

Pour toute demande, renseignement
et **inscriptions**, Contactez nous à :
communication.msaservices@gmail.com

Notre prochaine destination!



vous accompagner

Séjours **Parenthèse** **Aide aux aidants** et Aidés à la Tour Carrée de PEYMEINADE (06)

Séjour 1 : du 12 au 16 Septembre 2022

Séjour 2 : du 19 au 23 Septembre 2022

Séjour 3 : du 26 au 30 Septembre 2022

Séjour 4 : du 3 au 7 Octobre 2022

Séjour 5 : du 10 au 14 Octobre 2022

(séjours gratuits pour les ressortissants agricoles)

Action Sociale

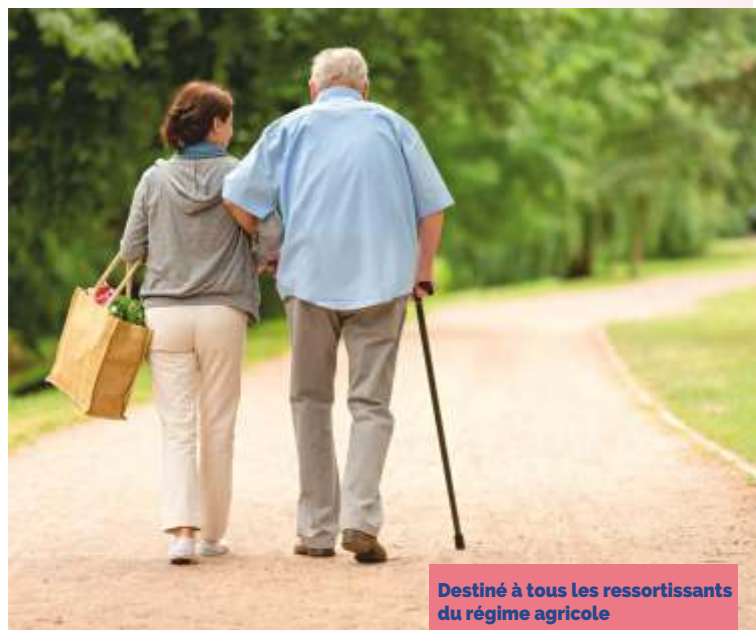
Pour dialoguer de façon **anonyme**
et **confidentielle** contactez :

AGRI'ÉCOUTE

SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19

(prix d'un appel local)



Destiné à tous les ressortissants
du régime agricole

Contact : **04 94 60 39 31**



Vous êtes Aidant?

Impossible pour vous de partir l'un sans l'autre?

Alors quoi de mieux d'un lieu adapté et sécurisé pour des vraies vacances...

Idéalement situé à Peymeinade en plein pays Grassois, le **Domaine de la Tour Carrée** vous fera apprécier sa convivialité et son confort.

Chacun de vous a besoin de repos, de détente, de calme et de souffler un grand coup. Ce séjour est fait pour vous : s'accorder **une PAUSE** dans un cadre totalement différent pour accumuler l'énergie nécessaire et continuer votre chemin.

Le principe du séjour est simple : accueillir les aidants et les aidés où chacun pourra profiter de vraies vacances et bénéficier d'un accompagnement social.

La prise en charge des aidés durant le séjour : prise en charge des aidés sur un forfait par jour par des intervenantes à domicile diplômées et bienveillantes,

Un séjour adapté garantissant un accompagnement des personnes fragiles ainsi que des activités sur mesure et équilibrées alternant des ateliers de bien être et des excursions touristiques de qualité.

Ce séjour contribue au bien-être de la personne en fragilité et à son proche aidant avec des activités adaptées aux besoins de chacun :

**Animations,
Excursions,
Loisirs détente...**



Animations PEYMEINADE*

*la participation aux ateliers est obligatoire

LA TOUR CARRÉE

LUNDI

Arrivée à l'hôtel à partir de 16h

Accueil / Pot de bienvenue

MARDI 2 ATELIERS

10h-12h Marche nature - Pleine conscience

Accueillir ses sensations Ici et maintenant

14h-16h S'alléger par les mots

Expression libératrice autour de la parole et de l'écriture

14h-16h Faisons connaissance

Atelier autour de la parole et du jeu

Soirée détente

Aidants

Aidants

Aidés

MERCREDI 2 ATELIERS -1 SORTIE

10h-12h Équilibre corps et esprit

Expression théâtrale par l'écoute (à soi, à l'autre) - le lâcher-prise et l'échange

13h30-16h Sortie en extérieur

Visite Musée Parfumerie Gallimard

Visite village Provençal

17h Atelier cuisine

Un atelier cuisine en extérieur

Repas sur la terrasse

Soirée MUSICALE !

Aidants

Aidants & Aidés

Aidants & Aidés

Aidants & Aidés

Aidants & Aidés

JEUDI 2 ATELIERS

10h-12h Gym douce

Prendre conscience de son corps

14h-18h Cultiver son jardin extérieur

Libérer son esprit, activités créatives

14h-18h Temps libre

Profiter, se poser, ballader, penser à soi.

19h-20h Brief du séjour

Soirée détente

Aidants & Aidés

Aidants & Aidés

Aidants

Aidants

VENDREDI

Départ de l'hôtel à partir de 10h