

Le trait d'union

SEP Rhône-Alpes
Dauphiné

vous souhaite
une bonne
rentrée...
et vous attend
nombreux aux
activités !



*Journal de l'association
SEP Rhône Alpes Dauphiné
N°5 – Août 2018*

Ensemble, Avançons...

Une Equipe au service des adhérent(e)s

Membres du Bureau :

Géraud Paillot	Président
Marie-Claire Fhal	Secrétaire
Régis Largillier	Secrétaire adjoint
Marie Labrosse	Vice-présidente
Florence Villatte	Vice-présidente
Robert Laporte	Trésorier
Nathalie Dantant	Trésorière adjointe
Denis Vercouttre	Conseiller

Membres du Conseil d'Administration :

Hélène	Antoine	Laure	Goyer
Jean-Luc	Barnoux	Marie	Labrosse
Asma	Ben Lazrak	Robert	Laporte
Camille	Bocchi Riera	Régis	Largillier
Stéphanie	Boule Serra	Vincent	Nuel
Olivier	Casez	Géraud	Paillot
Nathalie	Dantant	Denis	Vercouttre
Marie-Claire Fhal		Florence	Villatte

Sommaire

p.2 – Organigramme

p.3 - Edito

p.4 – La vie de l'Association

p.11 – Au 3^{ème} et 4^{ème} trimestre 2018

p.14 – Le point santé

p.15 – Le point juridique

“
Une année 2018-2019 pleine de projets et activités !
”

Cher(e)s Adhérents(es), chers Partenaires,

Après un été bien chaud, nous sommes contents de vous retrouver pour une belle rentrée qui s'annonce un très bon cru ! C'est le temps des inscriptions et des bonnes résolutions ☺ pour reprendre les activités...

Après un bref retour sur les derniers mois, vous verrez dans ce numéro de fin d'été que les derniers mois de l'année seront très actifs : portes ouvertes pour découvrir l'association et se retrouver, présence dans des forums, journée du réseau à Lyon, inauguration d'exposition, activités sportives et sorties sympathiques...

Votre association et ses bénévoles s'activent à fond pour vous, alors n'hésitez pas que ce soit pour participer ou aider !!! il ne me reste qu'à vous souhaiter une belle rentrée, pleine de beaux projets et d'activités. La chaleur s'en va, c'est le bon moment pour sortir à nouveau ...

Associativement vôtre,
Géraud Paillot
Président de SEP Rhône Alpes Dauphiné

N°5 –Août 2018 –

Directeur de publication : Géraud Paillot, Chargée de communication et Relations publiques : Marie-Claire Fhal, Comité de rédaction : Marie-Claire Fhal, Denis Vercouttre, Géraud Paillot.

Photographe : Denis Vercouttre -
Mise en page : Géraud Paillot,
Camille Bocchi Riera,
Parution trimestrielle - tirage : 220 ex. - Dépôt légal : 2^{ème} trimestre 2017.

N°ISSN : 1290-3027 sous le nom de "LE POING SUR LA TABLE"

Contact: Tél. 0670977653
seprhonealpes@yahoo.com
6 rue Berte de Boissieux
38000 Grenoble

Et n'oubliez pas, grâce à notre Webmaster, Camille, vous pouvez suivre toutes les informations de Sep Rhône Alpes Dauphiné sur:

le site de l'association

 <https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr/>

La page Facebook

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



La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Les activités physiques et mieux-être continuent:

Marche Nordique



Les séances de chaque activité, continuent en petits groupes, le samedi matin et elles ont lieu dans le gymnase de l'école Jean-Jaurès au 10 rue Billerey à Grenoble.

Une séance hebdomadaire de marche nordique animée par nos amis de Pas Apa a eu lieu le mardi après-midi au Parc Paul Mistral, quand la météo a été suffisamment clémente. Un bon moyen de profiter du grand air tout en faisant travailler notre corps !

Ce qui est important dans la pratique de ces activités, c'est la régularité. Quelque soient les activités choisies, les retours les plus positifs que l'on a, sont donnés par les personnes qui viennent régulièrement ! Alors, n'hésitez pas à venir souvent aux activités proposées, pour partager un moment de détente ,de bien être, de convivialité... selon vos envies et en venant avec un proche pour partager ensemble ces bons moments.

Les informations sont toujours disponibles par mail, SMS, et aussi sur le site et la page Facebook.

Sophrologie



Yoga



Activité Physique Adaptée



Qi Gong



Comme d'habitude nous détaillons chaque activité dans le journal. Aujourd'hui, focus sur **le Qi Gong**

Le mot Qi Gong est composé de deux idéogrammes chinois: Qi, se traduit par souffle, énergie. Gong, désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché.

Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie.

Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

de mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

Le Qi Gong est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne, par le placement juste et la bonne perception du corps, favorise la conscience de son fonctionnement et développe la concentration, la disponibilité et la créativité.

Le Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation. Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent.

Ses bienfaits sont nombreux :

Améliorer la souplesse de manière progressive et en douceur en augmentant au fur et à mesure l'amplitude des mouvements et des étirements.

Améliorer et développer son équilibre mental et physique à travers la pratique de postures immobiles devant être tenues pendant un certain temps. Certaines postures permettent aussi d'améliorer sur le long terme la position du corps.

Se détendre et mieux gérer le stress à travers la pratique d'exercices qui favorisent une grande relaxation. L'utilisation régulière de mouvements lents et répétitifs qui agissent en profondeur permettent de lâcher prise et contribuent à une meilleure santé.

En alliant la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace, le Qi Gong contribue ainsi à un mieux être généralisé.

Sources:

https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi_gong_th

https://fr.wikipedia.org/wiki/Qi_gong

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Relaxation/Pratiques-energetiques/Reponses-d-expert/Qu-est-ce-que-le-Qi-Gong>

<http://federationqiqong.com>

Et le Handball continue grâce au soutien de l'USSE Handball et à la Mairie de St Egrève. Merci à tous, et nous vous attendons nombreux lors des prochaines séances...



La vie de l'association

les 20 mn de la SEP

Les 20mn de la SEP R-A Dauphiné ont eu lieu cette année le samedi 26 mai, au Parc mistral et au Stade des Alpes.

En collaboration avec le CHUGA (Centre Hospitalier Universitaire Grenoble Alpes), et grâce au soutien de nombreux partenaires, publiques dont la Métro, la Mairie, le Stade des Alpes, et des nombreuses entreprises privées (tous nos partenaires sur <https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr/evenements-sclerose-en-plaques-grenoble-dauphine/mai-2018/>), cette journée a été à nouveau un grand succès avec plus de 600 personnes qui sont venues et 1371km parcourus en cumulé. Tout le monde a avancé à son rythme dans une super ambiance, adultes, enfants... chacun allant à son allure: en marchant, en courant, en roulant et ce, sur deux parcours adaptés, un de 300 mètres et un d'1 kilomètre.

Le grand buffet de boissons et de viennoiseries a été apprécié des participants avant et après l'effort de la course avec une prise en compte de l'écologie cette année (emballages, verres...).

Une super tombola a été organisée grâce aux jeunes de l'IUT Carrières Juridiques de Grenoble, et les gagnants/tes ont reçu des lots intéressants grâce à la générosité de nombreux donateurs (cure thermale de Lamalou les Bains, repas au restaurant, forfait de ski, visite de musée, soins...) que vous pouvez retrouver sur notre site internet.

En fin de matinée, une conférence animée par le CHUGA, en présence de kiné, moniteur d'APA et de sportifs/ves a clos cette matinée de solidarité et de convivialité, qui a bien répondu au thème Sport et Santé de cette manifestation : "Ensemble avançons contre la Sclérose en Plaques".

La suite en image...



Installation et Inscription



La vie de l'association les 20 mn de la SEP

Les ateliers découverts



Echauffement, course et tombola



Les conférences



La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Visite du musée de l'Ancien Evêché et repas du 2 juin au restaurant



Chaque année, l'Association organise une visite de musée, suivie d'un repas. Rappelons qu'en septembre 2017, il s'agissait d'une visite au Musée de Vizille, et d'un repas au « restaurant du Château ».

Cette année en 2018, nous avons pensé réunir les adhérents/tes au printemps. C'est pourquoi, le 2 juin a eu lieu la visite du Musée de l'Ancien Evêché, Place Notre Dame, à Grenoble.

Cette visite a été suivie d'un repas pris en commun, au restaurant « L'Embassadeur », non loin du Musée.

Le beau temps a été de la fête. La visite du Baptistère, peu connu en général a été trouvée intéressante et appréciée de tous.

Le repas, très bien composé pour l'Association, (canard ou truite de vivier) s'est déroulé dans une ambiance conviviale et très gaie.

Signalons que, à part ce type de visite relaté ci-dessus, un repas est toujours organisé en début de nouvelle année : En janvier 2017 et 2018 : au restaurant « La queue de cochon » au Fontanil-Cornillon. A suivre !!!



Trail APF

Le même jour l'Association était aussi présente lors du 1^{er} Trail organisé par les APF, qui a aussi été un événement très réussi avec 144 participants ! Rendez-vous l'année prochaine pour la seconde édition le 15 juin 2019 ☺



La vie de l'association

Retours sur les derniers mois ...

Les visites du jeudi ... un moment convivial et culturel !!!

Visites au Muséum d'histoire naturelle de Grenoble :

Muséum : situé dans l'enceinte du jardin des plantes, face à l'Hôtel de Ville de Grenoble. Il fut fondé au milieu du XIXe siècle pour exposer « des spécimens de toutes natures » trouvés çà et là, dans les Alpes ou autres parties dans le monde.



On y trouve aussi une impressionnante collection de minéraux et de fossiles, dont un certain nombre vient de notre région.

La serre : le responsable de la serre, homme passionné et passionnant, nous fait découvrir, dans ces 300 m2 de serre, les zones désertiques, semi-tropicales et tropicales.

Visite au Grand Musée de Peinture de Grenoble :

Une visite libre de l'exposition temporaire « de Delacroix à Gauguin » a été organisée, pilotée par Christiane et Denis que nous remercions encore !



Visites du Parc du Bachais à Meylan

Créé au XIXème siècle, c'est un splendide parc fleuri et ombragé, avec des étangs. Au nord, son aspect géométrique met en valeur un jardin de senteurs composé de fleurs aromatiques et une roseraie aux espèces diverses qui s'organise autour d'une fontaine. La grande prairie centrale est bordée d'arbres centenaires. Au sud du parc, bois et jardins offrent une ambiance ombragée et romantique que viennent compléter deux petits étangs alimentés par des ruisseaux provenant de la fontaine.

On y trouve également le château du Bachais.



Visites du musée ARaymond à Grenoble

Ce musée retrace l'histoire des Etablissements Raymond, inventeurs du bouton pression (fin du XIXe siècle), devenue une multinationale (20 sites dans le monde, 6000 salariés). Cette société est devenue leader de nos jours de la fixation automobile.



Ouvert en 2005, à l'occasion du 140e anniversaire de l'entreprise A. Raymond, ce musée de l'innovation raconte bien plus qu'une histoire familiale. Il propose un parcours ludique et interactif des plus innovant retraçant les temps forts de l'entreprise

La vie de l'association

De septembre à décembre 2018...

Les visites du jeudi ... un moment convivial et culturel !!! Au programme dans les mois à venir :

Le 13 septembre 2018, visite gratuite de la Maison Bergès

Déjeuner au restaurant « o mouton à 5 pattes » Villard Bonnot (à la charge des participants) puis visite gratuite de la Maison Bergès et son exposition temporaire « ALFONS MUCHA ET LES BERGÈS : UNE AMITIÉ » Comme de nombreux industriels à la fin du XIXe siècle, Aristide Bergès et sa famille entretiennent un lien privilégié avec l'art de leur époque. L'Art nouveau est ainsi à l'honneur dans la maison à travers les décors, les papiers peints qui couvrent les murs et, de façon inattendue, avec plusieurs œuvres d'Alfons Mucha, chef de file de ce mouvement artistique et ami des Bergès. Pour ceux qui ne souhaitent pas aller qu'au restaurant, possibilité de se retrouver devant la Maison Bergès en début d'après-midi.

Le 27 septembre 2018, 14H - 16H Visite guidée gratuite

« Le Street Art à Grenoble en tramway »

A bord du tramway, de Fontaine à Grand' Place, découvrez les fresques monumentales réalisées lors du Grenoble Street Art Fest !

Le tramway est utilisé pour se déplacer d'une oeuvre à une autre.

Les commentaires seront donnés devant les oeuvres situées plus ou moins à proximité d'un arrêt de Tram.

Les titres de transport nécessaires à cette visite sont à la charge des participants.

Prévoir 1 carte d'abonnement ou au minimum 2 tickets valables 1h chacun par personne.

Le 8 novembre 2018, visite guidée de l'Expo temporaire du musée de Grenoble : « Servir les Dieux d'Égypte. Divines adoratrices, chanteuses et prêtres d'Amon à Thèbes »

Exposition événement consacrée à l'Égypte antique, organisée avec le musée du Louvre. Une plongée archéologique dans la puissante ville de Thèbes.

En s'appuyant sur le fonds grenoblois, complété par 200 œuvres du musée du Louvre et d'autres prêts provenant de musées européens tels que le British museum, l'exposition offre une approche de la société thébaine à la Troisième Période intermédiaire (1069-664 av. J.-C), autour du temple de Karnak, principal lieu de culte du dieu Amon. L'importance de ce temple fait de Thèbes un centre politique et économique tout autant que religieux majeur de l'Égypte antique. L'exposition met l'accent sur le rôle des femmes à cette époque. Un sujet inédit pour le grand public, spécialement imaginé pour Grenoble.

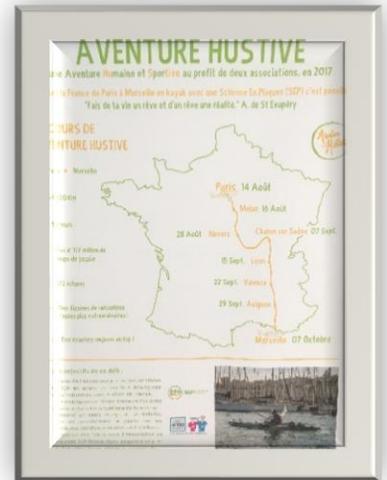
D'autres sorties seront programmées, pensez à suivre sur le site ou à envoyer un mail à l'association pour plus d'informations : seprhonealpes@yahoo.com

La vie de l'association

De septembre à décembre 2018...

Le 12 septembre, l'exposition photos sur "l'Aventure Hustive"

de notre Président (Paris/Marseille en kayak en 2017), actuellement à la Maison des Associations - Grenoble (jusqu'au 28/09/18), sera inaugurée à 18h. Merci par avance de noter la date. Nous vous attendons nombreux.



Le 17 septembre, après-midi Portes Ouvertes de l'Association

De 17 à 19H, venez passer un moment convivial autour d'un verre afin d'avoir des informations sur SEP R-A Dauphiné et ses activités.

Lieu : Maison des Associations, Salle de conférence Anna Polikosvkaïa, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble

Samedi 22 septembre : à Lyon, Journée Rhônalpine d'Information sur la SEP pour les patients

A vos agendas ! La Journée Rhônalpine d'Information sur la SEP pour les patients et leur entourage se tiendra l'après-midi à partir de 13H à l' Espace Tête d'Or au 103 Boulevard Stalingrad à 69100 Villeurbanne

Programme :

13h00-14h00 : Accueil des participants et forum des associations

14h00-15h00 : Conférences au choix sur l' actualité thérapeutique dans la SEP ou sur SEP et vaccination.

15h10-16h00 : Focus sur le Réseau et Questions / Réponses

16h00- 16h45 : Pause

16h45-17h45 : 4 Ateliers au choix entre *Ma place en tant que proche (atelier destiné à l'entourage)* ou *Bien vivre ma sexualité*, ou *Je pratique une activité physique* ou *Mon projet de grossesse*

Plus d'informations et inscriptions sur le site du Réseau : <http://www.rhone-alpes-sep.org/actualite/journee-rhonalpine-dinformation-sur-la-sep-pour-les-patients/>

A blue poster for the 'Journée Rhônalpine d'Information sur la Sclérose en Plaques'. It features a logo with a yellow star and a map of the Rhône-Alpes region. The text reads: 'La Sclérose en plaques', 'Journée Rhônalpine d'Information sur la Sclérose en Plaques pour les patients, les familles et les aidants', 'Samedi 22 Septembre 2018 de 13h à 18h', 'Espace Tête d'Or 103 boulevard de Stalingrad 69100 VILLEURBANNE', and 'Inscription gratuite et indispensable'.

le 22 septembre Forum des associations au Palais des Sports

Venez nous voir et soutenir votre association et en découvrir d'autres...

Lieu : Halle des Sports - **Grenoble** de 10h à 18h (Parc Mistral - entrée B. Clémenceau)

le 25 septembre Match des Bruleurs de Loups contre Strasbourg

A 20h venez soutenir les BDL qui nous ont gentiment donné des places pour les adhérents. Contactez nous par mail /tél pour avoir la votre. Nombres de places limités, données dans l'ordre des demandes.

La vie de l'association

De septembre à décembre 2018...

En novembre 2018, mois de l'accessibilité

Le 6 novembre, une conférence sur « Comment le sport permet de dépasser le handicap et se resocialiser... »

Cette conférence aura lieu dans le Salon d'Honneur de la Mairie de Grenoble.

Venez écouter les témoignages positifs de trois sportifs, et des membres du corps médical et para-médical, et échanger avec eux sur leur retour d'expériences !

A cette occasion, du 5 au 12 nov. 2018 l'exposition photos "L'Aventure Hustive" sera exposée dans le Hall de la Mairie de Grenoble (9h/17h)

Le 10 novembre stand SEP R-A Dauphiné (informations) - Grand'Place - 9h/17h dans un **forum** consacré au handicap et l'accessibilité

Permanences administratives à la MDA

Depuis septembre 2017, une permanence administrative de l'Association est tenue au local de la SEP R-A Dauphiné (Maison des Associations (MDA) – 6, rue Berthe de Boissieux – Grenoble, le lundi de 15h à 17h.

Comme de nombreux Adhérents/tes vous pouvez venir vous informer sur le fonctionnement (activités présentes et futures de l'Association), ou demander de l'aide (ou un conseil) pour la constitution d'un dossier destiné, par exemple, à la « Maison de l'Autonomie », ou au Service PMR /SEMITAG, etc...

Les personnes non-adhérentes sont aussi les bienvenues pour se renseigner (des annonces paraissent quotidiennement sur le Dauphiné Libéré – Rubrique « Utile »). Un bon moyen de découvrir SEP R-A Dauphiné et de rompre l'isolement.

Cette permanence reprendra en septembre 2018.

(Il est conseillé de prendre rendez-vous sur le mail suivant : marieclaire.fhal@gmail.com ou par tél. 06 67 73 82 40)- En cas d'impossibilité de se déplacer un lundi, un autre jour de rendez-vous peut être fixé.

Pays Voironnais ...

Nous travaillons actuellement à la mise en place d'activités dans le Pays Voironnais. N'hésitez pas à nous contacter via le mail ou le téléphone de l'association, pour nous faire part de vos besoins dans ce secteur et prendre connaissance de l'état d'avancement. Vous aurez de nouvelles informations sur le site internet et la page Facebook

La vie de l'association

De septembre à décembre 2018...

Les séances du samedi matin : pensez à regarder sur Facebook et le site pour les informations détaillées

Yoga	Qi Gong	Sophrologie	APA
15 sept.	8 sept.	22 sept.	29 sept.
13 oct.	6 oct.	27 oct.	20 oct.
03 nov.	10 nov.	24 nov.	17 nov.
01 déc.		15 déc.	8 déc.

Les Groupes de Parole :

Pour rappel, une fois par mois est organisé un groupe de parole pour les patients. N'hésitez pas à participer, pour inscriptions et informations, contactez Marie Labrosse, psychologue au CHU : mlabrosse@chu-grenoble.fr

Ces moments sont bien sûr conviviaux mais aussi très utiles pour les participants qui en retirent un bénéfice important. Ils se déroulent à la Maison des Associations et auront lieu les : 11 Septembre, 16 octobre, 20 novembre, 11 décembre

Marche nordique : des séances sont proposées le mardi après-midi à 14H. Elles sont animées par De Pas APA avec échauffements et étirements pour les rendre accessibles au plus grand nombre... Regardez sur la page Facebook ou le site internet pour avoir les informations



Cours d'informatique :

Si vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner en informatique, l'association va vous proposer un nouveau cycle d'activités pour répondre à vos tous besoins.

Traitement de texte, réseaux sociaux ou encore gestion des dossiers de votre ordinateur, tout cela n'aura plus aucun secret pour vous !

A chaque séance (une toute les 3 semaines) un thème sera abordé pour vous aider à progresser, et vous pourrez également poser toutes les questions que vous souhaitez !

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, merci de contacter l'association par mail (sephonealpes@yahoo.com) ou téléphone (0670977653).



Point santé:

L'ETP, Education Thérapeutique des Patients, C'est quoi ?

Vous avez reçu récemment le diagnostic de **SCLÉROSE EN PLAQUES** lors d'un rendez-vous avec le médecin neurologue.

Vous avez entendu les informations que le médecin vous a données ce jour-là, ou lors de consultations suivantes. Mais depuis cette annonce, vous vous sentez déstabilisé(e), vos repères sont chamboulés, vos émotions sont sens dessus dessous... Vous avez encore des questions, vous ressentez le besoin d'en parler avec des personnes qui connaissent la maladie et ses enjeux, de partager avec d'autres qui vivent aussi ce moment de l'après diagnostic. Vous voudriez que votre proche soit présent(e), qu'il puisse aussi s'exprimer.

L'Éducation Thérapeutique des Patients (ou **ETP**) peut répondre à tous ces besoins, grâce à une équipe de professionnels spécialisés (neurologues, infirmières, psychologues...), participez avec un de vos proches selon, vos besoins, à différents ateliers qui abordent des thèmes spécifiques à la **sclérose en plaques**.

Cette démarche peut permettre aux personnes récemment diagnostiquées, ou non, de mieux appréhender la maladie et de commencer le cheminement de leur "nouvelle vie" avec la sclérose en plaques, grâce au soutien de vos proches et aux conseils de toute une équipe médicale professionnelle.

En résumé,

- ▶ L'ETP vise à améliorer la qualité de vie : connaître sa maladie, se connaître soi-même pour mieux s'adapter au quotidien.
- ▶ Les ateliers sont animés par une équipe pluridisciplinaire formée à l'ETP. Le programme est validé par l'Agence Régionale de Santé (ARS).
- ▶ Les programmes d'éducation thérapeutique sont pris en charge par l'assurance maladie, pour toute personne ayant reçu un diagnostic de maladie chronique.
- ▶ Un programme est proposé par le Centre Hospitalier Universitaire Grenoble Alpes. Il a été construit en partenariat avec le Réseau Auvergne Rhône-Alpes SEP.

Pour en savoir plus sur l'ETP

Afin de connaître les dates des prochaines sessions, d'en savoir plus sur les modalités pratiques ou bien de discuter du contenu des ateliers contactez les différents intervenants du CHU Grenoble-Alpes :

Marie Labrosse (psychologue du CHUGA)

04 76 76 62 64 (Lundi, mardi, jeudi, vendredi, 09h-17h) mlabrosse@chu-grenoble.fr

ou

Les infirmières de l'Hôpital De Jour du CHUGA

04 76 76 61 74 (Du lundi au vendredi, 09h-17h)

Plus d'informations sur :

<https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr/association-sep-rhone-alpes-dauphine-grenoble/education-therapeutique-des-patients/>

Rejoignez SEP Rhône Alpes Dauphiné...



**Devenez adhérent ou bénévole,
venez participer à nos activités...**



BULLETIN D'ADHESION

Association SEP RHÔNE ALPES Dauphiné

A compléter et à envoyer à SEP Rhône Alpes Dauphiné, Maison Des Associations,
6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble



Adhésion annuelle :

Cotisation simple

Supplément ateliers (participation aux activités)

Don pour l'association

Don pour la Recherche sur la SEP

15€

+ 15€

TOTAL (1)

Adhésion automatique au Réseau Rhône Alpes SEP (2)

Coordonnées: Madame Monsieur

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone Fixe.....Téléphone Portable.....

E-mail.....

(1) Etablir le chèque à l'ordre de SEP Rhône Alpes Dauphiné

(2) En adhérent à l'association SEP Rhône Alpes Dauphiné vous adhérez ainsi automatiquement au Réseau Rhône Alpes SEP (<http://www.rhone-alpes-sep.org/>), et vous autorisez donc l'association SEP Rhône Alpes à leur transmettre vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas merci de le rayer la mention