



CALENDRIER DES ATELIERS* ET GROUPES DE PAROLE

*Ateliers d'Éducation thérapeutique ouverts aux patients et leurs proches

Inscription préalable obligatoire : coordination@sindefi.org—01 58 43 39 00

Lieu : variable en fonction de la date de l'atelier

Inscrivez vous dès que possible, nombre de places limité à chaque atelier

JANVIER 2019

08/01 : Découvrir différentes techniques de relaxation (Créteil)

11/01 : Sophrologie

11/01 : Groupe de parole Aidants

23/01 : Découvrir différentes techniques de relaxation

25/01 : Sophrologie

31/01 : Mieux connaître la SEP (MSP Ménilmontant Paris 20e)

FEVRIER 2019

06/02 : Découvrir différentes techniques de relaxation

08/02 : Sophrologie

13/02 : S'orienter dans le labyrinthe socio-administratif (MSP Ménilmmontant)

20/02 : Découvrir différentes techniques de relaxation Qi Gong

21/02 : S'orienter dans le labyrinthe socio-administratif (Hôp. Bichat)

22/02 : Sophrologie

MARS 2019

11/03 : L'Estime de soi (Partenariat Fondasep—MAS Paris 13)

19/03 : Découvrir différentes techniques de relaxation

25/03 : L'Estime de soi 2e séance (Partenariat Fondasep—MAS Paris 13)

29/03 : Groupe de parole Aidants

AVRIL 2019

03/04 : Mieux vivre avec sa fatigue (Samsah Brie Comte Robert 77)

08/04 : L'Estime de soi (Partenariat Fondasep—MAS Paris 13)

16/04 : Se repérer en début de maladie (MSP Ménilmontant)