



RESEAU
RHONE-ALPES
— SEP —

JOURNEE RHONALPINE D'INFORMATION SUR LA SEP

SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018

Espace Tête d'Or - Villeurbanne

EVENEMENTS A VENIR....

LA RAND'AUTOMNE

Venez randonner le Samedi 6 Octobre 2018, de 9h30 à 12h30
Dans la vallée de l'Azergues, **seul ou avec vos proches.**

Cette randonnée s'adresse aux personnes **autonomes**, sans aide technique, avec un **périmètre de marche supérieur à 2 kms et à 4 kms.**

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

A CHAQUE SAISON SA RANDO...dates à retenir

Rando Hiver : le samedi **2 février 2019** : Le Pilat

Rando Printemps/Été : le samedi **1er juin 2019** : Nord Isère





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 à partir de mars 2019**



Approche psycho-corporelle

- **Sophrologie :**

- 3 groupes prévus en 2019 :**

- 2 groupes « patients »**

- 1 groupe « aidants »**

- **Méditation Pleine Conscience :**

- 1 groupe prévu en 2019**



Le programme ETP

« Act'SEP »

Le programme Act'SEP s'adresse au patient dont le **diagnostic de sclérose en plaques est confirmé**, peu importe la forme de SEP et à **toute phase de la maladie**.

- Des séances **individuelles et/ou collectives** par thématique
- Un programme **personnalisé**
- La possibilité d'inclure un **proche**

ATELIERS EN LIEN AVEC LA MALADIE

Individuel & Collectif

- Mieux comprendre la maladie
- Reconnaître et gérer les poussées
- Prévoir et vivre sa grossesse

ATELIERS SUR LES SYMPTÔMES

Individuel & Collectif

- Identifier ses symptômes
- Réguler la fatigue

Collectif

- Réguler la douleur

ATELIERS SUR L'HYGIÈNE DE VIE

Collectif

- Pratiquer une activité physique
- Adopter de meilleures habitudes alimentaires
- Développer son bien-être

ATELIERS AUTOUR DE LA COMMUNICATION

Individuel

- Communiquer avec son entourage, ses enfants
- Communiquer dans son couple
- Apprendre à mieux s'affirmer

Collectif

- Exprimer ses besoins et ses attentes à son entourage
- Communiquer avec le monde médical



ATELIERS SUR LES TRAITEMENTS

Individuel

- Apprendre la technique d'injection
- Être accompagné dans le choix de son traitement de fond

Individuel & Collectif

- Vivre avec ses traitements

ATELIERS SUR LES ASPECTS SOCIO-PROFESSIONNELS

Individuel & Collectif

- Comprendre ses droits, ses devoirs et les démarches administratives
- Réfléchir à sa situation professionnelle

ATELIERS SUR LES ASPECTS NEUROPSYCHOLOGIQUES

Individuel & Collectif

- Comprendre les mécanismes de la fatigue intellectuelle
- Booster la mémoire et la concentration

ATELIERS SUR LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

Individuel

- Comprendre l'impact de l'annonce diagnostique
- Gérer le regard de l'autre
- Réguler les émotions

Collectif

- S'initier à la psychologie positive



Education Thérapeutique en groupe

GROUPES D'ÉCHANGES A THEMES A L'HOPITAL NEUROLOGIQUE

Les prochains ateliers ETP :

- « Gestion de la fatigue » : Jeudi 27 Septembre et Jeudi 11 Octobre
- « Gérer le regard de l'Autre » : Jeudi 22 Novembre
- « Développer mon bien-être » : Jeudi 13 Décembre

En pratique ?

- Parlez en à votre neurologue !
- Contactez le Réseau Rhône-Alpes SEP !

Comment?

Réseau Rhône-Alpes SEP

Service de Neurologie A
G.H.E. - Hôpital Neurologique
59 Boulevard Pinel
69677 Bron Cedex

Téléphone

du lundi au vendredi de 8h à 16h30
fermé le mercredi après-midi
04 72 68 13 14

Email

infirmiere@rhone-alpes-sep.org
psychologue@rhone-alpes-sep.org

Informations

disponibles sur notre site internet
www.rhone-alpes-sep.org





On n'oublie pas les Aidants...

- ❑ **Participation aux séances d'ETP**

- ❑ **Randonnées saisonnières :**
 - Samedi 6 octobre** dans la vallée de l'Azergues
 - Samedi 2 février** dans le Pilat
 - Samedi 1er juin** dans le Nord-Isère

- ❑ **Groupe Sophrologie** : spécial aidant en 2019

- ❑ **Groupe Marche Nordique** : à partir de **mars 2019**

Journée Nationale des Aidants - Lundi 1^{er} octobre 2018

Vous êtes **aidants** d'une personne en situation de handicap ?

Voilà une journée pour vous !!!

Quand ?

Lundi 1^{er} octobre 2018

À quelle heure ?

De 10h00 à 16h30

Où ?

À la délégation APF France handicap
73 rue Francis de Pressensé, Villeurbanne
Métro A, arrêt République

Quoi ?

Dès 10h00 : accueil

De 10h30 à 12h00 * : intervention de Mme Sophie BARUT, aidante et auteure de « Je rentrerai avant la nuit »

De 12h00 à 14h00 * : déjeuner offert et échanges

De 14h30 à 16h00 * : Yoga du rire animé par une sophrologue

* inscription possible à tout ou partie de la journée



Inscrivez-vous avant le 24 septembre:

aurelie.magazzeni@apf69.asso.fr

04 72 43 04 77

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>



REMERCIEMENTS

Le Réseau Rhône-Alpes SEP remercie :

- **L'Appart Fitness de Chaponost**



- **L'association SEP Loire Sud**



pour leurs dons qui nous ont permis d'organiser les randonnées saisonnières 2018.

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





Le Réseau Rhône-Alpes SEP remercie :
les laboratoires pour leur soutien

