

Pavillon de Neurologie :

► Informations Thérapeutiques

Un entretien individuel avec [les infirmières](#) de l'Hôpital de Jour pour vous familiariser avec votre traitement

► Soutien psychologique :

Pour mieux comprendre ce que la maladie vient bousculer dans votre équilibre personnel, familial, au travail, etc. ou simplement parler de ce qui vient de vous arriver, [la psychologue](#) du service peut vous recevoir, pour un ou des entretiens individuels, en couple, en famille...

► Groupe de Parole

Pour les personnes avec un diagnostic récent, le dernier mardi du mois, de 18h à 19h30, au Pavillon de Neurologie. Pour vous inscrire, merci de contacter :

Contact :

Infirmières de coordination : 04 76 76 61 74
Psychologue : Marie Labrosse : 04 76 76 62 64
mlabrosse@chu-grenoble.fr

► Les Ateliers Act'SEP

Vous avez reçu [récemment](#) le diagnostic de **SCLEROSE 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

Depuis cette annonce, vous vous sentez déstabilisé(e), vos repères sont chamboulés, vos émotions sont sans 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

Venez participer aux

Ateliers Act'SEP

[Une équipe de professionnels](#) : Médecin neurologue, infirmières DE, psychologue, assistante sociale

[Un petit groupe de patients](#) (entre 5 et 7) récemment diagnostiqués accompagné (ou non) d'un proche

[7 ateliers](#) qui abordent des thèmes spécifiques à la sclérose en plaques, dans l'échange et la convivialité

Jour 1 (un jeudi, de 09h à 16h)

Atelier N°1 : Mieux connaître la SEP

Echanges autour des symptômes ressentis

Atelier N°2 : Les traitements, parlons-en !

C'est quoi toutes ces molécules ?

Atelier N°3 : Le café des patients

Partage du vécu des patients entre eux

Atelier N°4 : Le café des proches

Partage du vécu des proches entre eux

Atelier 5 : Comment dire...

Quelques idées sur la communication

Jour 2 (un vendredi matin de 09h à 12h)

Atelier 6 : Vivre avec une SEP

A qui s'adresser ?

Atelier 7 : Halte à la fatigue !

Comment faire face au quotidien ?

Contact :

Infirmières de coordination : 04 76 76 61 74
Psychologue : Marie Labrosse : 04 76 76 62 64
mlabrosse@chu-grenoble.fr



Une association de patients au service des personnes atteintes de Sclérose en Plaques

► Une Permanence Hebdomadaire

Pour se rencontrer de manière informelle, à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieu à Grenoble

► Du Sport (le samedi matin) :

Yoga, Qi-Qong, Sophrologie, Hand-ball

► Des groupes de parole

Une fois par mois, pour les patients ou pour leur famille

Le samedi matin à l'APF ou le mardi soir à la Maison des Associations

Pour adhérer

Pour vous inscrire à une activité sportive
Ou aux groupes de parole

Pour tout renseignement complémentaire,

Contactez-nous !

seprhonealpes@yahoo.com

06 70 97 76 53

2^{ème} édition des
20 minutes contre la SEP !

Dans le cadre de la Journée Mondiale contre la Sclérose En Plaque, l'association de patients SEP Rhône Alpes Dauphiné et l'équipe de l'Hôpital de Jour de Neurologie du CHU de Grenoble organisent pour la deuxième année consécutive un événement « Sport et Bien-être » en plein cœur de Grenoble le samedi 20 mai 2017 à partir de 09h30 sur les sites du Parc Paul Mistral et du Stade des Alpes.



Cet événement est ouvert à tous, patients, proches, professionnels de santé, passants concernés ou non par la maladie.

Pendant 20 minutes, chacun avancera à son rythme !

Venez nombreux !

Sclérose en Plaques

En ISERE



Informations
et soutien

