



vous guider



# Bien-être, découverte, répit : à chacun ses vacances

■ Des séjours pour les seniors



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



L'essentiel & plus encore





Découvrir de nouveaux horizons, faire de nouvelles rencontres, se ressourcer et s'épanouir : les vacances sont indispensables à votre bien-être physique et moral.

La MSA et son association nationale de villages de vacances (AVMA) vous offrent la possibilité<sup>(1)</sup> de partir selon vos envies et vos besoins.

Acteur d'un tourisme associatif de qualité, l'AVMA s'engage à vous proposer une expérience riche et conviviale au sein de ses 10 villages de vacances. Des lieux de villégiature, en pleine nature, qui vous permettront de vous détendre dans un cadre privilégié, confortable et chaleureux.

Visitez les villages AVMA sur le site internet : [www.avma-vacances.fr](http://www.avma-vacances.fr)

Découvrez les séjours spécialement conçus pour vous :

- ▶ **“Seniors en vacances”** avec l'ANCV<sup>(2)</sup> : des séjours découvertes pour les plus de 60 ans,
- ▶ **“Séjour répit”** : des séjours détente pour les aidants-aidés,
- ▶ **“Séjour Bien-être”** : des séjours thématiques prévention santé.

1) Sous conditions de ressources

2) Agence Nationale pour les Chèques Vacances



# SENIORS EN VACANCES AVEC L'ANCV



**Mer, campagne, montagne, ce sont des destinations en France qui vous permettront de découvrir toute la richesse et la diversité de nos régions.**

## L'aide financière de l'ANCV

- une aide financière de 50 % sur le prix des séjours est accordée à tout senior retraité non imposable,
- l'aide financière est accordée sans condition de ressources aux aidants familiaux ou professionnels accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie ou en situation de handicap (sur présentation de justificatifs).

## Qui peut en bénéficier ?

- les personnes âgées de 60 ans et plus, retraitées et/ ou sans activité professionnelle, résidant en France,

- le conjoint figurant sur votre déclaration fiscale annuelle (marié ou pacsé), quel que soit son âge,
- les enfants accompagnant une personne âgée, sans condition de parenté s'ils ont moins de 18 ans,
- les personnes en situation de handicap (programme accessible dès 55 ans dans 30 structures labellisées "Tourisme et Handicap"),
- les aidants familiaux ou professionnels qui accompagnent une personne malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap – conjoint, enfant, auxiliaire de vie...

Exemple de séjour "Seniors en vacances" au Domaine de Beg Porz (Bretagne)							
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
	Présentation du domaine	Aqua-relaxation	Visite de Camaret : son port, sa Tour Vauban	Tournoi de pétanque	Aqua-relaxation	Fitness en salle	Petit déjeuner
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner à la Pointe de Pen Hir	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Départ avec un panier repas
Accueil, installation	Découverte des petits ports locaux	Initiation aux jeux bretons	Visite de Locronan, cité de caractère	Découverte de Kerdoualen et Kermen	Découverte de Pont-Aven	Excursion	
Dîner	Dîner/Diapo	Dîner/Danses	Dîner/Karaoké	Dîner/Loto	Dîner/Danses	Dîner/Loto	





## SÉJOURS PROPOSÉS DANS LES VILLAGES AVMA

Villages	Dates	Villages	Dates
<b>Domaine de Beg Porz</b> 29350 Moëlan-sur-Mer Tél. : 02 98 71 07 98	15/09/13 au 22/09/13 29/09/13 au 06/10/13	<b>Domaine de Port aux Rocs</b> 44490 Le Croisic Tél. : 02 40 11 44 44	07/09/13 au 14/09/13
<b>Les Marronniers</b> <b>Domaine de Pyrène</b> 65110 Cauterets Tél. : 05 62 92 12 12	06/05/13 au 10/05/13 30/09/13 au 04/10/13 07/09/13 au 14/09/13	<b>Les Quatre Vents</b> <b>Ile de Noirmoutier</b> 85740 L'Epine Tél. : 02 51 35 88 00	19/10/13 au 26/10/13 11/11/13 au 18/11/13
<b>Centre de Mittelwihr</b> 68630 Mittelwihr Tél. : 03 89 47 93 09	28/04/13 au 05/05/13 19/10/13 au 26/10/13		

### L'offre comprend :

- l'hébergement en chambre double,
- la pension complète,
- le transfert aller/retour de la gare au village/du village à la gare,
- au moins une journée d'excursion,
- des animations en soirée.

### L'offre ne comprend pas :

- le transport domicile/ lieu de séjour,
- la chambre individuelle (supplément),
- la taxe de séjour et l'assurance annulation.

N°magique Azur 3240 offre "Seniors en Vacances"  
APPEL LOCAL

Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur le site internet :  
<http://seniorsenvacances.ancv.com/>





## SÉJOUR “ RÉPIT ”

**Vous apportez, à titre personnel, une aide régulière à une personne de votre entourage en perte d'autonomie ? Prenez le temps de penser à vous : accordez-vous un moment de détente.**

**L'AVMA et la MSA vous aident à organiser et à personnaliser votre séjour, seul ou accompagné d'un proche. Votre village de vacances met à votre disposition une liste de prestataires de soins (médecin, infirmière, kiné ...).**

**Pour les aidants, l'offre comprend :**

- le transfert aller/retour de la gare au village/du village à la gare,
- l'hébergement en pension complète,
- un programme d'activités touristiques et physiques,
- un choix d'activités partagées avec la personne accompagnée,
- un groupe de parole animé par un psychologue.

**Pour les aidés, l'offre comprend :**

- le transfert aller/retour de la gare au village/du village à la gare,
- l'hébergement et la pension complète,
- un accompagnement dans tous les actes de la vie quotidienne et une stimulation à l'autonomie,
- des activités et animations sur le site et à l'extérieur : ateliers ludiques et interactifs, ballades et activités physiques....

### Exemple de séjour au village “ Les Quatre Vents ” sur l'île de Noirmoutier

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
	Présentation du domaine et cocktail	Aqua-relaxation et/ou visite chez un mytiliculteur	Aqua-relaxation	Visite et dégustation chez un ostréiculteur	Aqua-relaxation/Gym douce	Visite de l'île de Noirmoutier	Petit déjeuner Départ
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
Accueil, installation	Découverte du Bois de la Chaize et de la plage	Découverte de la Guérinière	Découverte du passage du Gois	Découverte du port de l'Herbaudière	Visite d'un musée	Découverte du port de Morin	
Dîner	Dîner/Diapo	Dîner	Dîner/Concert	Dîner Animations	Dîner/soirée sur un Her	Dîner Animations	



## SÉJOURS POUR LES AIDANTS-AIDÉS

Villages	Dates	Villages	Dates
<b>Domaine de Sweet Home</b> 14390 Cabourg Tél. : 02 31 28 15 00	23/09/13 au 04/10/13	<b>Domaine de Port aux Rocs</b> 44490 Le Croisic Tél. : 02 40 11 44 44	Sur mesure et selon disponibilités
<b>Domaine de Beg Porz</b> 29350 Moëlan-sur-Mer Tél. : 02 98 71 07 98	07/07/13 au 14/07/13 07/10/13 au 12/10/13	<b>Les Quatre Vents Ile de Noirmoutier</b> 85740 L'Epine Tél. : 02 51 35 88 00	Sur mesure et selon disponibilités
<b>Les Marronniers Domaine de Pyrène</b> 65110 Cauterets Tél. : 05 62 92 12 12	Sur mesure et selon disponibilités	<b>Lé Quoette V6</b> 88160 Ramonchamp Tél. : 03 29 25 02 06	22/09/13 au 29/09/13

## SÉJOURS POUR LES AIDANTS

<b>Domaine de Sweet Home</b>	23/09/13 au 28/09/13	<b>Le Quoette V6</b>	31/08/13 au 01/09/13
<b>Domaine de Port aux Rocs</b>	Sur mesure et selon disponibilités	<b>Les Marronniers Domaine de Pyrène</b>	Sur mesure et selon disponibilités

### L'offre ne comprend pas :

- le transport domicile/ lieu de séjour,
- la chambre individuelle (supplément),
- la taxe de séjour et l'assurance annulation.





## SÉJOUR BIEN-ÊTRE

Préservez votre capital santé.

L'AVMA, en partenariat avec la MSA, vous propose des séjours Bien-être dans un cadre confortable et chaleureux autour des thèmes : nutrition au quotidien, prévention du stress, ateliers mémoire...

### Qui peut en bénéficier ?

- ▶ Les personnes de plus de 50 ans, en activité ou retraités et autonomes.
- ▶ Les adhérents MSA.
- ▶ Les ressortissants d'autres régimes.

#### Exemple de séjour "Séjour Bien-être" au village "Les Marronniers" Domaine de Pyrène

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Accueil, installation	Visite de Cauterets, dégustation de berlingots	Initiation yoga ou sophrologie	Visite du marché local à Argelès	Aquagym	Aqua-relaxation	
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Séances vidéo	Accès libre aux "Bains de Pyrène"	Visite du Cirque de Gavarnie	Pass de 2 heures aux Bains du Rocher	Visite de Lourdes	Découverte du Pont d'Espagne	Départ
Dîner/Animation	Dîner/Karaoke	Dîner/Jeu surprise	Dîner/Contes et légendes	Dîner/Danses	Dîner/Loto	







## SÉJOURS PROPOSÉS DANS LES VILLAGES AVMA

Villages	Dates	Villages	Dates
<b>Domaine de Sweet Home</b> 14390 Cabourg Tél. : 02 31 28 15 00	07/10/13 au 11/10/13	<b>Domaine de Port aux Rocs</b> 44490 Le Croisic Tél. : 02 40 11 44 44	Sur mesure et selon disponibilités
<b>Domaine de Beg Porz</b> 29350 Moëlan-sur-Mer Tél. : 02 98 71 07 98	Un week-end au printemps et un à l'automne	<b>Les Quatre Vents Ile de Noirmoutier</b> 85740 L'Epine Tél. : 02 51 35 88 00	02/11/13 au 09/11/13
<b>Les Marronniers Domaine de Pyrène</b> 65110 Cauterets Tél. : 05 62 92 12 12	Sur mesure Hors vacances scolaires	<b>Lé Quoette Vô</b> 88160 Ramonchamp Tél. : 03 29 25 02 06	28/09/13 au 05/10/13 12/10/13 au 19/10/13

### L'offre comprend :

- l'hébergement en chambre double,
- la pension complète,
- les soins et les activités de balnéothérapie : massages, aquagym, piscine chauffée, bains à remous, ...
- des ateliers santé : sommeil, nutrition, stress.

### L'offre ne comprend pas :

- le transport domicile/ lieu de séjour,
- la chambre individuelle (supplément),
- la taxe de séjour et l'assurance annulation.



## LES VILLAGES DE VACANCES AVMA

Toute l'année, dans les plus belles régions de France, en bord de mer, à la campagne ou à la montagne, été comme hiver, l'AVMA accueille les personnes seules ou en couples, les familles, les colonies de vacances, les groupes - clubs, fédérations, associations...

Evènements familiaux, séminaires, réunions-déjeuners...

En pension complète, demi-pension ou location de vacances, dans les villages AVMA, nos équipes, des professionnels du tourisme s'occupent de tout, vous n'avez qu'à profiter...

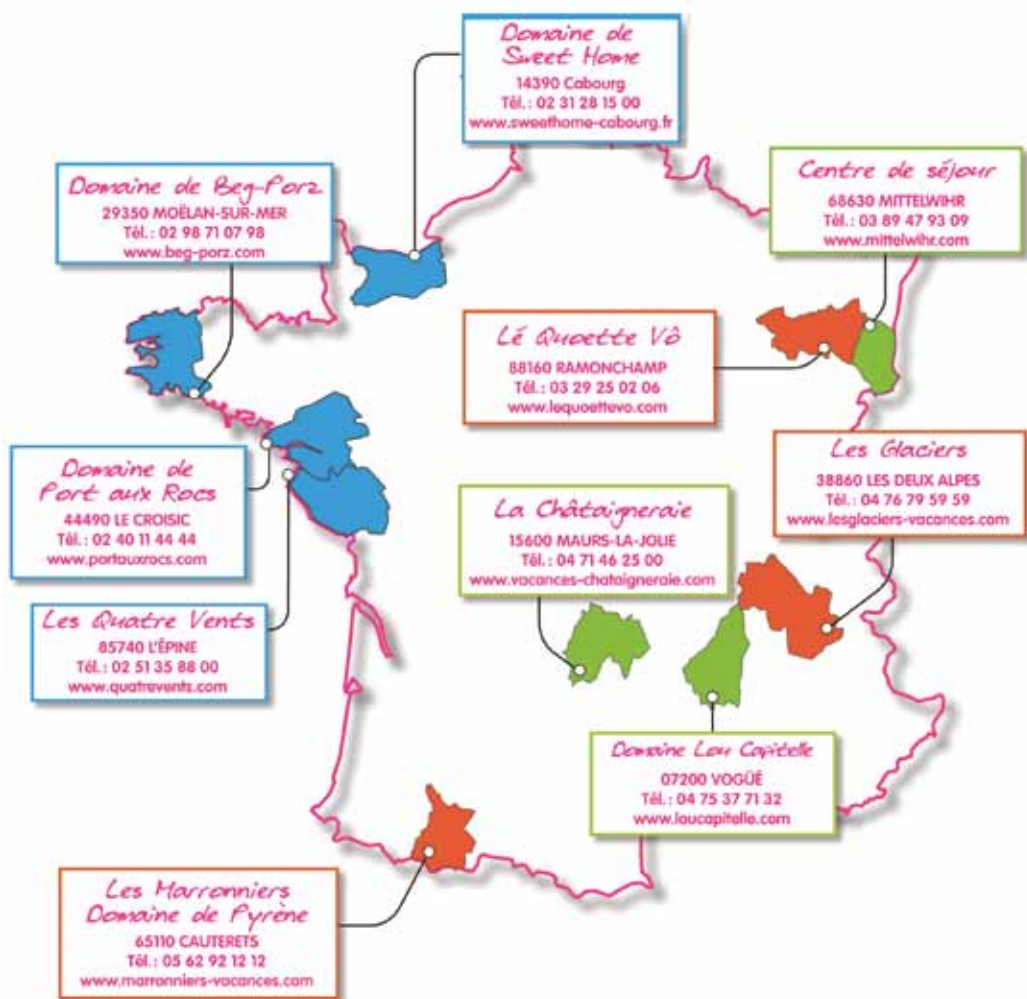
Pour en savoir plus sur nos villages et connaître nos tarifs, demandez la brochure :

- par téléphone au : 01 41 63 86 87
- par mail sur : [infos@avma-vacances.fr](mailto:infos@avma-vacances.fr)
- sur le site : [www.avma-vacances.fr](http://www.avma-vacances.fr)
- ou rendez-vous sur notre site Internet : [www.avma-vacances.fr](http://www.avma-vacances.fr)

**Remise spéciale adhérents MSA de - 5 à - 10 %**  
**Valable toute l'année**



# VILLAGES AVMA



Depuis longtemps, la MSA soutient l'idée que les vacances préservent la santé des individus. Elles favorisent l'établissement personnel, améliorent le cadre de vie et facilitent le lien social. Aussi, la MSA agit pour favoriser le départ en vacances de la population agricole : familles, jeunes, enfants, personnes isolées et en situation de handicap.