



# *Petite Parenthèse Iodée*

## **SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS**

*Séjour Aidant / Aidé*  
*3 jours / 2 nuits*  
**À DOUARNENEZ**

# LE PROGRAMME DU WEEK-END

Activités partagées ou à choisir en fonction de ses propres besoins ou envies...

## VENDREDI

Arrivée à partir de 16 heures et installation

Pot d'accueil à 18 heures

Dîner au centre



## SAMEDI

**Activités personnes aidantes** (pendant lesquelles la personne aidée est encadrée par des professionnels de l'accueil et de l'animation)

Matin :

Grand marché de Tréboul (gratuit)

et/ou

Atelier "Art du Bien-Être" (7€ / personne)

Déjeuner au centre

Après-midi

Kayak / Paddle (15€ la demi-journée)

Dîner au centre

**Activités partagées : personnes aidées accompagnées de leurs proches aidants**

Matin :

Balade en famille ou en couple sur la plage des Sables Blancs (gratuit)

et/ou

Visite de la conserverie artisanale de Kerbriant de Douanenez (gratuit)

ou

**ou**

Balade à bord du voilier handi 27 : 85€ pour la demi-journée pour 4 personnes maximum (à partir de septembre)

Déjeuner au centre

Après-midi : Visite du Port-musée de Douarnenez, accessible à tous (adulte : 7,5€, enfants : 4,5€, famille : 20€)

Dîner au centre

## DIMANCHE

Yoga sur la plage (en supplément : 10€ / personne)



Le Juch, parcours de découverte du patrimoine naturel (accessible à tous et gratuit)

Déjeuner au centre

## Grand marché au Port de Plaisance de Tréboul

A Douarnenez, vous pouvez faire votre marché aux Halles, au centre-ville, tous les matins du lundi au samedi ou au Port de Plaisance de Tréboul les mercredis et samedis matins. (gratuit)



## Atelier de Bien-Être Plantes aromatiques et médicinales

Intervention au centre de Mme PENNANEACH spécialisée dans la connaissance des plantes aromatiques et médicinales 7€ / personne.

## Kayak ou Paddle

Location de Kayak et Paddle directement au centre, 15€ / personne (la demi-journée)



## La plage des Sables Blancs de Douarnenez

Optez pour un bain de soleil ou une baignade dans une eau cristalline, pour un moment de détente pure. Plage familiale au sable fin, équipée d'un «Tiralo», fauteuil amphibie permettant aux Personnes à Mobilité Réduite d'accéder à la mer, disponible de mi-juin à mi-septembre. (gratuit)



## Visite de la conserverie artisanale Kerbriant de Douarnenez

Vous découvrirez toutes les étapes de la transformation de la matière première (sardine, maquereau, thon, algues, salicornes) à la réalisation des plats et à leur conditionnement. Produit haut de gamme artisanal.

Hors saison, merci de téléphoner à la conserverie avant votre venue pour organiser une visite. (gratuit)



## Voile adaptée en baie de Douarnenez

Le voilier Handi 27 vous attend à Douarnenez pour une navigation pleine de sensations. Accompagnés par un moniteur fin connaisseur de la baie, vous découvrirez pendant deux à trois heures les richesses de la baie de Douarnenez. Cette parenthèse en mer mettra de côté toutes les différences ! Le voilier peut accueillir jusqu'à trois fauteuils roulants à bord, en plus des autres passagers. Tout le monde pourra participer aux manœuvres : prendre la barre, mais aussi régler les voiles. Balade aux abords de l'île Tristan ou de l'embouchure de la rivière de Port Rhu. 85€ pour un groupe de 2 à 4 personnes (à partir de septembre.)



## Visite du Port-Musée

Classé « Musée de France », le Port-musée possède une collection de référence nationale. Installé dans une ancienne conserverie sur le Port-Rhu de Douarnenez, il propose plus de 2800 m<sup>2</sup> d'expositions permanentes et temporaires dans son espace à quai.

Adultes : 7,5 €, enfants : 4,50 €, famille : 20 € (tarifs moyenne saison, musée à quai et bateau à flot).



## Yoga sur la plage

Cours de yoga sur la plage  
10 € la séance / personne



## Le Juch

Deux parcours de promenade sur terrain stabilisé, du bois du Névet au Kerlaz, adapté au P.M.R. : 1 parcours de 450 mètres (niveau très facile), 1 parcours de 1200 mètres (niveau facile). Partez à la découverte du patrimoine naturel sur cette voie verte. Table d'orientation en braille, panorama sur la vallée du Juch et le bois de Névet. (gratuit)



## D'autres idées d'activités adaptées :

- Sentier pédestre du site naturel des Plomarc'h, adapté aux P.M.R.
- Promenade du Jardin de Bel Air, sur la route de Tréboul à Poullan-sur-Mer, permettant la visite de l'allée couverte, connue sous le nom de Tyarc'horriquet, la maison des Korrigans. Sentier adapté aux P.M.R.
- Visite de la biscuiterie Marin-Coathalem installée dans le Pays de Douarnenez, berceau du Kouign Amann. Accueil adapté aux P.M.R. (sur R.D.V.)
- Visite du domaine de Trévarez, reconnu « jardin remarquable » avec ses jeux d'eau, ses jardins d'inspiration française ou italienne, son parc arboré à l'anglaise, ses collections botaniques. Accueil adapté aux P.M.R.

## D'autres visites à réaliser en autonomie :

- La plage de la Torche
- Les îles : Tristan, Molène, Sein, Glénan, Ouessant et la Presqu'île de Crozon (à 39km)
- Concarneau (à 52 km)
- Le Pays Bigouden : le Phare d'Eckmühl, Notre Dame de Tronoën, les rochers de Saint-Guérolé, le Guilvinec
- La Baie des Trépassés et la pointe du Van
- La pointe du Raz
- Activités sportives : surf, randonnées, char à voile, kite surf, vélo, optimist, kayak, paddle....
- Visites culturelles : Océanopolis, l'Aquashow, moulin de Keriolet, maison du vent...