

SÉJOUR SÉNIORS

Semaine d'échange pour les malades de Crohn et de RCH

Du 10/09/2023 au 16/09/2023

Complexe de loisirs

"les hauts du gévaudan"
en Lozère

Renseignements-inscriptions : 06.32.67.93.20 - languedoc@afa.asso.fr



PRÉSENTATION

SÉJOUR des SÉNIORS

DATES

Du dimanche 10 septembre au samedi 16 septembre 2023

Arrivée le dimanche 10 septembre dans l'après-midi (à partir de 14h) et départ le samedi 16 septembre (dans l'après-midi). Le transport pour venir et partir du complexe, ainsi que les déplacements lors du séjour se font avec les véhicules personnels des participants.

LIEU

Complexe de loisirs « les Hauts du Gévaudan », Montrodat (48), à côté du Centre de rééducation fonctionnelle de Montrodat. Situé entre la ville de Marvejols (48100) et la ville de Mende (48000), portes d'entrées du Parc national des Cévennes, du Parc régional de l'Aubrac, du Parc naturel régional des Grands Causses, dont les paysages sont classés au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO.

Le centre est labélisé Centre de préparation Olympique et Para Olympique Paris 2024, Les villas sont équipées d'une salle de bain avec douche et toilettes. Les couvertures et couettes sont fournies, en revanche les draps et les serviettes de bain ne sont pas fournies. Il est possible d'en louer, à raison de 5,50 € par lot et par personne.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Ce séjour s'adresse à toute personne, adhérente à l'association, âgée de 55 ans ou plus, concernée par une maladie de Crohn ou par une RCH.
- Si votre conjoint-e- ou accompagnant -e- / aidant-e- vous accompagne, merci de remplir et de nous envoyer un bulletin d'inscription à son nom avec les informations la ou le concernant, en joignant le règlement de son séjour.
- Les participants assurent, à tour de rôle, par groupe, la préparation des repas lors d'ateliers animés par une diététicienne. Les repas de midi et du soir sont pris en commun.
- Les participations aux ateliers du matin, ainsi qu'aux tâches collectives pour le groupe sont considérées comme obligatoires.

TARIFS DU SEJOUR HORS ADHESION

350 € par personne en chambre partagée ou **700 €** la villa pour un couple, **et 320** par personne supplémentaire (le tarif comprend : hébergement, restauration et ateliers). Chèque à l'ordre de « AFA Crohn Rch France », (Les frais de déplacement et les activités de loisirs sont à la charge des participants).

JOURNÉE TYPE

7h30-8h30 : Petit-déjeuner en commun ou en villa

8h30-9h30 : Pratiques corporelles de bien-être

9h30-12h30 : Ateliers

12h30-13h30 : Déjeuner en commun au centre ou pique-nique

14h-18h30 : Temps de détente, possibilité de profiter des richesses touristiques de la région, de prendre du temps pour soi (Piscine-Balnéo-Sauna) ou de participer aux animations proposées par l'équipe de l'afa

18h30-19h30 : Temps convivial ou atelier de relaxation / sophrologie

19h30 : Dîner en commun

21h : Soirée conviviale ou temps de repos

Le programme prévisionnel est disponible en annexe.

Les thématiques qui vous sont proposées peuvent être : information médicale sur les MICI avec un professionnel de santé, retrouver le plaisir de manger et apprendre à manger, avec une diététicienne, être observant avec son traitement, bouger avec une MICI*, Vivre avec la maladie, En parler ? Si oui comment et avec qui ? Les relations intimes...

Visites du patrimoine local, échanges et partages avec les hommes et femmes du terroir, randonnées « santé », animations musicales, atelier peinture, sauna, piscine, salle remise en forme a disposition.....

MICI*: Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (Maladie de Crohn et RCH)



BULLETIN D'INSCRIPTION

Le nombre de participants est limité à 25 personnes, accompagnants compris.

Bulletin à retourner avant le **30 Juillet 2023**, accompagné de :

- ▶ le questionnaire sur vos pratiques en complémentation (Tisanes, vitamines, autres ...)
- ▶ Un chèque de participation de **350 €** ou **700 € et 320** par personne supplémentaire(le (selon l'hébergement) à AFA Crohn Rch France
- ▶ à l'adresse : AFA Délégation LR , C/S M LIBERATORE, 2 bis impasse des Pigeons, 48000, Mende

AFA Crohn RCH France – « séjours séniors » - Infos-Inscriptions – T : 06.32.67.93.20 ou Email : Languedoc@afa.asso,fr

Prénom : _____ Nom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____
Téléphone Portable : _____ Date de naissance : ____ / ____ / ____ / ____ / ____
E-mail : _____ @ _____ (En majuscules)
Depuis : _____

Pathologie : Maladie de Crohn : RCH : Cancer : Autres :

Depuis : _____

Les repas de midi et du soir sont préparés et pris en commun, avec un menu unique.

Merci de nous préciser vos allergies, intolérances ou régimes particuliers :

Votre dentition nécessite-t-elle une adaptation des menus ? Oui : Non :

Quels thèmes aimeriez-vous aborder pendant le séjour ? _____

Je suis adhérent à l'afa pour l'année **2023** Oui : Non :

Si non je renouvelle mon adhésion en joignant un chèque de : _____