

LA RAND'AUTOMNE

Venez randonner le **Samedi 14 Octobre 2017, de 9h30 à 12h30** entre les Monts du Lyonnais et le Beaujolais, **seul ou avec vos proches.**

Cette randonnée s'adresse aux personnes **autonomes**, sans aide technique, avec un **périmètre de marche supérieur à 4 kms.**

➡ Plus d'informations au stand d'ABC Prévention Santé

A CHAQUE SAISON SA RANDO...dates à retenir

Rando Hiver le samedi **17 mars 2018** : Pays de Gex - Savoie - Haute Savoie

Rando Eté le samedi **9 juin 2018** : Drôme – Ardèche



Activités Physiques Adaptées



En partenariat avec ABC Prévention santé – LYON

- **1 groupe de patients – APA en salle**
 - De novembre à février - jeudi de 18h à 19h**
 - ➔ *Informations pour les inscriptions au stand du Réseau*

- **2 groupes de Marche Nordique en 2018**
 - **Patients : de mars à mai – jeudi de 18h à 19h**
 - **DUO Aidant/Aidé : de mars à juin – mardi de 18h à 19h**



Sophrologie

3 groupes prévus à Lyon :

- ❑ **2 groupes « patients »**
- ❑ **1 groupe « aidants »**

De janvier à mars 2018

Sophrologue : Mme Magali Roggerone



Education Thérapeutique en groupe

GROUPES D'ÉCHANGES A THEMES A L'HOPITAL NEUROLOGIQUE

Les prochains ateliers ETP :

- « Développer mon bien-être » : **Jeudi 12 Octobre**
- « Gérer mes démarches administratives » : **Mardi 14 Novembre**



On n'oublie pas les Aidants...

❑ Séances d'ETP de groupe :

« Développer mon bien-être » : **12 octobre**

« Gérer mes démarches administratives » : **14 novembre**

❑ Randonnées saisonnières :

Samedi 14 octobre dans les Monts du Lyonnais

Samedi 17 mars en Savoie / Haute Savoie

Samedi 9 juin dans la Drôme / Ardèche

❑ Groupe Sophrologie : spécial aidant de **janvier à mars** 2018

❑ Groupe Marche Nordique : duo « aidant / aidé » de **mars à juin** 2018



Save the date !

Journée Mondiale de la SEP 2018

A Lyon, le Mercredi 30 Mai 2018



Programme à venir...

Exposition « Colères Planquées »

Dorothy Shoes



Retrouvez l'exposition
dans le hall de l'Espace
Tête d'Or

Temps d'échange avec [Mme Annabelle BOUAMMARI](#), psychologue, pendant la pause (16h15-17h).

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS :

➤ **au niveau du stand du Réseau**

➤ **sur notre site internet :**

www.rhone-alpes-sep.org

➤ **sur notre page Facebook :**



<https://www.facebook.com/reseaurhonealpessep>



Le Réseau Rhône-Alpes SEP remercie les associations pour leur participation



Le Réseau Rhône-Alpes SEP remercie les laboratoires pour leur participation financière

