

# Combien ça coûte ?

Une participation financière vous est demandée  
à hauteur de vos moyens.

## "Au coeur des grands espaces"

au Gîte du Tilleul Bleu (67)

31 août au 4 Septembre 2021

### Séjour en Alsace

Informations et inscription

Héloïse Boissinot

07 76 06 23 09

heloise.boissinot@sielbleu.org

## "Sur la Côte d'Opale"

aux Gîtes du Chênelet (62)

11 Octobre au 16 Octobre 2021

### Séjour dans le Pas-de-Calais

Informations et inscription

Perrine Peron

07 62 77 11 90

perrine.peron@sielbleu.org

## Pour plus d'informations

sejours@sielbleu.org • www.sejours.sielbleu.org

La Maison de l'AVanC' a été co-construite par :



Avec le soutien de



# Des séjours pour se ressourcer après un AVC



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



Prendre du temps pour soi pendant 5 jours  
et découvrir des activités  
pour se sentir mieux au quotidien.



## Pourquoi ?

- Les personnes qui comprennent le mieux l'AVC sont celles qui l'ont aussi vécu.
- Dans ces conditions, il n'est pas toujours évident de partir en voyage.
- Nos équipes disposent de méthodes et d'outils vous permettant de partir tout en améliorant votre quotidien.

## Pour qui ?

- Pour les personnes ayant eu un AVC (entre 0 et 10 ans après l'AVC) quel que soit leur âge, pouvant se déplacer en intérieur de manière autonome.
- Un accompagnant et/ou proche souhaitant partir également.

## Combien de personnes ?

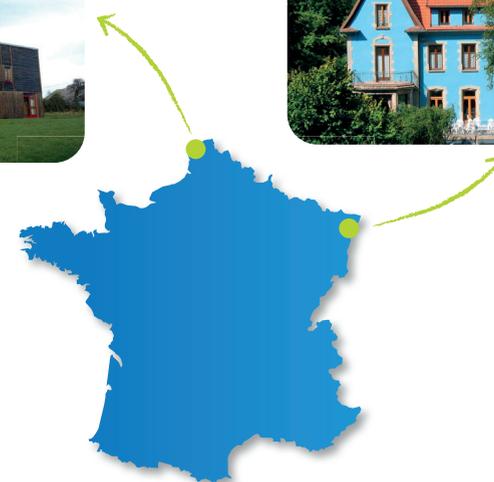
Le groupe sera constitué de 10 personnes maximum pour garantir une ambiance conviviale et bienveillante. Cela permet également d'accompagner chacun en fonction de ses capacités et de ses envies. Les proches peuvent participer aux activités proposées au quotidien, ou profiter du lieu en toute autonomie.

## Ça se passe où ?

Aux gîtes du Chênelet, lieu adapté PMR sur la Côte d'Opale (62)



Au gîte du Tilleul Bleu, lieu adapté PMR en Alsace (67)



## Comment ça se passe ?

Une équipe de professionnels vous propose des activités adaptées à vos besoins, vos envies et vos capacités. Le programme est conçu pour s'adapter à votre fatigabilité et assurer la continuité des soins et de la vie quotidienne.

Les pratiques proposées vous permettront de vous détendre, de diminuer la fatigue, de retrouver confiance en vous et vos capacités, de mieux dormir, et de renouer avec une vie active.