

PRENDRE SOIN DE SOI

Un temps pour soi, sa santé

UN LIEU D'EXCEPTION POUR LÂCHER PRISE

Le Relais du bien-être loue cinq chambres à l'Orangerie de Châtel, sur la commune de Cleppé, pour y installer des aidants cinq fois par an. Objectif : favoriser le répit par un accompagnement de qualité.

C'est un cadre champêtre d'une insolente beauté. Arbres remarquables (chêne et séquoia bicentenaires), étang, pigeonnier invitent à la contemplation. L'Orangerie de Châtel accueille mariés, touristes, salariés mais aussi aidants, cinq fois par an à Cleppé, dans le cadre de séjours répit organisés par le Relais du bien-être.

L'entreprise a ses racines dans l'Aube. Les demeures historiques de charme forment le cœur de son offre ; une idée de Fabrice Provin. Connue pour avoir dirigé L'Âge d'or, première société de service d'aide à domicile, le Marnais a fait en 2002 l'acquisition du château de Bignicourt-sur-Saulx. L'immense villa d'inspiration vénitienne a été restaurée puis mise à disposition d'un premier groupe d'aidants en 2015. Le succès rencontré a encouragé l'entrepreneur à dupliquer son modèle un peu partout en France. Une cinquantaine de castels et pavillons, « propices au lâcher prise », travaillent aujourd'hui avec le Relais du bien-être.

Aucun reste à charge pour les participants

Les séjours, d'une valeur moyenne de 1975 €, n'en coûtent rien aux participants. Le Relais s'assure pour leur financement du soutien des Caisses de retraite, de la CNSA (Caisse Nationale pour la Solidarité et l'Autonomie), des Départements et, comme à Cleppé, de généreux hôteliers.

Cinq chambres sont louées, route des Étangs, pour trois jours et trois nuits. « Il ne s'agit pas de séjours vacances, indique Hugo Bousrez, chargé de communication. Mais de temps de repos couplés à l'intervention d'experts : sophrologue, nutritionniste et réflexologue. L'idée c'est que les gens repartent avec des armes pour affronter le quotidien ».



Hommes et femmes à bout de souffle profitent d'un accès à la piscine et de 2,3 kilomètres de sentiers forestiers. Car le domaine est vaste (60 hectares acquis par l'illustre Geoffroy-Guichard au profit de l'une de ses filles ; ses héritiers s'en partagent la propriété). Maître des lieux, Adeline Fogel est aux petits soins. « J'ai accompagné mon premier mari pendant cinq ans et j'aurais apprécié aller me reposer pendant trois jours ».

Elle aime s'attarder auprès des groupes les dimanches soir. Blottis dans les immenses canapés près du billard, les pensionnaires font connaissance, téléphones au côté (et s'il arrivait un pépin ?). Le mercredi, beaucoup ont pris un peu de distance et oublié le combiné. « Il y a un vrai cheminement, sourit Adeline Fogel. Et nous passons ensemble de très beaux moments ».

Trois séjours sont encore prévus fin 2025, à l'Orangerie de Châtel : du 12 au 15 octobre, du 2 au 5 novembre, du 7 au 10 décembre. Sous réserve de critères d'éligibilité.

Renseignements sur relaisdubienetre.com

RESSOURCES UTILES

Le congé de proche aidant

Vous devez réduire ou cesser votre activité professionnelle pour accompagner un proche ? Vous pouvez demander à bénéficier d'un revenu compensatoire, l'allocation journalière du proche aidant (65,80 € en 2025), versée par la Caf (ou la MSA pour les assurés relevant du régime agricole). La durée du congé est fixée à 3 mois renouvelables dans la limite d'un an sur l'ensemble d'une carrière. Existente aussi le congé de présence parentale et le congé de solidarité familiale.

L'aide au répit

Versée par le Département aux 60 ans et plus en perte d'autonomie, l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) peut être utilisée pour financer des aides au répit (accueil de jour, hébergement temporaire, relaiage...). Vous êtes aidants ? Pensez à faire valoir vos besoins lors de l'évaluation réalisée à domicile.

Les aides fiscales

Des aides fiscales existent pour les aidants hébergeant un proche âgé chez eux ou participant à ses frais d'hébergement en Ehpad.

+ d'infos pour-les-personnes-agees.gouv.fr

À solliciter, aussi

Les caisses de retraite complémentaire disposent pour la plupart d'aides financières réservées aux proches aidants. Renseignements auprès du service Écoute, Conseil et Orientation de votre caisse.

agirc-arcco.fr/caisses-de-retraite

Le saviez-vous ?

Le Département préside la Commission des financeurs, instance chargée d'attribuer, dans la Loire, les fonds de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) aux projets initiés en faveur des aidants. Son rôle : coordonner l'ensemble des actions de prévention.

Une instance de consultation au Département

85 personnes siègent au CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie) : représentants de la société civile, des institutions ou des organismes professionnels. Ces membres élus débattent de questions liées à la dépendance et au handicap. Le Département leur soumet pour avis rapports d'activité, grandes orientations politiques, programmation financière...

L'instance n'a pas de pouvoir décisionnaire mais s'avère force de proposition. Cinq groupes de travail ont été constitués par thématique : communication, usagers, amélioration de l'habitat, suivi du schéma départemental et aidants.

+ d'infos cdca@loire.fr