



Des séjours pour repartir du bon pied après  
un cancer

# La Maison de la Vie : un programme créer par l'Association Siel Bleu

## Siel Bleu, des jambes, un cœur, une tête !

### Actions de prévention

Réaliser des programmes d'activité physique adaptée pour toutes les personnes, qu'elles soient en situation de fragilité ou non.



### Mécénat

Permettre l'accessibilité financière et géographique des activités de terrain, et le financement de programmes d'innovation sociale dans le domaine de la santé.



### R&D

Rechercher, innover et diffuser les savoirs pour que l'activité physique soit pleinement intégrée dans les parcours de soin et de vie des personnes.





# La Maison de la Vie s'inscrit dans un accompagnement de plus en plus global

## Des séjours adaptés pour prendre soin de soi et repartir du bon pied

5 jours pour se ressourcer, échanger et découvrir des outils pour le quotidien.

Des parenthèses pour que la vie reprenne la main sur la maladie.

## Des programmes d'accompagnement diététique

Une prise en charge globale des bénéficiaires avec des programmes associant Activité Physique Adaptée et ateliers diététiques

Les ateliers sont pratiques, simples, non culpabilisant et ludiques

## Du matériel sportif adapté aux besoins des plus fragiles

Une gamme de matériel d'activité physique adaptée inventée avec les bénéficiaires et professionnels Siel Bleu pour rendre accessible à chacun la pratique de l'activité physique et ses bienfaits.



# La Maison de la Vie: qu'est ce que c'est ?

- 5 jours pour se ressourcer après le parcours de soins à la suite d'un cancer ou durant les traitements de longue durée
- 5 jours pour faire de l'activité physique adaptée à ses envies et capacités, bien manger, échanger et partager avec des personnes qui ont vécu des choses similaires.
- 5 jours pour prendre le temps de vivre, tout simplement !



# Pour quel public ?

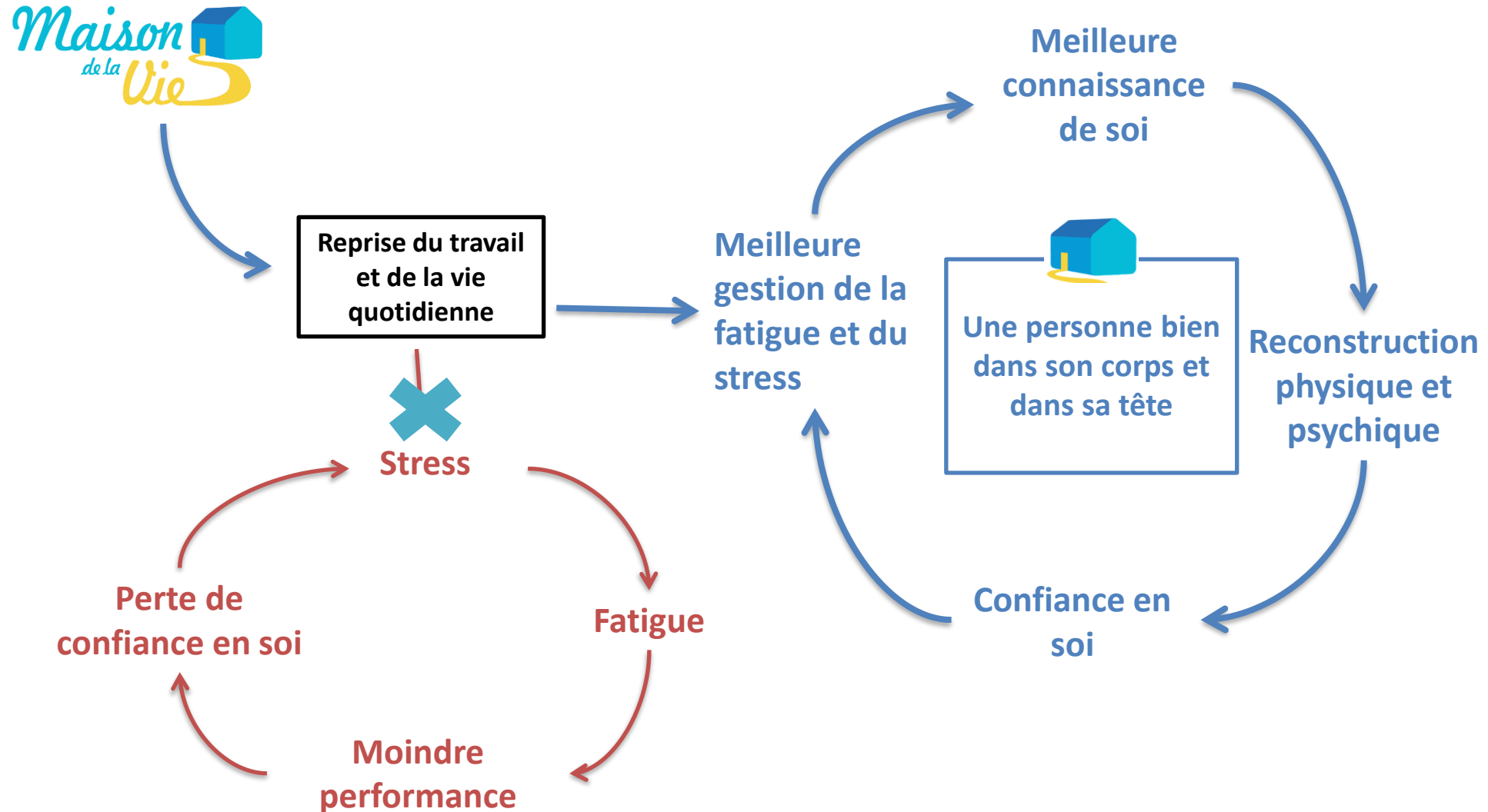


## Pour les hommes et les femmes

- Ayant eu un cancer ou en traitement de longue durée (cancer chronique ou métastatique)
- A la retraite, en invalidité, en arrêt de longue durée ou ayant repris leur emploi



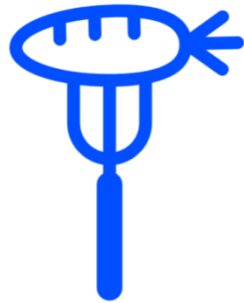
# La maison de la Vie : créer un cercle vertueux pour les personnes\* ayant eu un cancer



\*La maison de la Vie s'adresse à toutes les personnes en rémission et pas seulement aux salariés mais aussi à des personnes au chômage, en arrêt ou retraitées



5 jours en dehors du quotidien pour prendre soin de soi, expérimenter des outils simples pour le quotidien et partager avec d'autres personnes afin d'aborder sa vie personnelle et professionnelle avec sérénité :



### **BIEN MANGER**

Se faire plaisir en apprenant à cuisiner et à manger ce qui nous fait du bien. C'est essentiel pour son bien être... et sa santé !



### **BIEN BOUGER**

Pratiquer une activité physique adaptée à ses besoins, ses envies et ses capacités. Yoga, Gymnastique, Marche Nordique... autant d'outils pour faire de son corps son meilleur allié !



### **PRENDRE SOIN DE SOI**

Prendre le temps de ne rien faire, de prendre soin de sa peau, de se relaxer, d'être massés...



### **ECHANGER**

Personne ne peut comprendre la maladie sans l'avoir vécue : la Maison de la Vie facilite le partage d'expériences

### **Une équipe de professionnels tout au long du séjour :**

Psychologue, Professeur de Yoga, Cuisinier, Professeurs d'activité physique adaptée Siel Bleu, Professeurs de chant, Ecrivain, Conteur, art-thérapeutes, socio esthéticienne, Conteur, danseur.

# Combien ça coûte ?

- Une participation financière sera demandée en fonction des moyens de la personne.
- Quelle que soit la situation, nous tâcherons de trouver une solution.





# Les séjours déjà réalisés

80 séjours et + de 700 participants depuis le début de l'aventure en 2015 !



2015  
1 MDLV

2016  
4 MDLV

2017

8 Maisons de la Vie  
3 Séjours Hors du temps  
1 croisière du sourire  
1 séjour Personnes âgées

2018

11 Maisons de la Vie  
3 lieux  
3 Séjours Hors du temps  
2 croisières du sourire  
1 séjour Personnes âgées

2019

13 Maisons de la Vie  
4 lieux  
1<sup>er</sup> séjour Cancer Chronique  
2 Maisons de l'AVanC'  
1 lieu  
2 séjours Hors du Temps  
1 lieu  
1 séjour Personnes âgées

2020 - COVID

8 Maisons de la Vie  
4 lieux  
1 Maison de l'AVanC'  
1 lieu  
1 Séjour hors du temps  
1 séjour Personnes âgées  
1 Séjour Parkinson

2021

11 Maisons de la Vie dont 1 CC  
6 lieux (nouveau lieu en Rhone-Alpes !)  
1 Maison de l'AVanC' Grand Est  
1 Séjour hors du temps  
1 séjour Personnes âgées  
1 Séjour Parkinson Grand Est



## Combien ça coûte ?

Une participation financière vous est demandée à hauteur de vos moyens.  
Les congés et les frais de transport restent à votre charge.

### "Sur la Côte d'Opale"

aux Gîtes du Chênelet (62)  
25 au 29 Avril 2022  
27 juin au 1er Juillet 2022  
12 au 16 Septembre 2022  
17 au 21 Octobre 2022

### "Au coeur des grands espaces"

au Gîte des Roches (88)  
11 au 15 Avril 2022  
au Domaine de Bokassa (88)  
4 au 8 Juillet 2022

### "Des vignes aux sapins"

au Domaine de Marthe (69)  
Mardi 14 au samedi 18 Juin 2022  
Mardi 27 Septembre au samedi 1er Octobre 2022

### "Dans la Vallée de la Loire"

au Gîte La Longère (37)  
Mardi 3 au samedi 7 Mai 2022  
Mardi 6 au samedi 10 Septembre 2022  
au Domaine de Laborde Saint-Martin (41)  
20 au 24 Juin 2022  
10 au 14 Octobre 2022  
24 au 29 Octobre 2022

### "Au pays des cairns"

aux Gîtes des Kerguestin (56)  
Mardi 20 au samedi 24 Septembre 2022

## Informations et inscription

➔ [www.sejours.sielbleu.org](http://www.sejours.sielbleu.org)  
Contactez la Maison de la Vie : 07 60 88 73 79

La Maison de la Vie  
a été co-construite par :



Avec le soutien de



Maison  
de la Vie

Des séjours  
pour repartir du bon pied  
après un cancer !



Se ressourcer pendant 5 jours et tester des activités  
pour le bien-être et la santé au quotidien.



Présentation séjours Maison de la Vie : Journée SOS 2022



## Pourquoi ?

- Les personnes qui comprennent le mieux la maladie sont celles qui l'ont vécue.
- Il est important de pouvoir prendre du temps pour soi !
- Il existe des outils simples pour améliorer sa qualité de vie.

## Pour qui ?

Pour les hommes et les femmes en rémission d'un cancer quel qu'il soit, jusqu'à environ 5 ans après la fin des traitements.

## 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. *Près de la mer,* sur la Côte d'Opale (62)
2. *A la campagne,* dans la Vallée de la Loire (41)
3. *A la campagne,* en Touraine (37)
4. *Entre mer et forêts,* au Pays des Cairns (56)
5. *Des vignes aux sapins,* dans le Rhône (69)
6. *Au coeur des grands espaces,* dans les Vosges (88)

## 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.

# Questions/ Réponses

