

## Mieux comprendre sa maladie, mieux gérer sa maladie

### Ateliers de groupe

- Quoi ?**
- Ateliers diététique et ateliers de cuisine, suivant les livres de recettes de l'afa
  - Ateliers de gestion de sa maladie (fatigue, stress, douleur...)
  - Ateliers de gestion de son corps (bien être corporel, sophrologie...)
  - Ateliers apprendre à gérer sa relation avec sa maladie, (acceptation de la maladie ? Estime de soi ?  
 En parler ou pas ? Prendre ou pas ses médicaments ?)
  - Ateliers de sport adapté et réadaptation...

**Avec ? :** Des professionnels, des « patients experts » formés par l'afa, chacun spécialiste dans leur domaine.  
Diététique Nutrition : Pauline, Elodie..  
Gestion de sa maladie et aspects psychologiques : Eve, animatrice en potentiel humain, Pauline, Michel, malades, patients experts de l'association.  
Bien être corporel : Noémie, Nicole, sophrologues.  
Sport adapté : Annabelle, professionnelle intervenante en réadaptation physique

**Pour Qui ?** 14 à 16, personnes atteintes de maladies de Crohn ou RCH, ou d'autres maladies chroniques.

#### Participation ?

**Forfait journalier : 12€/pers.**(3 jours minimum)      **Forfait annuel : 90€/pers.**(soit 10€/pers. par jour)  
 Compte tenu des engagements de l'association François Aupetit (afa), les sommes versées ne seront pas restituées en cas d'impossibilité de participation, même partielle, et sous quelque motif que ce soit.

**Repas ?** Les repas seront réalisés et partagés à partir des ateliers de cuisine (compris dans le forfait), Ils seront pris sur place.

**Quand ?** Les samedis de 10h à 16h30



**Mende :** En 2016 : 19/11-17/12 - En 2017 : 28/01 – 25/02 – 25/03 – 15/04 – 13/05 – 24/06

**Où ? :** Lycée Notre Dame, Cité Fontanille, 48000 Mende

**Montpellier :** En 2016 : 29/10 – 19/11 – 10/12 - En 2017 : 21/01 – 18/02 – 18/03 – 29/04 – 27/05 – 17/06

**Où ? :** Hôpital de Jour, Clinique de St Clément de rivière, Soins de Suite et de Réadaptation,  
 96 Av. St Sauveur, 34980 St Clément de Rivière



### Bulletin Inscription – coaching santé (à retourner avant le 10 novembre 2016)

Je m'inscris au programme de : Mende  de Montpellier

Nom ... \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Code Postal : \_\_\_\_\_

Tél. fixe : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Tél. Port. : \_\_\_\_\_ (Merci d'écrire votre adresse email en MAJUSCULES)

Etes-vous adhérent(e) de l'afa :  OUI  NON

Etes-vous atteint(e) d'une maladie chronique :  OUI  NON

Je verse la somme de \_\_\_\_\_ € par chèque au nom de l'afa

j'ai bien compris qu'en cas d'impossibilité de participer, je ne serais pas remboursé(e)

Chèque au nom de l'afa à adresser à Michel Liberatore – 2 bis impasse des Pigeons - 48000 - Mende

Renseignements : 06.32.67.93.20 ou [languedoc@afa.asso.fr](mailto:languedoc@afa.asso.fr)