

Courts séjours de **vacances**
pour **proches aidants** /
personnes concernées



La Hamonais

Détente dans les Côtes d'Armor

La maison "La Hamonais", propriété de l'AFM, située à Trégueux dans les Côtes d'Armor, a pour vocation de créer un lieu de séjour et de vacances adaptées, dans un cadre sûr et de verdure, un lieu de départ en balades très variées dans la région. Côté mer : Ploumanac'h, Trégastel, Perros-Guirec... et côté sciences et nature : les jardins de Kerdalo, le site de Pleumeur-Bodou et les télécoms...

Le groupe :

3 couples proches aidants et personnes concernées et 3 animateurs accompagnateurs (dont 1 responsable)

Les dates :

- du 28 au 30 septembre 2018
Réf. PAPCI
- du 19 au 21 octobre 2018
Réf. PAPC2
- du 2 au 4 novembre 2018
Réf. PAPC3
- du 9 au 11 novembre 2018
Réf. PAPC4
- du 30 nov. au 2 déc. 2018
Réf. PAPC5

Prix par personne :

495€

Transport :

1 véhicule au départ de votre lieu d'habitation



La Hamonais

Détente dans les Côtes d'Armor

L'ACCESSIBILITÉ DU LIEU :

La maison est construite sur un terrain de 1 hectare. Un jardin entièrement clos entoure la maison. Une salle à manger avec une cheminée, une cuisine aménagée, salle d'activité, salle informatique et 6 chambres adaptées.

FORMULE REPAS :

Le groupe confectionne ses repas. Ils sont pris en groupe ou séparément.
Visite de marchés, produits locaux. Ci-dessous, un choix de restaurants à proximité.

EXEMPLE DE WEEK-END TYPE

(peut être modifié à la demande) :

3 jours	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin	Route et arrivée hébergement	SOLO : (répit pour les proches aidants) visite individuellement ou collectivement	SOLO : séance de bien-être proche aidant
	Installation dans les lieux et repas	SOLO : journée encadrée par les animateurs pour les personnes concernées	SOLO : séance de bien-être personne concernée
Après-midi	DUO ou SOLO : balade alentours, définition programme (temps commun)		DUO : repas sur place et route retour
Soir	DUO : repas convivial et informations	Soirée DUO (tous ensemble) à l'hébergement ou soirée SOLO restaurant	

IDÉES DE SORTIES

Restaurants :

- LANGUEUX (7 km) : Crêperie sur la Grève
02 96 72 56 96
- BINIC (22 km) : ville autour du port de pêche et de plaisance, plage (avec tapis sur le sable), achats souvenirs possibles... "L'adresse" : brasserie et pizzeria, menu à partir de 21 € - 02 96 73 36 26
- ERQUY (40 km) : station balnéaire, marché le samedi matin
"Le vieux port" : crêperie - 02 96 72 16 11
- PLELO (25 km) : ferme auberge avec parc - Crêperie et potée - 02 96 74 13 63

Visites extérieures :

- PLOUGUENOUAL (16 km) : Cidrerie de la Baie
02 96 93 89 82
Visite + dégustation crêpes + bolée : 5 €
- TREGOMEUR (18 km) : Zoo (snack sur site)
02 96 79 01 07
Tarif : 11,80 € + accompagnateur gratuit
- LAMBALLE (15 km) : Haras 02 96 50 06 98
Visite guidée : 6 €
Circuit des lavoirs à proximité
- DINAN (60 km) : Bateau Croisière sur La Rance
02 96 39 28 41 - 13,50 € - Tarif réduit : 9,50 €

Visites intérieures :

- HILLION (10 km) : Maison de la Baie.
Maison nature, musée interactif sur le patrimoine marin - 02 96 32 27 98 - 4 € - Tarif réduit : 2,50 € + accompagnateur gratuit
- LANGUEUX (4 km) : La Briqueterie.
Musée construit sur les vestiges d'une ancienne tuilerie-briqueterie
Situé le long des grèves de la baie de St-Brieuc (balade accessible)
02 96 63 36 66 - 4 € - Tarif réduit : 2,50 €
- SAINT-BRIEUC (6km) : Musée d'Art et d'Histoire
Univers des fonds sous-marins, des vieux métiers...
02 96 62 54 00 - Gratuit
- PLEUMEUR BODOU (80 km) : Parc du Radôme Cité des télécoms, planétarium, Armorscience
02 96 15 80 32 - 7,50 € - Tarif réduit : 4,50 € + accompagnateur gratuit

Autres :

- Balades bord de mer :
LES ROSAIRES (10 km), BINIC (17 km), ST-QUAY (24 km), PLENEUF-VAL-ANDRE (25 km), ERQUY (32 km), PAIMPOL (45 km), CÔTE DE GRANIT ROSE (80 km)
- Port de plaisance de ST-BRIEUC (7 km)
- PLOEZAL : château de La Roche Jagu (45 km) Jardins accessibles

