

**Vos contacts :**

Chantal Charles dans l'Eure : 02 32 23 44 22  
Anne Vendanger en Seine Maritime : 02 35 12 70 39

MSA Haute-Normandie Tél. 02 35 600 600  
32 rue G. Politzer Fax 02 35 61 59 55  
27000 Evreux www.msa-haute-normandie.fr



L'essentiel & plus encore



**vous accompagner**

# Séjour Répit et bien être

à destination des aidants

Du 4 au 7 avril 2016

au centre Sweet Home / Cabourg

■ Action Sanitaire et Sociale

20160106 séjour repit et bien être - RM - ASS - thinkstock photos ©



[www.msa-haute-normandie.fr](http://www.msa-haute-normandie.fr)

L'essentiel & plus encore



Vous êtes assuré maladie à la MSA de Haute-Normandie.

Vous prenez soin ou avez pris soin d'un proche handicapé, agé ou en fragilité : ce séjour de répit et bien être est organisé pour vous.

Lors de ce séjour, vous pourrez prendre du temps pour vous et rencontrer d'autres aidants pour échanger.

## Au programme

- ▶ Se détendre dans sa tête et dans son corps au travers de séances de relaxation ;
- ▶ partager son vécu et s'enrichir de l'expérience des autres en participant aux groupes d'échanges animés par les travailleurs sociaux ;
- ▶ partager une vie de groupe dans une ambiance conviviale ;
- ▶ activités axées sur le bien être (visite de Cabourg, accès au centre aquatique de la thalassothérapie...).

## Renseignements

- ▶ Chantal Charles dans l'Eure : 02 32 23 44 22,
- ▶ Anne Vendanger en Seine Maritime : 02 35 12 70 39.

Séjour en individuel ou en couple possible. 4 jours 3 nuits en pension complète : 60 € par personne transport et animation compris.

## Séjour «Répit et bien-être» Coupon réponse

A retourner avant le 10 mars 2016  
avec votre règlement,  
à la MSA / Service Action Sanitaire et Sociale  
Cité de l'Agriculture / 76236 Bois-Guillaume cedex

### ✦ Vos coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

S'inscrit au séjour «Répit et bien-être»  
du 4 au 7 avril 2016

### ✦ Coordonnées de votre conjoint(e)

Nom : .....

Prénom : .....

S'inscrit au séjour «Répit et bien-être»  
du 4 au 7 avril 2016

