



SEJOUR DECLIC 2026

Un séjour pour les patients
SEDh et HSD, et leurs aidants

Un déclic pour mieux vivre
avec sa pathologie
et en devenir acteur

Où ?

UN SEJOUR EN LOZERE, À MONTRODAT

- au sein d'un village entièrement adapté pour les PMR
- hébergement dans des cottages confortables, par famille

PENDANT LES VACANCES DE LA TOUSSAINT

- du 18 au 24 octobre 2026
- arrivée le dimanche en journée et départ le samedi matin : 6 nuits

Quand ?

Pour qui ?

POUR DES PATIENTS SEDH OU HSD

- désireux d'enclencher une dynamique
- en famille de préférence
- adhérents de SED1+
- et pour leurs aidants (séjour répit et repos)

UN SEJOUR SPECIFIQUE POUR

- travailler sur soi, mieux comprendre
- cheminer sur sa pathologie
- trouver des outils et des clefs
- échanger avec d'autres patients

Pour quoi ?

Comment ?

GRACE A UN PROGRAMME D'ATELIERS ET ACTIVITES

- ludiques et/ou thérapeutiques
- variés et adaptés
- menés par des professionnels et des bénévoles experts
- et des moments de convivialité partagés

UNE PARTICIPATION FORFAITAIRE DE 150€/PERS

- l'hébergement, les activités, les ateliers sont proposés par SED1+ pour 150€/pers pour les 2 premières personnes d'une famille, puis 100 € à partir de la 3e
- seuls le transport et l'alimentation restent à la charge intégrale de l'adhérent

Quel coût ?

Comment y participer ?

PRE-INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- remplir le questionnaire de pré-inscription
- puis sélection des dossiers par le comité organisateur (places limitées)
- confirmation de votre inscription par SED1+

SEJOUR DECLIC 2026

Association SED1+

Quelques questions pratiques ?

1

LES OBJECTIFS DU SEJOUR

- Un engagement de participation active et effective au programme est demandé aux participants pour bénéficier des bienfaits de ce séjour
- Un large panel d'ateliers est proposé
- Des groupes d'échange sont organisés

LES ACTIVITES EN PRATIQUE ?

- des ateliers de développement personnel
- de l'activité physique adaptée (APA)
- de l'équitation adaptée
- de la relaxation (sauna, hammam)
- des ateliers de soin de soi, de danse adaptée, de jeux de société, d'activités créatives, etc

2

3

LES MOMENTS DE CONVIVIALITE

- Un pot d'accueil et de présentation/orientation/explication
- Des goûters partage, des sorties en groupe
- Un pot de fin de séjour avec animations

LA PARTICIPATION FINANCIERE

- est individuelle (par personne)
- le paiement doit se faire dès confirmation de l'inscription
- une caution est demandée en cas d'annulation tardive non justifiée

4

5

LE COTTAGE

- 4 à 6 places / cottage individuel
- 1 seul animal (petit chien ou chat) accepté
- possibilité de location de ligne de maison (en supplément)
- forfait ménage inclus

LE LIEN POUR LA PRE-INSCRIPTION

Un questionnaire de pré-inscription vous est demandé, si votre demande est validée, un lien pour l'inscription définitive vous sera adressé.

Remplir le questionnaire avant le 15/06/2026 :

<https://forms.gle/4o4CMjBnhfYu8zy1A>

6

associationsed1plus@gmail.com
site : <https://www.assosed1plus.com/>

