

Séjour de répit à destination des aidants seniors au Hameau de Montrieux

Par l'association Montrieux pour tous,
grâce au soutien de l'Ag2r la Mondiale

**Du lundi 23 au vendredi 27 septembre 2024
5 jours - 4 nuits**

Un séjour destiné aux seniors qui aident au quotidien une personne dépendante

Ce séjour, entièrement pris en charge par notre partenaire financeur, l'Ag2R la mondiale, **s'adresse aux "aidants" de plus de 45 ans**, qui soutiennent quotidiennement une personne dépendante. Aucun frais additionnel n'est à prévoir.

Pour se reposer, s'informer, s'outiller et partager entre pairs

Des repas sains, 12 hectares de nature pour se ressourcer et se sociabiliser. Des groupes de partage, des veillées informelles, des ateliers créatifs, des balades en plein air et des ateliers adaptés.

Cette semaine de répit a pour objectif **le repos et la déconnexion** (Promenade en forêt, balade botanique, ateliers au potager) **la transmission de savoirs utiles** (atelier de sophrologie, information sur les dispositifs existants, atelier "préparer les vacances sereinement", etc) ainsi que **le partage entre pairs aidants** (moments de partage thématique, repas collectifs et veillées conviviales).

Montrieux le hameau, havre de paix

Le séjour aura lieu à Montrieux le Hameau, un ancien domaine chartreux du XIII^e siècle construit autour du “rocher de l’hermite” à Méounes les Montrieux, au cœur de la Provence Verte et du Parc naturel de la Sainte-Baume, **à 30 minutes de Toulon-Hyères, 1 heure de Marseille et Aix-en-Provence.**

Ce site regroupe aujourd’hui un hôtel confortable, un restaurant, un potager, une forêt comestible, des bâtiments inscrits monuments historiques dont une chapelle classée, douze hectares de forêt, des sentiers de randonnée, une piscine, un étang, des arbres centenaires... Le domaine est un havre de paix.

Gîte, couvert & mobilité

- Des chambres individuelles par famille.
- Des repas sains, une cuisine familiale et durable (80% de circuit court en 2023).
- Une navette sera organisée, pour venir chercher les bénéficiaires non véhiculés à la gare la plus proche.



Pour participer

Vous êtes intéressé, pour vous ou un proche aidant ? Pour en savoir plus, contactez Léa Massaré di Duca, coordinatrice du programme à l'association Montrieux pour tous.

Merci de préciser **“Séjour aidants Montrieux pour tous”** dans l'objet de votre email et de renseigner les informations suivantes :

- Age de l'aidant et situation familiale
- Âge et motif de dépendance de la personne aidée
- Situation socioéconomique (actif, en recherche d'emploi, retraité)
- Adresse

Si vous ne trouvez pas de solution de remplacement auprès de la personne aidée, n'hésitez pas à nous écrire également.

Contact

lea@montrieux.org

06 09 41 37 61