



Ce **parcours** est organisé par



au

## CHÂTEAU DE MONTABERT



14, rue du château  
10270 Montaulin



Château de Montabert

20 minutes de **Troyes**

30 minutes d'**Arcis-sur-Aube**

45 minutes de **Romilly sur Seine**

[www.chateaudemontabert.fr](http://www.chateaudemontabert.fr)

Avec le soutien de nos partenaires financeurs



Réservé pour un groupe de 5 proches aidants,  
ce parcours est pour vous !

## Les places sont **limitées** alors n'attendez pas !

Consultez-nous pour connaître les prochaines dates  
de nos séjours ressourçants !

### AUCUN FRAIS À PRÉVOIR

Ce séjour est 100% pris en charge\*

\*vérifiez vos critères d'éligibilité auprès de notre équipe

Pour vous inscrire, contactez **notre équipe**

☎ 06 78 37 11 44

🌐 [www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.com)

✉ [stephanie.saffre@relaisdubienetre.com](mailto:stephanie.saffre@relaisdubienetre.com)



Relais du bien-être - 12, Rue Begand - 10000 Troyes SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 48 -  
RCS Troyes - Capital social 1000 euros - Numéro d'immatriculation IM010230001

*Ne pas jeter sur le voie publique*

Vous **aidez un proche** au quotidien ?  
Et si vous **preniez du temps** pour vous ?

Parcours de **prévention-action** au  
**Château de Montabert**

# 2025





En tant que proche aidant, vous n'avez pas toujours conscience de votre situation.

Aider un parent qui vieillit, un conjoint malade ou un enfant handicapé ; c'est la moindre des choses. Pourtant vous sacrifiez souvent votre propre bien-être pour prendre soin de vos proches.

### **Mais vous, qui prend soin de vous ?**

Chez Relais du Bien-être, nous sommes profondément investis dans votre bien-être, vous qui jouez un rôle crucial mais souvent sous-estimé dans la société.

Nous croyons fermement en la nécessité de vous apporter un soutien adéquat et ciblé.

Notre mission est de vous offrir un moment de répit où vous pouvez vous recentrer, vous ressourcer et trouver du soutien dans votre rôle d'aidant.



Crédit photo : La Charente Libre

## UN PARCOURS EN **3 ÉTAPES**, conçu pour votre **bien-être**

**100% PRIS EN CHARGE**

### **PRÉPARATION**

- **Inscription individualisée** au séjour
- Accompagnement dans les démarches administratives de l'inscription
- Aide dans la **recherche de solution de prise en charge de votre proche**
- Mise en place d'un **covoiturage**

### **SÉJOUR**

- **3 jours / 3 nuits**
- **Groupe de 5** proches aidants
- Des ateliers animés par des **intervenants experts** : sophrologue, enseignant en Activité Physique Adaptée, praticien en réflexologie plantaire
- Dans une **demeure historique** proche de votre domicile (chambre individuelle et salle de bain privative)

### **SUIVI**

- **Suivi individuel**
- Accompagnement **personnalisé**

## **NOS ANCIENS PARTICIPANTS TÉMOIGNENT**

"Dans le groupe on est émue que quelqu'un s'occupe de nous à son tour. On en parle et ça fait du bien. On dit qu'on le mérite et cela contribue à restaurer notre valeur qu'on avait un peu oubliée." I -

*"Ces 3 jours ont laissé place à plus de positivité, un nouveau regard sur moi, plus attentif et qui va me revaloriser. J'ai pris conscience de ce que je cachais au fond de mon esprit et je vais enfin pouvoir essayer de m'épanouir au quotidien. Des projets à mon retour pour m'occuper de moi, un nouveau départ avec le sourire." C -*

*"Je suis arrivée avec la pression d'un éléphant sur les épaules ; la sensation d'écrasement. Aujourd'hui j'ai grandi de 20 centimètres. Un grand merci." J -*

