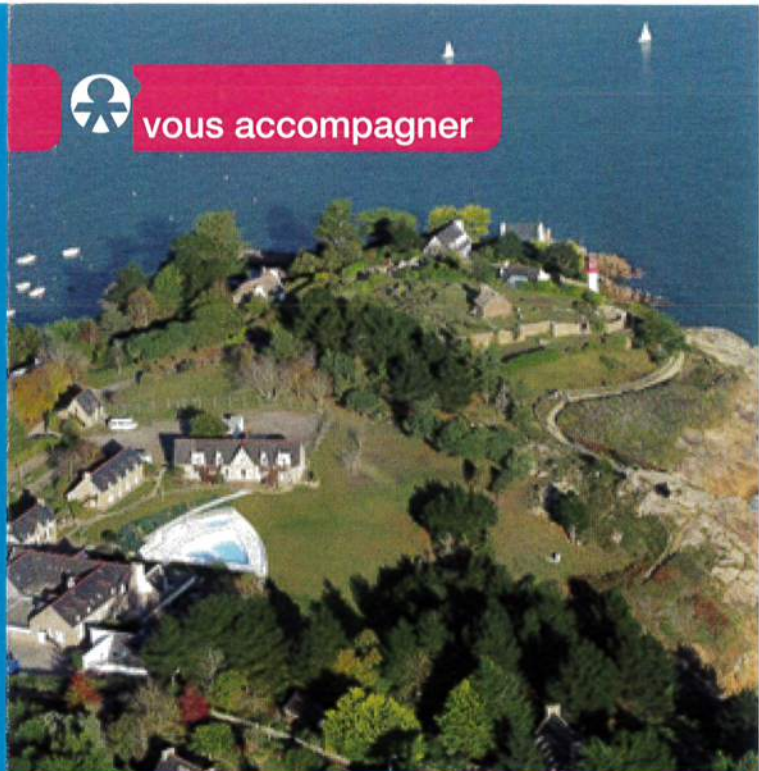




vous accompagner



Pour informations  
et inscription  
contactez :

**Le service interventions sociales  
de la MSA d'Armorique**

### Finistère

Viviane GOUEZ  
02 98 85 78 52

### Côtes d'Armor

Ludivine GRAVIER  
02 96 78 88 87

Conception MSA d'Armorique - 05/2019 - Crédits photos : Cap'vacances.

# Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie

■ Des vacances pour les aidants :  
un temps de répit à Névez (29)

Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ?

Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue voire de l'épuisement ?

La MSA d'Armorique vous propose de faire une pause pendant une semaine à Névez (29).



## Se ressourcer

La vie quotidienne aux côtés d'une personne dépendante est souvent difficile. Sur le long terme, l'épuisement peut nuire à votre santé.

Le séjour de répit destiné aux aidants vous offre une véritable bulle d'oxygène et vous permet de sortir de votre quotidien.

### Les bonnes raisons d'y aller :

- ▶ vous reposer,
- ▶ prendre du temps pour vous et lâcher prise,
- ▶ nouer des liens en rencontrant des personnes qui partagent le même parcours, dans une ambiance conviviale.

Si besoin, vous pourrez être accompagné par un travailleur social de la MSA afin d'envisager les relais à mettre en place auprès de votre proche.

## Quelles sont les conditions ?

- ▶ Vous aidez un proche âgé dans son quotidien.
- ▶ Vous ou la personne que vous aidez êtes ressortissant du régime agricole.

## Le séjour

Il est proposé par la MSA d'Armorique en partenariat avec l'ANCV\* au

**Centre de vacances de Port-Manech  
à Névez (29)**

*du 5 au 12 octobre 2019*

### ▶ 8 jours et 7 nuits comprenant

- l'hébergement en chambre hôtelière
- la pension complète

### ▶ Activités détonnes proposées

- soirées animées, excursions, balade en bateau...

### ▶ Des temps de rencontre

- entre aidants, animés par un professionnel.

\* ANCV : Association nationale pour les chèques vacances.