

## Combien ça coûte ?

Le coût du séjour de 2200 € est intégralement pris en charge par votre institution de retraite complémentaire AGRICA. Les congés et les frais de transport restent à votre charge.



## Séjours 2023

### "Sur la terre des 2 Caps"

aux Gîtes du Chênelet (62)

3 au 7 avril 2023

5 au 9 juin 2023

25 au 29 septembre 2023

Séjour dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif :

16 au 21 octobre 2023

### "Au cœur des grands espaces"

Au gîte des Roches (88)

4 au 8 juillet 2023

### "Des vignes aux sapins"

au Domaine de Marthe (69)

25 au 29 avril 2023

13 au 17 juin 2023

10 au 14 octobre 2023

### "Entre mer et forêts"

aux Gîtes des Kerguestin (56)

18 au 22 avril 2023

12 au 16 septembre 2023



« Cette semaine fut comme un déclic, j'avais les clés mais j'avais besoin d'être guidée, aidée. Je suis revenue apaisée, réparée, réinitialisée. Ce séjour a été un vrai catalyseur et m'a remis sur les rails à un moment où je stagnais. Des amitiés improbables se sont créées, ça aussi c'est génial et n'a pas de prix.

Mon entourage est étonné par le changement.

J'espère que vos futurs séjours embelliront la vie d'autres personnes. »

Catherine G., Séjour du 17 au 21 octobre 2022 sur la Côte d'Opale



Association Siel Bleu, BP 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos : Association Siel Bleu

## Informations et inscription

➔ [www.sejours.sielbleu.org](http://www.sejours.sielbleu.org)

Nous écrire : [sejours@sielbleu.org](mailto:sejours@sielbleu.org) • Nous appeler : 07 60 88 73 79

Le séjour vous est proposée par l'Association Siel Bleu avec le soutien de votre institution de retraite complémentaire AGRICA.



Donnons le sourire à votre santé !



## Des séjours pour se ressourcer et repartir du bon pied après un cancer !



Une semaine en dehors du quotidien  
afin de prendre soin de soi et trouver des clés  
pour une vie quotidienne plus sereine.



## Comment cela se passe-t-il ?

Une équipe de professionnels vous propose des activités qui sont toutes adaptées à vos besoins, vos envies et vos capacités. Le programme est conçu pour que vous vous appropriiez ces pratiques. Cela vous permettra de les réutiliser au travail ou chez vous pour mieux gérer votre stress, réduire les douleurs, diminuer la fatigue ou encore trouver le sommeil.

## Des séjours adaptés à votre situation de vie

- ➔ Conçus pour des hommes et des femmes touchés par un cancer, quel qu'il soit, et à distance des traitements lourds (au moins un mois et jusqu'à 5 ans).
- ➔ Des séjours spécifiques sont organisés pour les personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif.

## Découvrir de nouvelles pratiques pour améliorer son quotidien !

### • Pratiquer de l'activité physique

Outil privilégié au sein de l'Association Siel Bleu, l'impact de l'activité physique est reconnu scientifiquement. Elle permet de réduire la fatigue, d'améliorer la qualité de vie et de réduire le risque de récurrence de certains cancers. Nous proposons une activité physique adaptée aux besoins, envies et capacités des participants (gym adaptée, renforcement musculaire, yoga, marche nordique...).

### • Bien manger

Renouer avec le plaisir de manger et de cuisiner aux côtés du cuisinier spécifiquement sensibilisé à l'alimentation post cancer et présent toute la semaine.

### • Tester des activités nouvelles et se découvrir sous de nouvelles facettes

Astronomie et découverte des étoiles, photographie, peinture, chant ou encore théâtre.

### • Echanger avec les autres participants

Personne ne peut comprendre la maladie sans l'avoir vécue. Ce séjour Siel Bleu facilite le partage d'expériences entre des personnes, de tous âges, de tous milieux, ayant eu un cancer quel qu'il soit.

### • Prendre soin de soi

Prendre le temps de ne rien faire, de se relaxer, de se faire masser... Les participants sont invités à prendre du temps pour eux dans des lieux choisis pour leur calme et leur beauté !

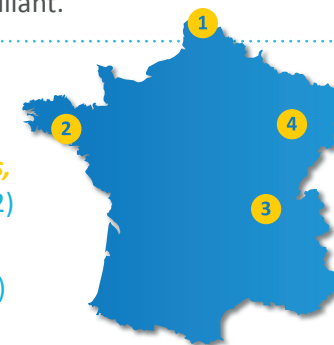
## Combien de personnes ?

Les groupes sont constitués au maximum de 10 personnes afin de vous offrir un cadre convivial et bienveillant.

## Ça se passe où ?

1. Sur la terre des 2 Caps, sur la Côte d'Opale (62)

2. Entre mer et forêts, au Pays des Cairns (56)



3. Des vignes aux sapins, dans le Rhône (69)

4. Au coeur des grands espaces, dans les Vosges (88)