



Les Séjours adaptés Siel Bleu

Cancer
Cancer chronique
AVC
Maladie de Parkinson

Des **séjours adaptés** pour se **ressourcer**, tester des activités pour le **bien-être** et la **santé** afin de reprendre la main sur la maladie.



C'est où ?

Dans des lieux choisis pour leur beauté, leur confort (logement en chambre individuelle) et logés dans des espaces naturels.

4 lieux en 2023 : la Côte d'Opale, en Bretagne, dans le Beaujolais ou dans les Vosges.

Qu'est-ce que l'on y fait ?

- ▶ Du yoga, de la relaxation, des massages, de la sophrologie, de l'APA, des ateliers cuisine,
- ▶ Des visites et des sorties pour profiter de la région,
- ▶ Des ateliers découverte : chant, écriture ou photographie par exemple,
- ▶ Le tout à un rythme adapté à chacun !

Pour qui ?

- ▶ **Séjours Maison de la Vie** pour les hommes et les femmes touchés par un **cancer quel qu'il soit** et à distance (au moins 1 mois et jusqu'à 5 ans) des traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie et/ou immunothérapie - Hormonothérapie : OK) - Durée : 5 jours
- ▶ **Séjours Maison de la Vie Cancer chronique** : quel que soit l'âge de la personne, dès lors qu'elle peut se déplacer en intérieur de façon autonome, quel que soit le cancer - Durée 6 jours
- ▶ **Séjours Maison de l'AvanC** pour les hommes et les femmes **après un AVC** pouvant se déplacer en intérieur. Possibilité pour le proche-aidant de venir - Durée : 6 jours
- ▶ **Séjours La Parenthèse** pour les hommes et les femmes **atteints de la maladie de Parkinson** pouvant se déplacer en intérieur. Possibilité pour le proche-aidant de venir. - Durée : 6 jours

Les proches-aidants sont libres de profiter du lieu en toute autonomie ou de participer aux activités proposées. C'est un temps de ressourcement pour eux aussi !

A qui le conseiller ? A celles et ceux qui :

- ▶ Ont besoin de répit, envie de faire une coupure, de prendre soin d'eux,
- ▶ Souhaitent améliorer leur quotidien grâce à des pratiques simples réutilisables chez eux,
- ▶ Recherchent du lien, une communauté de personnes qui ont vécu la maladie (celles qui la comprennent le mieux sont celles qui l'ont vécue).

Combien ça coute ?

- ▶ Le coût du séjour dépend du Quotient Familial afin que l'argent ne soit pas un obstacle,
- ▶ Certains séjours peuvent être entièrement pris en charge (hors frais de transport qui sont toujours à la charge de la personne). Cela dépend de la Caisse de retraite de la personne.

Comment fait-on pour en savoir plus et/ou s'inscrire ?

- ▶ Par mail : sejours@sielbleu.org
- ▶ Par tel : 07 60 88 73 79
- ▶ Un rendez-vous pour échanger sera alors proposé par Perrine ou Julie pour répondre à toutes les questions !