

## Combien ça coûte ?

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

## Les séjours 2024

### Maison de la Vie

#### "Au coeur des grands espaces"

Gîte des Roches (88) :

- du 12 au 16 mars,

Gîte de Bokassa (88) :

- du 27 au 31 août (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

#### "Sur la terre des 2 Caps"

Gîtes du Chênelet (62) :

- du 26 au 30 mars,

- du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

#### "Des vignes aux sapins"

Domaine de Marthe (69) :

- du 16 au 20 avril,
- du 25 au 29 juin,
- du 24 au 28 septembre.

#### "Au pays des cairns"

Gîtes au Moulin La Salmonière (56) :

- du 21 au 25 mai.

#### "Dans la vallée de la Loire"

Gîte de la Longère (37) :

- du 10 au 14 septembre.

### Informations et inscription

→ [www.sejours.sielbleu.org](http://www.sejours.sielbleu.org) • 03 76 33 00 62

Le séjour vous est proposé 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.



## Des séjours adaptés à votre situation de vie

- ➔ **Maison de la Vie** pour les hommes et les femmes touchés par un cancer et à distance des traitements lourds.
- ➔ 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 avec bâtons...).
- **Bien manger**  
Renouer avec le plaisir de manger et de cuisiner aux côtés du cuisinier spécifiquement sensibilisé à l'alimentation autour du 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 !

## 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.

## Ça se passe où ?

- 1 Sur la Terre des 2 Caps (62)
- 2 Au Pays des Cairns (56)
- 3 Des vignes aux sapins (69)
- 4 Au coeur des grands espaces (88)
- 5 Dans la vallée de la Loire (37)

