

COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

COMPTE-RENDU DU SÉJOUR DE RÉPIT INTERGÉNÉRATIONNEL

avec Aidants seuls, post-aidants et Jeunes Aidants

à Sainte Marie de Campan (65710) du 28 juin au 05 juillet 2026



Le Collectif Associatif de Soutien aux Aidants (Le CASA) a organisé un séjour intergénérationnel de répit dans les Hautes Pyrénées, sur le site des chalets « Jarnac – Pyrénées », géré par la communauté de communes de Grand Cognac et situé sur la commune de Sainte Marie de Campan (65710).

L'objectif initial était de permettre à des Aidants(es) jeunes ou adultes ainsi qu'aux post aidants de bénéficier d'une semaine de répit en montagne.

Le but était d'offrir un temps de repos et de sorties découvertes (nature, patrimoine local et culture régionale), de se rencontrer, d'échanger et de partager des moments de détente pour rompre avec le quotidien d'aidant. De nouvelles activités ont été proposées, pour le plaisir de tous. Comme à l'habitude, vous trouverez l'évaluation de ce séjour par les participants en fin de compte rendu.

Ont participé :

- 6 aidants(es), post-aidants adultes de Charente, 4 de Charente Maritime et 1 de Dordogne
- 2 accompagnants, (dont 1 bénévole du CASA et 1 prestataire (Infirmière coordinatrice et thérapeute))



Le CASA-Collectif associatif de soutien aux aidants

4 Espace Brassens 16130 ARS

Tél : 05 45 32 43 17

@ : secretariat.lecasa@gmail.com et dm.lecasa.pch@gmail.com

N°SIRET : 52798298700028 - N°NAF : 8810A

COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Les voyages aller et retour ont pu s'organiser par covoiturage avec le minibus du CASA et deux minibus 9 places, loués pour l'occasion.

L'accueil sur deux chalets de Jarnac – Pyrénées, ont permis de répartir le groupe dans un cadre verdoyant et reposant.

Les repas ont été préparés par le groupe, sous l'encadrement d'une post-aidante cuisinière émérite, avec un roulement sur la semaine afin que chacun y participe. Plusieurs participants ont pu proposer des recettes personnelles, appréciées de tous.



L'organisation de la semaine a permis d'alterner un jour de sorties découvertes ou randonnées puis un jour de repos aux chalets avec des petites randonnées individuelles ou par petits groupes de 2 ou 3 personnes, le long du gage « le Gripp de l'Adour » qui passe au pied des chalets Jarnac Pyrénées .

Un atelier écriture de poèmes et chansons a connu un vif succès et vous entendrez peut-être celles-ci sur les sites du CASA (<https://soutien-aux-aidants.fr> et <https://help2gether.fr>).

Une activité photo a permis de prendre le temps d'observer la nature. Elles seront présentées lors de notre prochaine Assemblée Générale.

Le CASA-Collectif associatif de soutien aux aidants

4 Espace Brassens 16130 ARS

Tél : 05 45 32 43 17

@ : secretariat.lecasa@gmail.com et dm.lecasa.pch@gmail.com

N°SIRET : 52798298700028 - N°NAF : 8810A

COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Pendant la semaine, l'infirmière, qui est aussi thérapeute, a pu offrir 18 soins de bien-être (massages énergétiques de détente) aux aidants(es) volontaires.

Les sorties et randonnées :



Les randonnées en groupe complet ou par petits groupes : Au Col d'Aspin et autour du lac de Payolle, dans la vallée du Chiroullet, l'abbaye de Saint Bertrand de Comminges, ballade à Campan pour voir « les Mounaques », et visite du Musée des vieux outils, et une sortie à Lourdes.



Le lac de Payolle



Le CASA-Collectif associatif de soutien aux aidants

4 Espace Brassens 16130 ARS

Tél : 05 45 32 43 17

@ : secretariat.lecasa@gmail.com et dm.lecasa.pch@gmail.com

N°SIRET : 52798298700028 - N°NAF : 8810A

COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Sorties patrimoine : Abbaye de Saint Bertrand de Comminges



Randonnée dans la vallée du Chiroulet :



Musée de Campan et les « Mounaques » :



Le CASA-Collectif associatif de soutien aux aidants

4 Espace Brassens 16130 ARS

Tél : 05 45 32 43 17

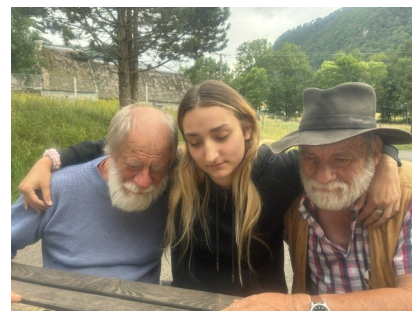
@ : secretariat.lecasa@gmail.com et dm.lecasa.pch@gmail.com

N°SIRET : 52798298700028 - N°NAF : 8810A

La vie aux chalets :



Ateliers d'écriture :

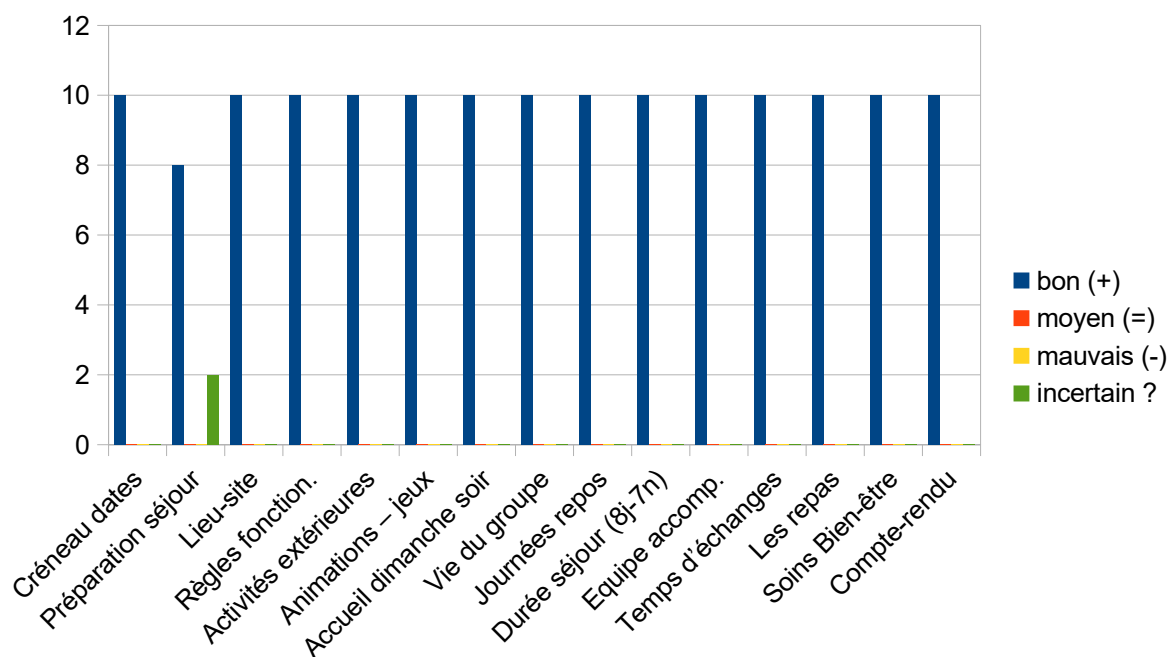


Travail d'écriture en groupe

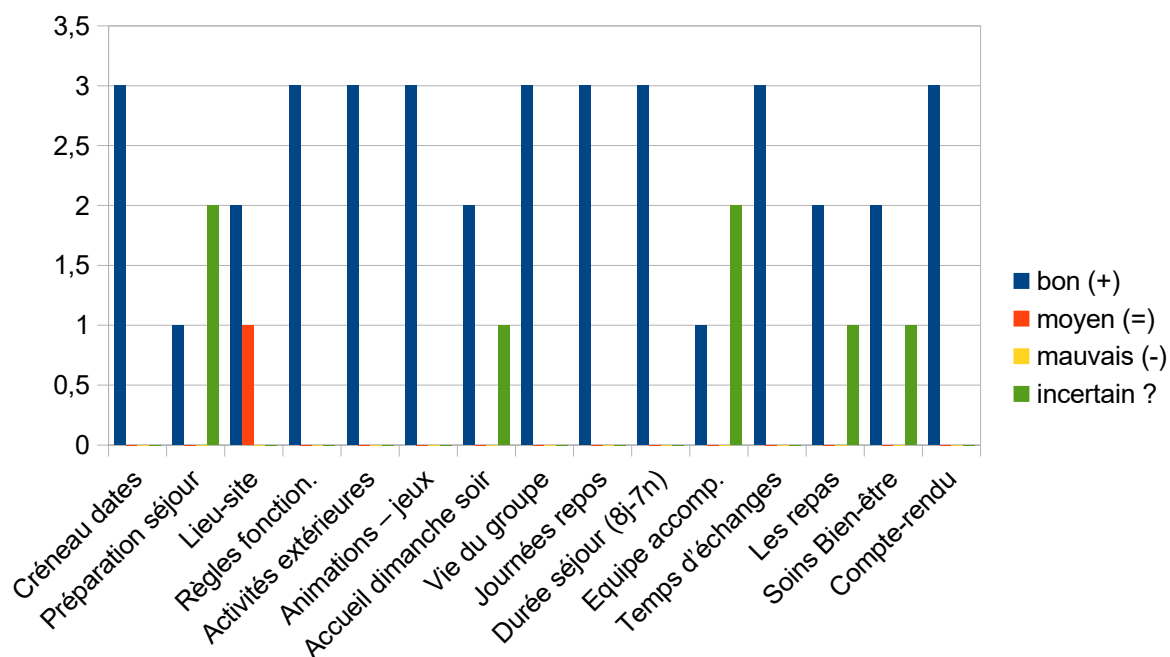
Temps d'écoute de la mise en musique

COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Synthèse des questionnaires de satisfaction de fin de séjour, par les aidants bénéficiaires :



Satisfaction des membres de l'équipe d'accompagnement :



Des retours, suite au séjour : Voir annexe 1

Le CASA-Collectif associatif de soutien aux aidants

4 Espace Brassens 16130 ARS

Tél : 05 45 32 43 17

@ : secretariat.lecasa@gmail.com et dm.lecasa.pch@gmail.com

N°SIRET : 52798298700028 - N°NAF : 8810A

COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Texte d'une des chansons écrites par les Jeunes Aidants en atelier d'écriture pour remercier Le CASA :

La famille du CASA...

Il y a des mains qui rassurent,
Des regards qui savent écouter.
Des silences qui guérissent les blessures,
Sans jamais rien demander.
Jeunes aidants qui tendent la main,
et anciens au cœur de géant.
Peu importe l'âge ou le chemin,
On avance ensemble, simplement.
Quand la fatigue veut nous faire tomber,
Il y a toujours quelqu'un pour nous relever.
Dans chaque sourire, dans chaque regard,
Brille une lumière pleine d'espoir.
Nous sommes la famille du CASA,
Des cœurs qui battent au même pas.
Aidants d'un jour, aidants de toujours,
On sème de l'espoir, on offre de l'amour.
Jeunes ou anciens, peu importe les années,
C'est s'entraider qui nous fait avancer.
Et tant qu'il y aura des mains pour enlacer,
Jamais personne ne sera oublié.
Les journées sont parfois si longues,
Les larmes viennent sans prévenir.
Mais il suffit qu'une voix réponde,
Pour retrouver le goût du sourire.
Chaque histoire mérite d'être entendue,
Chaque combat mérite du respect.
Car derrière chaque personne aidée,
Il y a un aidant au cœur discret.
On ne doit jamais porter son fardeau tout seul,
Quand une famille choisit d'être un seul cœur.
Le courage se partage, l'espoir grandit,
Et l'amour devient notre plus belle vie.
Nous sommes la famille du CASA,
Plus forts ensemble, pas après pas.
Chaque sourire est une victoire,
Chaque présence écrit une histoire.
Jeunes ou anciens, unis par le même élan,
Nous avançons, main dans la main.
Et si demain le monde doute encore,
Notre amour sera toujours plus fort.
À tous les aidants, dans l'ombre ou dans la lumière,
Merci d'être ces héros ordinaires.
La famille du CASA continuera d'avancer,
Parce qu'ensemble... rien n'est impossible...
rien n'est impossible !

C.R. Le CASA du 10/07/2026.