

Guide de Séjour sur l'aire d'accueil de Bithaine

Bienvenue !

L'aire d'accueil d'EHS de Bithaine, **réservée exclusivement aux adhérents de l'association AEPOH**, est un espace de ressourcement pour les personnes électro-hypersensibles (EHS). Situé dans une zone blanche sanctuarisée, il offre un environnement protégé et stable, sans pollution électromagnétique (hormis survol aérien). Ce lieu unique est conçu pour vous permettre de vous reposer et de récupérer en toute sérénité.

Règlement et Consignes de Sécurité

Adhésion et réservation obligatoires

- **L'adhésion à l'association AEPOH est obligatoire** : Seuls les membres de l'association peuvent réserver un emplacement sur le site.
- **Réservation préalable requise** : Toute venue doit être précédée d'une réservation. L'accès sans réservation n'est pas autorisé.

Signalement de votre séjour

- À votre arrivée, il est impératif de **signaler votre venue** à la personne responsable.
- Avant votre départ, n'oubliez pas également de **notifier votre départ** auprès de la même personne, de manière à pouvoir organiser votre accueil.

Respect de la zone blanche

- **Appareils connectés interdits** : Il est strictement interdit d'apporter des appareils connectés (téléphones, tablettes, montres connectées, etc.). Si vous deviez néanmoins en avoir, ils doivent rester éteints tant que vous êtes présent.e sur le site et rangés dans une boîte fermée en métal (car certains émettent même éteints) .

Respect des chimico sensibles : De nombreux EHS sont également chimico multisensibles. Par respect pour eux, nous vous demandons de ne pas utiliser de parfums ni autre molécule volatile

Respect des installations

- **Nettoyage des espaces partagés** : Nous n'avons pas les moyens de salarier quelqu'un pour le ménage. Aussi, dans votre propre intérêt, veillez à nettoyer soigneusement le coin cuisine, les cabanons sanitaires, et la tente commune après chaque utilisation.
- Respectez les consignes affichées pour l'utilisation des installations.

Respect du calme

- **Silence après 22h** : Afin de garantir un repos optimal pour tous, il est demandé de ne pas faire de bruit après cette heure.

Feux

- Pour des raisons de sécurité, il est **strictement interdit de faire du feu**. Seuls les réchauds à gaz sont autorisés dans le coin cuisine.

Eau courante

Contrairement aux années passées, nous n'avons pour le moment plus d'eau courante en raison de soucis administratifs.

Des solutions sont en cours d'étude, mais elles vont prendre du temps à être mises en œuvre.

D'ici là, **il vous faudra vous munir de bidons** à remplir au robinet du cimetière de la commune d'ADELANS (ou ailleurs, en fonction de vos déplacements).

Conscients du désagrément que cela vous occasionne, nous avons décidé de ne pas faire payer le séjour tant que l'eau courante ne sera pas rétablie.

Respect de la nature

Le Refuge EHS de Bithaine est situé dans une zone de compensation, un espace naturel protégé en Haute-Saône. Pour préserver cet environnement unique et fragile, il est primordial :

- **D'observer à distance** la faune locale, pour ne pas perturber l'équilibre écologique
- **De cueillir avec modération** : La cueillette de fleurs ou de plantes doit être limitée, et les espèces protégées sont strictement interdites à la cueillette.
- **De ne pas laisser de déchets** : En l'absence de collecte d'ordures, chaque résident doit ramasser et emporter ses déchets pour maintenir la propreté du refuge et de ses environs. (les déchets compostables peuvent être laissés dans le composteur)
- **Rester sur les sentiers** : Évitez de sortir des chemins tracés pour limiter l'impact sur les sols et les habitats naturels.

En respectant ces consignes, vous contribuez à préserver la beauté et la pérennité de ce lieu exceptionnel.

Réservation

Pour réserver un emplacement :

1. Téléchargez le planning d'occupation.
2. Remplissez le tableau Excel avec vos dates et besoins spécifiques.
3. Envoyez le fichier complété par e-mail à aepoh@orange.fr.

Tarifs

- **10 euros par jour** pour un emplacement.
- **60 euros par semaine , 100 € pour le mois** pour des séjours prolongés.

Chaque emplacement peut accueillir deux adultes et leurs enfants pour le même prix.

Ces tarifs sont suspendus tant que l' eau courante ne sera pas rétablie. Chacun est libre de verser une contribution à son appréciation à l' issue du séjour.

Emplacements et Équipements

Emplacements

Le Refuge EHS de Bithaine dispose de 6 emplacements spacieux adaptés aux besoins des EHS.

Équipements disponibles :

- **Espace Cuisine et lessive** : Évier, table en inox, table de cuisson, réchaud à gaz
- **Cabanon douche et sanitaire** : Un chauffe-eau solaire de camping (à placer en plein soleil) est à votre disposition. Il est fragile, merci d'en prendre soin.
- **Toilettes sèches collectives**: Il appartient à chacun de les maintenir propres et de vider régulièrement le seau dans le bac à compost (consignes affichées). Pour des questions d'hygiène il est préférable d'apporter son propre seau ou WC sec.
- **Tente commune** : Elle est à disposition pour stocker le matériel et se protéger en cas de pluie.
- **Assainissement par pédo-épuration** : Le système écologique adopté pour la gestion des eaux usées. Il ne faut utiliser que du **savon et des produits nettoyants 100% biodégradables**.

Activités

Profitez de votre séjour :

- **Discussions et échanges** entre personnes EHS : Partagez expériences, conseils, lectures....
- **Randonnées** : Explorez les magnifiques alentours du refuge.
- **Arboretum** avec sentier de découverte de l'ALPEN
- **Ateliers** : Relaxation, méditation, musique et autres activités apaisantes à organiser entre vous
- **Visite de l'Abbaye de Bithaine** : Découvrez ce lieu historique, et les trésors artistiques qu'il recèle.
- Visite de la belle ville thermale de **Luxeuil-les-Bains** (piscine ouverte au public sous condition)

Faire vos courses

Vous pouvez vous rendre à LURE (15 km) ou LUXEUIL-les-BAINS (19km) (ou vous trouverez une Biocoop)

Contacts et Informations

Pour toute question ou assistance :

- **E-mail** : aepoh@orange.fr
- **En cas d'urgence** uniquement : vous pouvez appeler le 06 52 20 95 36 ou laisser un SMS (attention : téléphone **généralement éteint**, consulté une fois par jour)

Merci de respecter ces consignes pour préserver ce lieu unique et en faire un espace de tranquillité pour tous. **Nous vous rappelons que l'accès au refuge est strictement réservé aux adhérents AEPOH ayant effectué une réservation préalable.** Profitez pleinement de votre séjour au Refuge EHS de Bithaine !

Pour le Comité, le président, François Vetter