douceur du canapé avec un bon bouquin, ou laissez-vous bercer par le son du silence de Simon & Garfunkel !

### Une nature extraordinaire !

On va vous faire croquer la nature à pleine dent, et vous faire vivre « dehors / dedans » toute l'année !

Nichée au sein de ce petit bijou de verdure, la résidence Alter-Native de Champagne au Mont d'Or vous réserve de belles surprises !

Nous avons conçu les espaces extérieurs comme de véritables lieux de divertissements et de connexion à la nature !



## UN JARDIN PAS COMME LES AUTRES !



Un potager partagé pour garder la main verte



Des ruches pour fabriquer votre propre Miel



Des poules pour avoir des œufs frais tous les jours



Un jardin floral pour le plaisir des yeux et des narines !



Un espace barbecue / brasero pour se réchauffer entre amis



Un espace yoga nature pour rester Zen

# UN COACH DE RESIDENCE POUR SE SIMPLIFIER LE QUOTIDIEN

Ici, vous êtes accueillis comme des rock star par l'Alter-Native Family !

Notre équipe assure le bon fonctionnement de la résidence, sa sécurité, et se porte garant de l'état d'esprit des lieux. Ici, pas de blouses blanches, pas de distribution de médicaments, pas de cantine angoissante... mais de la liberté, du bien-être et du rock'n'roll !

Présent 3 fois par semaine au sein de la résidence, notre coach de résidence est à votre service. Il veille également au bon fonctionnement de la résidence et au respect de son état d'esprit.



## MISSIONS ET SERVICES PROPOSES PAR NOTRE COACH

### Accompagnement de la [Résidence]

- Garantir la bonne entente et le respect entre l'ensemble des résidents
- Veiller à la propreté et au bon fonctionnement des espaces communs
- Animer la « vie partagé » autour d'un programme d'animations décidé collectivement avec les résidents
- Coordonner l'ensemble des prestataires de services et intervenants externes
- Assurer le rôle d'interface avec les acteurs économiques et institutionnels locaux (mairie, ccas, associations, professionnels de santé, commerces et services...)

### Accompagnement [Individualisé]

- Accueil personnalisé lors de votre arrivée au sein de la résidence
- Accompagnement pour vos démarches administratives (déclaration de revenu, dossiers de demande d'aides – APA, PCH...)
- Accompagnement à la mise en place de services « à la carte » (identification de vos besoins, recherche de prestataires, coordination...)
- « Coup de main » pour les petits travaux du quotidien, pour votre emménagement... et identification des besoins nécessitant la venue d'un prestataire externe

# UN BISTROT PARTAGE POUR SE RETROUVER ENTRE AMIS

Chacune de nos résidences dispose d'un espace partagé, aménagé sous forme de bistrot, avec une cuisine équipée et un coin repas pour se retrouver entre amis, boire un verre, et refaire le monde jusqu'au bout de la nuit !

Vous préférez vous détendre ? Pas de soucis, on a tout prévu : canapés moelleux, jeux vidéo pour les petits enfants, bibliothèque partagée ...et même une platine vinyle !

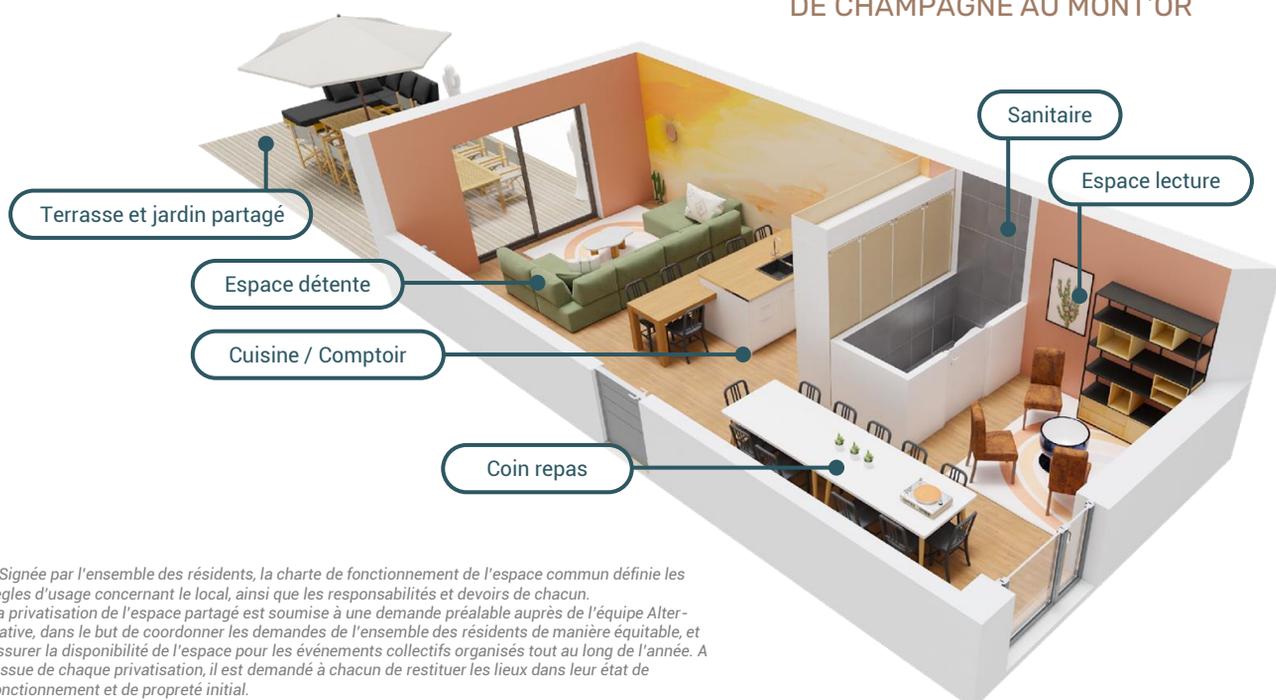
## Services inclus

- Accès libre à l'espace partagé et utilisation libre de ses équipements (cuisine, salon...)
- Accès libre au jardin partagé, ses équipements et son potager
- Privatisation de l'espace partagé pour l'organisation d'événements privés (rendez-vous, apéro entre amis, repas de famille...) \*
- Remplacement (ou réparation) des équipements partagés en cas de vétusté

## Services à la carte

- Ménage de l'espace partagé après utilisation à titre privatif
- Réparation, remplacement des équipements endommagés lors d'événements privés
- Achat et installation d'équipements communs souhaités par l'ensemble des résidents (ex : sauna...).

## LE BISTROT « CHILL & COSY » DE CHAMPAGNE AU MONT'OR



\* Signée par l'ensemble des résidents, la charte de fonctionnement de l'espace commun définit les règles d'usage concernant le local, ainsi que les responsabilités et devoirs de chacun. La privatisation de l'espace partagé est soumise à une demande préalable auprès de l'équipe Alter-Native, dans le but de coordonner les demandes de l'ensemble des résidents de manière équitable, et assurer la disponibilité de l'espace pour les événements collectifs organisés tout au long de l'année. A l'issue de chaque privatisation, il est demandé à chacun de restituer les lieux dans leur état de fonctionnement et de propreté initial.

# DES SERVICES PERSONNALISES POUR PROFITER DE LA VIE

Flemme de faire votre petit déjeuner ? Besoin d'un petit coup de balai dans votre appartement ? Pas trop motivé pour remplir votre frigo ? Besoin d'aide pour effectuer quelques gestes du quotidien ? Fâché avec la dernière mise à jour de votre ordinateur ?

Notre équipe se plie en quatre pour vous. Elle cherche, trouve et coordonne la réponse à chacun de vos besoins... même les plus fous !

A ce jour, nous savons répondre à plus d'une centaine de besoins différents. Ces prestations de services sont « à la carte », afin que chacun ne paye que ce dont il a besoin.

Notre offre de base intègre en complément quelques services collectifs que nous avons voulu mutualiser pour votre plus grand confort.



*[!] Nous sélectionnons pour vous les meilleurs prestataires de services implantés localement !*

## Services inclus

- Vidéophone avec contrôle d'accès à la résidence et système de télésurveillance 24h/24h et 7j/7j
- Ménage hebdomadaire des communs (hall, parties communes, bistrot partagé...)
- Entretien du jardin et espaces extérieurs collectifs par un paysagiste.
- Remplacement (ou réparation) des équipements communs en cas de vétusté

## Services à la carte

- Ménage, repassage, pressing
- Travaux ménager, bricolage / réparation dans le logement
- Aide pour faire ses achats, livraison de courses
- Livraison et aide à la préparation de repas
- Garde d'animaux de compagnie
- Transport à la demande et aide à l'utilisation des transports collectifs
- Soins personnels (coiffure, esthétique...)
- Aide aux gestes du quotidien (se lever, se laver, s'habiller...)
- Santé à domicile (soin infirmier, ergothérapie...)
- Téléassistance
- ....

# DES ACTIVITES INEDITES POUR ROMPRE AVEC LA ROUTINE

Avec nous, pas de routine ! On va vous faire plaisir, vous faire bouger, vous passionner, et vous enchanter !

Pour chacune de nos résidence le budget alloué aux animations est discuté collectivement avec l'ensemble des résidents.

Notre coach propose, écoute, ajuste et suscite l'adhésion de chaque résident au programme d'animation défini de manière collaborative.

## EXEMPLE DE CALENDRIER

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Matin	Echanges avec le coach	Petit tour au marché	Echanges avec le coach				
					Cours de cuisine italienne		
Après midi	Balade « santé »		Séance de yoga		Echanges avec le coach		Privatisation de l'espace partagé
Soirée		Soirée Brasero		Sortie Ciné			



## QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR VOTRE PROGRAMME DES FESTIVITES !

### Recommandation N°1

#### **Se faire plaisir, avec (ou sans) modération !**

Le rock'n'roll, c'est aussi dans l'assiette ! On se fait plaisir avec des bons petits plats préparés avec amour, on déguste quelques pépites locales et on boit un coup ou deux pour faire la fête.

##### **Nos coups de cœur :**

- Atelier culinaire avec un « chef », et repas inoubliable dans le bistrot partagé
- Soirée dégustation locale de Vin & Fromage,
- Atelier de brassage pour fabriquer votre Bière et dégustation festive entre voisins
- Installation de ruches dans le Jardin partagé et fabrication du miel de la résidence
- Visite gastronomique chez une pépite locale



### Recommandation N°2

#### **Se sentir bien dans son corps et dans sa tête !**

On bouge, on se détend, on prend soin de soi, pour être en forme et avoir la tête claire. On peut faire du sport, de la relaxation, de la méditation, ou tout simplement profiter de la vie.

##### **Nos coups de cœur :**

- Séance collective de reconnexion (pilate, tai-chi, sophrologie, yoga...)
- Atelier de développement personnel, et bien-être émotionnel autour du « rire »
- Coaching nutrition, remise en forme et prévention des maladies cardiovasculaires
- Balade urbaine pour garder la forme tout en redécouvrant le patrimoine local
- Formation aux gestes qui sauvent !



## QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR VOTRE PROGRAMME DES FESTIVITES !

### Recommandation N°3

#### **S'aérer l'esprit !**

On découvre de nouvelles cultures, on s'ouvre au monde, on enrichit ses connaissances. On peut profiter de cours de théâtre, du cinéma en projection privée, de concerts à domicile, ou tout simplement lire un bon livre entre voisins.

##### **Nos coups de cœur :**

- Soirée concert acoustique à la résidence, à laquelle on convie les voisins et les amis.
- Spectacle d'improvisation participatif au sein de la résidence
- Sortie au musée pour admirer la dernière expo ultra tendance
- Ballade nature avec un accompagnateur et un bivouac pour les plus vaillants !
- Club de lecture, avec prêt et échanges sur les derniers romans salués par la presse.



### Recommandation N°4

#### **Révéler son âme d'artiste !**

On exprime sa créativité, on laisse libre cours à son imagination. On peut peindre, dessiner, sculpter, écrire, jouer d'un instrument, ou tout simplement chanter dans sa douche.

##### **Nos coups de cœur :**

- Mise en place d'un projet artistique au sein de la résidence, avec production des œuvres par les résidents et exposition avec vernissage
- Atelier de découverte musical pour se remettre à la guitare, et organisation d'apéro concert
- Performance d'un artiste peintre au sein de la résidence, et production d'une œuvre personnalisée pour la résidence
- Soirée rock'n'dance pour se retrouver autour de quelques pas de danse sur les meilleurs tubes du rock'n'roll



## QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR VOTRE PROGRAMME DES FESTIVITES !

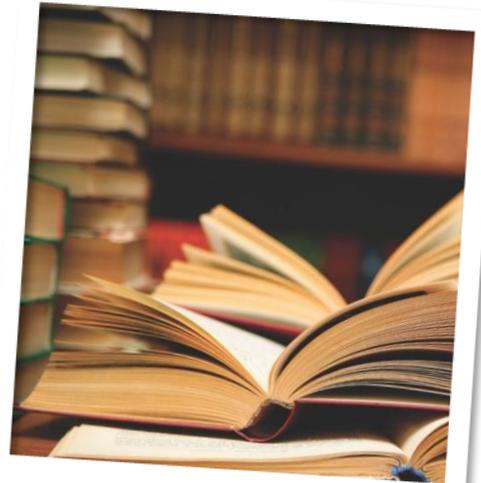
### Recommandation N°5

#### **Faire chauffer ses neurones !**

On apprend des choses nouvelles, on élargit nos horizons, on améliore notre culture générale. On peut suivre des cours, assister à des conférences à domicile, ou tout simplement discuter avec des gens intéressants.

##### **Nos coups de cœur :**

- Cours de cuisine du monde avec repas collectif au sein de l'espace partagé
- Echange avec un intervenant expert sur le biomimétisme, pour se laisser inspirer par la nature
- Soirée Quizz avec ses voisins pour garder la mémoire gonflée à bloc
- Cours d'italien collectifs avec soirée « italiano » pour joindre la pratique à l'agréable



### Recommandation N°6

#### **Adopter les bons gestes !**

On prend soin de la planète, on agit pour l'environnement. On peut recycler, composter, réduire notre consommation d'énergie, ou tout simplement faire attention à nos déchets

##### **Nos coups de cœur :**

- Atelier de fabrication de produits ménager éco-responsables
- Sensibilisation aux bons gestes du quotidien (énergie, eau, mobilité)
- Atelier de sensibilisation à la réduction des déchets et au compostage
- Intervention / témoignage auprès des plus jeunes générations sur l'impact visible du changement climatique





**Vous souhaitez  
en savoir plus ?**

**09.83.22.77.69**  
**info@alter-native.fr**

**Alter-Native**  
97 rue Général Mangin  
38100 - GRENOBLE

[www.alter-native.site](http://www.alter-native.site)