

# LA HAMONNAIS

SÉJOURS ADAPTÉS POUR ADULTES

AFMTELETHON  
INNOVER POUR GUERIR



MAISON FAMILIALE  
DE LA HAMONNAIS



PROGRAMME DES SEJOURS 2024





Tout d'abord, l'équipe de la Maison Familiale de **La Hamonais** vous souhaite une **bonne et heureuse année 2024** : santé et réussite dans la réalisation de vos projets personnels et professionnels !

## L'ANNÉE 2023

En 2023, ce sont **près de 60 personnes accueillies** venant de toute la France, pour des séjours libres ou organisés.

Une saison 2023 dynamique grâce à la mobilisation de l'équipe de la Maison Familiale la Hamonais en lien avec les services régionaux et la chargée de mission répit et aide aux aidants familiaux pour faciliter l'organisation des séjours en Bretagne.

En 2024, nous poursuivrons nos efforts pour contractualiser avec les services d'aides humaines afin de permettre à un plus grand nombre d'entre vous de participer aux séjours proposés. En effet, les besoins en aides humaines pendant le séjour restent un frein important à la participation des personnes aux séjours à thèmes.

## LES SÉJOURS THÉMATIQUES DE 2024

Cette année encore, nous vous proposons **5 séjours thématiques** élaborés par notre équipe d'animation !

Pour s'inscrire, pas de changement, vous pouvez faire votre demande **par mail, par téléphone ou par courrier**. Votre demande sera étudiée par l'équipe d'animation. S'il n'y a plus de place sur le séjour que vous avez retenu, nous pourrions vous inscrire sur une liste d'attente ou vous proposer un autre séjour.

### Nous contacter : Maison Familiale de La Hamonais

105 rue de Moncontour - 22950 TREGUEUX

hamonais@afm-telethon.fr - 02 96 71 27 51 - 06 08 25 98 94

## LE PETIT MOT DE MORGANE

### Degermer mat e Breizh\* !

L'équipe de la Hamonais vous invite à découvrir  
le programme 2024 de ses séjours à thèmes !



L'équipe est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner dans l'organisation de votre séjour.

Si vous avez un souhait, une envie, un projet imaginé mais encore jamais réalisé, nous sommes disponibles pour en discuter. Peut-être serons-nous le « coup de pouce » qui vous permettra sa réalisation.

Si toutefois vous ne trouvez pas votre bonheur dans les propositions suivantes, les réservations libres restent possibles sur les périodes hors semaines thématiques.

Au plaisir de vous accueillir prochainement à la Hamonais !

Morgane PELTIER - directrice  
et l'équipe de la Hamonais.

\* *Bienvenue en Bretagne !*



# SOMMAIRE

La Maison Familiale de La Hamonais .....	Page 6
Un séjour à thème, qu'est ce que c'est ? .....	Page 7
Comment s'inscrire ? .....	Page 7
Qui peut participer à un séjour à thème ? .....	Page 8
Les contacts qui pourront vous être utiles .....	Page 8
Le matériel médical de La Hamonais .....	Page 9
Le transport .....	Page 9
Les financements .....	Page 9
Les séjours à thèmes 2024 .....	Page 10
Séjour 1 : Zen Attitude .....	Page 11
Séjour 2 : « Les Vieilles Charrues » .....	Page 12
Séjour 3 : Breizh Nature .....	Page 13
Séjour 4 : Entre Terre et Mer .....	Page 14
Séjour 5 : Galette Saucisse, Je t'aime ! .....	Page 15

**Toute l'équipe de La Hamonais**

**vous souhaite une bonne lecture et espère que vous trouverez**

**le séjour qui correspond à vos attentes.**

# LA MAISON FAMILIALE DE LA HAMONAI

Située dans les Côtes d'Armor en Bretagne, à 10 min de la mer, La Hamonais est une maison familiale qui accueille depuis 1995, des enfants et adultes en situation de handicap moteur, avec ou sans leur aidant(s).

Elle dispose de 14 couchages répartis en :

- 6 chambres accessibles et adaptées
- 2 chambres à l'étage (non PMR)

**Chambre 34 - Molène**



**Chambre 35 - Ouessant**



Et d'espaces partagés : un grand salon/salle à manger équipé d'une cheminée, une salle d'activités et une cuisine adaptée.

**Salle cheminée**



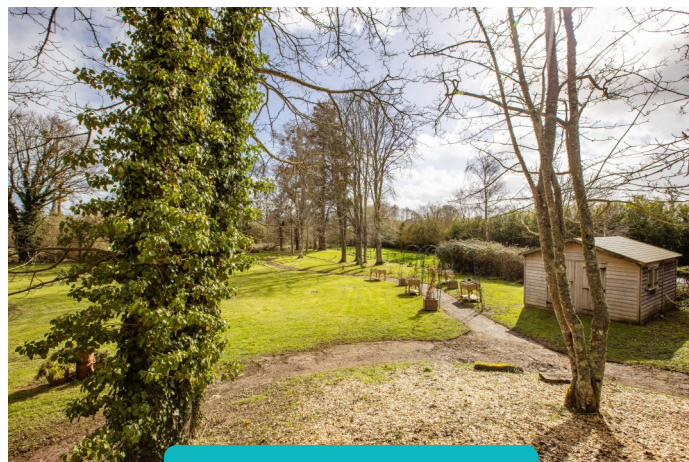
**Salon - Salle d'activités**



Située au sein d'un parc arboré, plusieurs espaces extérieurs complètent cette maison : espace barbecue, patio « zen » et jardin paysagé (espace détente, espace petits fruits et aromatiques). Entièrement accessible et adaptée, la maison familiale « La Hamonais » est le lieu de vacances idéal pour découvrir les charmes des Côtes d'Armor!



**Patio zen et espace barbecue**



**Parc arboré**

**Dans une atmosphère conviviale, les séjours à thèmes favorisent les rencontres et les échanges !**

## UN SÉJOUR A THÈME A LA HAMONNAIS C'EST :

- ☀ Des petits groupes pour vivre des moments de convivialité et d'échanges.
- ☀ Des vacanciers adultes, atteints d'une maladie neuromusculaire et/ou en situation de handicap moteur.
- ☀ Un programme d'activités proposé par l'équipe d'animation de la Maison Familiale, adapté aux capacités, envies et besoins des vacanciers.
- ☀ Un tarif qui comprend l'hébergement, la restauration, les activités et les sorties, l'accompagnement par l'équipe d'animation et la présence d'une auxiliaire de vie la nuit.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous avez consulté le programme des séjours et vous êtes intéressé par l'un d'entre eux ?

1. Contactez-nous par e-mail ou par téléphone en nous indiquant le séjour auquel vous souhaitez participer. Lors de ce premier contact, n'hésitez pas à nous faire part de toutes vos interrogations.

**Nous contacter : Maison Familiale de La Hamonnais**

105 rue de Moncontour - 22950 TREGUEUX

hamonnais@afm-telethon.fr - 02 96 71 27 51 - 06 08 25 98 94

2. Nous vous demanderons de bien vouloir remplir une fiche de renseignements afin de nous permettre d'étudier votre demande et vous proposer un séjour adapté à vos besoins et attentes.
3. Si votre demande d'inscription est validée, un devis vous sera adressé. La réservation de votre séjour sera effective à la réception du chèque d'arrhes.
4. En amont du séjour, vous recevrez le programme détaillé des activités.

## QUI PEUT PARTICIPER AU SÉJOUR A THÈME ?

- ☀️ Prioritairement, les personnes atteintes d'une maladie neuro-musculaire, accompagnées ou non par un Service Régional.
- ☀️ Les personnes en situations de handicap moteur.
- ☀️ Les personnes atteintes de déficiences sensorielles (visuelle, auditive...).
- ☀️ Les personnes atteintes de troubles psychiques stabilisés.

## RAPPEL

Les personnes souhaitant participer à ces séjours doivent être **relativement autonomes** ou envisager des prestations d'aides humaines pour les accompagner sur les actes de la vie quotidienne le nécessitant (transferts, soins d'hygiène du matin, douche, prise du petit déjeuner...) lorsque l'équipe d'animation n'est pas sur place. L'équipe est présente de 9h00 à 21h. **Il vous appartient d'organiser en amont du séjour, la venue des différents professionnels nécessaires** (aides humaines, infirmiers, kinésithérapeutes...).

## LES CONTACTS UTILES

### Les services d'aide humaine :

#### **SAAD - APF France Handicap**

1 avenue du Chalutier Sans Pitié  
22190 PLERIN  
Tel : 02 96 33 71 96

#### **Vitalliance - Agence de Paimpol**

La maison de la Mer  
Terre-plein de Kerpallud  
22500 PAIMPOL  
Tel : 02 96 16 17

#### **Les fées d'Émilie**

8 rue de Gouedic  
22000 SAINT-BRIEUC  
Tel : 02 90 52 04 20

#### **ADMR**

16 boulevard Charner  
22000 SAINT-BRIEUC  
Tel : 02 96 61 59 12

#### **ADHAP Services**

47 rue Maréchal Foch  
22000 SAINT-BRIEUC  
Tel : 02 96 33 13 26  
8/20

### Services infirmiers :

#### **Cabinet infirmier de Robien**

4 rue Jules Ferry  
22000 SAINT-BRIEUC  
Tel : 06 95 50 63 50

#### **Centre de soins Trégueux - Hillion**

2 place François Mitterrand  
22950 TREGUEUX  
Tel : 02 96 71 28 50

#### **Carman HUSEYIN**

2 place François Mitterrand  
22950 TREGUEUX  
Tel : 06 86 86 03 12  
Cabinet.infirmier@tregueuxmail.com

### Les kinésithérapeutes :

#### **Alain RAOULT**

35 rue du Docteur Calmette  
22950 TREGUEUX  
Tel : 02 96 71 07 90

#### **Xavier LE BOUGEANT**

4 rue de la Poste  
22360 LANGUEUX  
Tel : 02 96 33 67 36

#### **François-Xavier JOSLIN**

11 bis rue de Moncontour  
22950 TREGUEUX  
Tel : 02 96 71 10 39

### Location et réparation de matériel :

#### **Envie Autonomie**

5 rue des Champs de Prés  
22950 TREGUEUX

#### **Bastide : Le confort médical**

16 rue des Genêts  
22360 LANGUEUX

#### **Pharmacie Giphar**

1 Rue Moncontour  
22950 Trégueux

#### **Madouest Espace Confort**

39 rue Hélène Boucher  
22190 PLERIN



# LES AIDES TECHNIQUES DE LA HAMONAIS

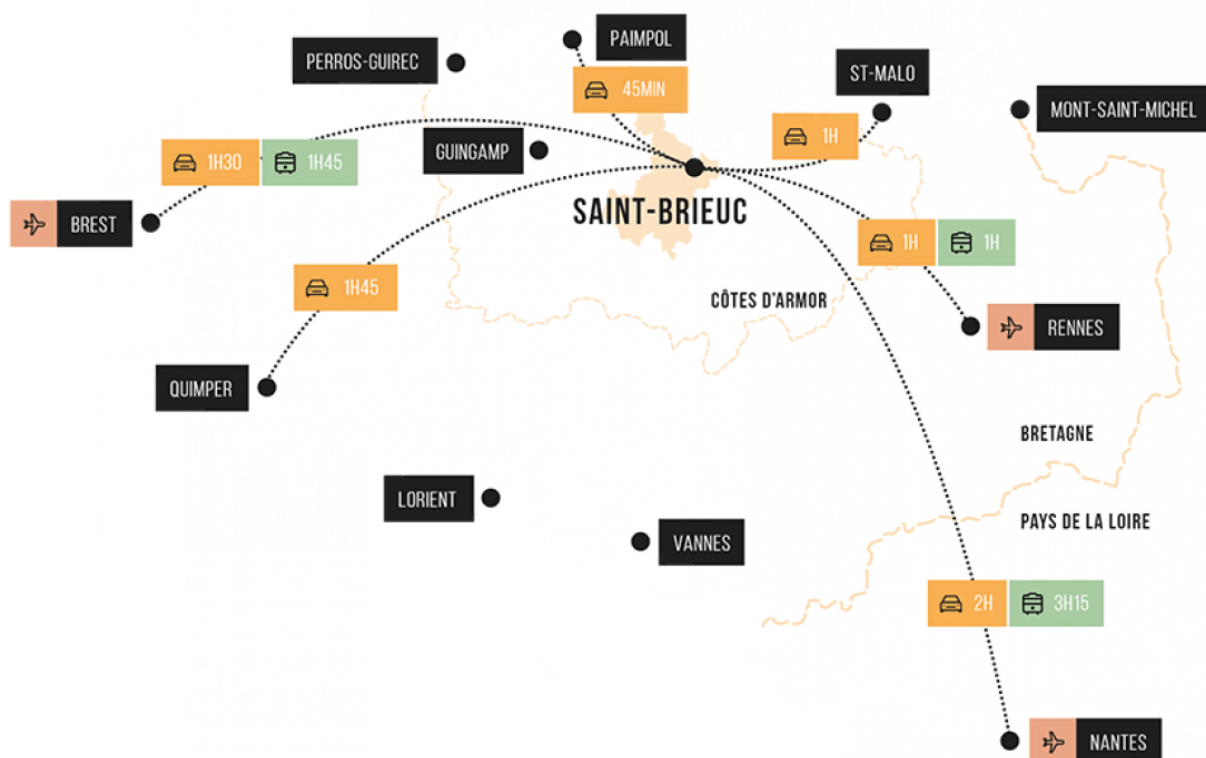
Durant votre séjour, les aides techniques suivantes sont à votre disposition :

- ✦ Lits médicalisés
- ✦ Matelas à mémoire de forme
- ✦ Matelas anti-escarre
- ✦ Chaises de douche
- ✦ Lit douche
- ✦ Lève-personnes
- ✦ Fauteuil roulant manuel
- ✦ Déambulateur

Lors des séjours thématiques, un(e) veilleur/veilleuse de nuit est présent(e) tout le long de la semaine. Elle assure une présence rassurante pour les participants du lundi au vendredi de 20h à 7h.

## LE TRANSPORT

Les animateurs de La Hamonais peuvent, dans la mesure du possible et durant les horaires d'ouverture de la maison familiale, venir vous chercher à la gare de Saint-Brieuc ainsi que vous y déposer à la fin du séjour.



## LES FINANCEMENTS

Le règlement des séjours peut se faire par virement, chèque, espèce ou chèques vacances.

# LES SÉJOURS THÉMATIQUES DE 2024

Nom du séjour	Dates	Prix	Pages
Zen attitude	Du 10 au 14 juin	410 €/pers	Page 12
« Les Vieilles Charrues »	Du 11 au 13 juillet (Week-end)	100 €/pers	Page 13
Breizh Nature	Du 19 au 23 août	410 €/pers	Page 14
Entre terre et mer	Du 16 au 20 septembre	410 €/pers	Page 15
Galette saucisse, je t'aime !	Du 7 au 11 octobre	450 €/pers	Page 16



# ZEN ATTITUDE



## Venez vous détendre à La Hamonais...

La Hamonais vous propose un séjour 100% détente. Venez prendre soin de vous, l'équipe s'occupe de tout.

Situé dans un parc arboré au milieu des champs, le calme est garanti. Vous pourrez profiter d'une initiation à la méditation dans le jardin zen et y déguster de bons petits plats sous le soleil breton.

Avec ce séjour notre objectif est simple : vous faire oublier les tracas du quotidien et repartir plus zen que jamais !



## Le programme :

- ◆ Séances de relaxation et massages crâniens
- ◆ Balades nature
- ◆ Fabrication d'huiles de massages
- ◆ Activité de modelage mains
- ◆ Séance de yoga tibétain

**410€**

◆ Dates :

**Du lundi 10 juin**

**Au vendredi 14 juin**

◆ Groupe :

5 participants

2 animateurs

◆ Description :

Gourmand



Culturel



Détente



Nature





LA  
HAMONAIIS

100 €

◆ Dates :

Du jeudi 11 juillet

Au samedi 13 juillet

◆ Groupe :

5 participants

2 animateurs

◆ Description :

Gourmand



Sportif



Musical



Nature



# LES VIEILLES CHARRUES

(WEEK-END) SPÉCIAL 18-30 ANS !



Quand la musique est bonne !

Connu pour être le festival préféré des jeunes bretons, on a pu y voir en concert des artistes français et internationaux. D'Aya Nakamura, rappeuse française, aux Red Hot Chili Peppers, mytheique groupe de rock américain, le festival accueille des artistes de tous styles musicaux.

Cette année, les artistes phares seront : Sting, Oshi, PJ Harvey, Jok'Hair, Santa, Molécule....et bien d'autres !

La Hamonais vous propose de passer un week-end festif et musical en sa compagnie. Venez avec votre bonne humeur et votre plus belle voix !



## Le programme :

- ◆ Soirée conviviale à Saint-Brieuc
- ◆ Festival « Les Vieilles Charrues »
- ◆ Barbecue et jeux estivaux



# BREIZH NATURE

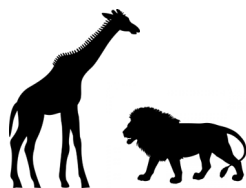


**Découvrez un programme 100% nature et découvertes !**

Adeptes de balades et amoureux de la nature ? Ce séjour est fait pour vous !!

Laissez-vous guider par l'équipe d'animation, à la découverte des espèces terrestres et aquatiques et de la forêt mythique de Brocéliande.

Bonne humeur, convivialité et partage seront au rendez-vous.



## Le programme :

- ◆ Visite du zoo de la Bourbansais
- ◆ Promenade aux jardins de Brocéliande
- ◆ Pique-nique en pleine nature
- ◆ Visite d'une ferme pédagogique
- ◆ Sortie au restaurant
- ◆ Barbecue, jeux estivaux, détente...

**410€**

◆ Dates :

**Du lundi 19 août**

**Au vendredi 23 août**

◆ Groupe :

5 participants

2 animateurs

◆ Description :

Gourmand



Sportif



Culturel



Nature





LA  
HAMONAIIS

410€

◆ Dates :

Du lundi 16 septembre

Au vendredi 20 septembre

◆ Groupe :

5 participants

2 animateurs

◆ Description :

Gourmand



Sportif



Culturel



Nature



# ENTRE TERRE ET MER

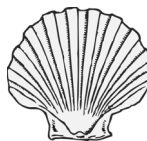


## Un séjour chargé d'histoire !

Embarquez dans un voyage entre les terres bretonnes et la côte d'émeraude.

La cité corsaire de Saint-Malo, le château Renaissance de « Bienassis » et l'éco-jardin de la Roche Jagu regorgent d'histoires et légendes que vous pourrez découvrir durant ce séjour.

L'équipe de La Hamonais vous a concocté une semaine riche en découvertes culturelles mais aussi culinaires.



## Le programme :

- ◆ Visite du château de Bienassis et de ses jardins
- ◆ Promenade autours des remparts de Saint-Malo
- ◆ Déjeuner à la crêperie
- ◆ Balade le long du Trieux
- ◆ Visite des jardins de La Roche Jagu
- ◆ Barbecue, jeux estivaux, plage, détente...

\* Les programmes sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la météo et des attentes du groupe.



# GALETTE SAUCISSE, JE T'AIME !



450€

◆ Dates :

Du lundi 7 octobre

Au vendredi 11 octobre

◆ Groupe :

5 participants

2 animateurs

◆ Description :

Gourmand



Sportif



Culturel



Nature



## La gourmandise n'est pas un vilain défaut !

Epicuriens, épicuriennes, venez partager la cuisine légère et fine de notre terroir et déguster les boissons locales.

La baie de Saint-Brieuc et ses environs sont riches en gastronomie et vous pourrez découvrir tous les mets savoureux locaux. Chaque année la semaine thématique réservée aux gourmands remporte un franc succès ! Soyez certains que cette année encore, le programme ravira vos palais.



## Le programme :

- ◆ Promenade au marché de Saint-Brieuc
- ◆ Visite de la biscuiterie « Brieuc »
- ◆ Atelier confiture
- ◆ Dégustation et visite d'une brasserie
- ◆ Sortie au restaurant gastronomique
- ◆ Barbecue, jeux estivaux, détente...



**A BIENTÔT**

**A**

**LA**

**H A M O N A I S**