

SÉJOUR SÉNIORS

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

Du 15/09/2019 au 21/09/2019

Complexe de loisirs
"les hauts du gévaudan"
en Lozère

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



PRÉSENTATION

SÉJOUR SÉNIORS

DATE

Du Dimanche 15 Septembre au Samedi 21 Septembre 2019

Arrivée le dimanche 15 septembre dans l'après-midi (à partir de 14h) et départ le samedi 21 Septembre (dans l'après-midi). Le transport pour venir et partir du complexe, ainsi que les déplacements lors du séjours 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.**

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 âgée de **55 ans ou plus**, concernée par une **maladie de Crohn** ou par une **RCH**, adhérente à l'association,.
- ↪ **Si votre conjoint ou accompagnant-aidant 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.
- ↪ **La participation aux ateliers du matin est considérée comme obligatoire.**

TARIFS DU SEJOUR HORS ADHESION

300 € par personne en chambre partagée ou **600 € en chambre seule** (le tarif comprend : hébergement, restauration et ateliers). Chèque à l'ordre de « **Association François Aupetit** », (Les frais de déplacement et les activités de loisirs sont à la charge des participants).

JOURNÉE TYPE

7h30-8h30 : Petit-déjeuner 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 ou de participer aux animations proposées par l'équipe de l'afa

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

19h30 : Dîner en commun

21h : Soirée conviviale ou temps de repos

Le programme prévisionnel est disponible en annexe.

Les thématiques qui vous sont proposées : information médicale sur les MICI avec un gastroentérologue, retrouver le plaisir de manger avec une diététicienne, être observant avec son traitement, comprendre les analyses biologiques, comment bouger et voyager avec une MICI*, 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 à disposition.....

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

Bulletin à retourner avant le **20 Août 2019**, accompagné de :

- ▶ Un chèque de participation de **300 €** ou **600 €** (selon l'hébergement)
- ▶ à l'adresse : AFA Délégation LR , C/S M LIBERATORE, 2 bis impasse des Pigeons, 48000, Mende

AFA Crohn-RCH-France – « séjours seniors » - 32 Rue de Cambrai - 75019 PARIS ou par mail à : info-accueil@afa.asso.fr

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone Portable : _____ Date de naissance : ____/____/____

E-mail : _____ @ _____ (En majuscules)

Depuis : _____

Pathologie : Maladie de Crohn : RCH : Indéterminé :

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 **2019** : Oui : Non :

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