

Séjour MIX'AGES

L'afa organise pour la deuxième fois un séjour qui s'adresse à tous les malades de Crohn et de rectocolite hémorragique dès 18 ans et à leurs proches. Tout au long de ce séjour, vous aurez la possibilité de partager votre expérience entre malades de tous âges et proches, d'apprendre sur la maladie pour mieux la gérer au quotidien. Venez profiter de ce moment exceptionnel dans un cadre magnifique, en bord de mer, équipé d'infrastructures de détente, qui vous permettront aussi de pratiquer des activités physiques et de bien-être adaptées.

Les intervenants seront : un gastroentérologue, une diététicienne, un coach sportif, des praticiens de techniques de bien-être et des patients experts de l'afa.

Pour qui : toute personne atteinte de maladie de Crohn ou de RCH, adhérente de l'association (à jour de sa cotisation 2016) à partir de 18 ans.
Si vous venez accompagné(e) de votre conjoint(e), merci de remplir un second bulletin d'inscription.

Quand : arrivées le samedi 24 juin après-midi et départs le vendredi 30 juin après-midi

Où : à la Fondation Solacroup, Dinard (35)
(Douche et WC privatifs pour chaque chambre. Tous les lits sont faits à l'arrivée.)

Tarifs du séjour : 180€ par personne en chambre partagée ou 200€ en chambre seule
(Les tarifs comprennent : l'hébergement, la restauration, les activités et les ateliers de la semaine)

Le transport et les activités de loisirs sont à la charge du participant.
En cas de difficultés financières, des aides sont possibles, n'hésitez pas à contacter notre assistante sociale à social@afa.asso.fr

Journée Type

- 9h30 : début de la journée
- 12h30 : déjeuner
- 14h : début de l'après-midi
- 19h30 : dîner + soirée conviviale

Les journées seront organisées autour de différents temps pendant les matinées et les après-midis où vous pourrez participer à :

- des plénières
- des groupes de partage
- des activités de bien-être
- des activités sportives
- des temps de loisirs

Ateliers proposés au choix (voir au dos) :

1. Etre malade ET parent : du projet d'enfant à la vie avec les enfants/ados... → Petit groupe
2. MICI* et relations intimes → Petit groupe
3. Comment bouger et voyager avec ma MICI → Petit groupe
4. En parler ? Si oui, comment et avec qui ? Comment mieux communiquer avec mes proches, mon médecin, mes amis... → Petit groupe
5. Ma vie professionnelle avec une MICI → Petit groupe
6. La e-santé ? Une boîte à outils pour m'aider à mieux gérer ma maladie au quotidien → Plénière
7. Le rôle d'une association, la mise en contact avec ses pairs du réseau d'entraide MICI → Plénière
8. Tout connaître sur les MICI avec le gastroentérologue → Plénière
9. Retrouver le plaisir de manger avec la nutritionniste de l'afa → Plénière

Autres thèmes que vous aimeriez aborder :

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

