



Avril 2026

Quoi de neuf ?

Sep 34

Mieux vivre avec la sclérose en plaques

Newsletter

Retour sur mars

Grégory Baptista

Docteur et psychothérapeute, il nous a présenté les études scientifiques qui ont démontré les bienfaits de la méditation en pleine conscience sur la santé physique et psychique des personnes en bonne santé et des personnes atteintes de maladies chroniques. La conférence a été entourée de temps de méditation pour le bien-être des participants !



À venir

Colloque en collaboration avec le CRCSEP au Pôle Autonomie Santé

Réservez la date du **11 avril de 9h30 à 15h30** pour cette nouvelle édition (voir programme joint avec cette lettre d'informations). **Conférences et ateliers** sur inscription (places limitées). **Viennoiseries d'accueil et buffet déjeunatoire offerts !**
Au plaisir de vous y accueillir ! À vos inscriptions !

Atelier pâtisserie

Atelier pâtisserie **29 avril à 15h** :
Qu'est-ce qu'on va faire avec ces merveilleux fruits ? Une superbe tarte fraise / menthe !
Ensemble mais chacun dans sa cuisine !
<https://meet.jit.si/gcpatisserie>



Les rendez-vous en avril

Rencontre au Gazette Café : Le 3ème samedi du mois

En présentiel ou en visio : <https://meet.jit.si/SEP34>

Le samedi 18 avril de 10h30 à 12h :

ESPRAD Présence verte

L'ESPRAD est un dispositif qui permet sous prescription médicale de bénéficier de 18 consultations à domicile de quatre spécialistes (ergothérapeute, diététicienne, neuropsychologue et coach APA).

Possibilité de poursuivre les échanges autour d'un bon repas.

Le web partage : Le 2ème mercredi du mois

**"Au-delà des maux" aura lieu
Le mercredi 8 avril 18h00 à 20h**

L'atelier d'écriture "Au-delà des maux" est une occasion de jouer avec les mots, les récits, afin de surprendre nos imaginaires, et les nourrir. Une parenthèse où l'on s'autorise à écrire...



Suivez-nous

sep34.asso@gmail.com



06.17.84.63.72

Facebook :

SEP34 : Actions locales de l'Association

Asso Sep Hérault : Ce qui est en lien avec la sclérose en plaques

Instagram : [sep34.asso](https://www.instagram.com/sep34.asso)

Site web : sep34.jimdo.com

Nous soutenir



Adhérer



Ou sur HelloAsso



Sep 34

Mieux vivre avec la sclérose en plaques
Association de patients et d'aidants



PROGRAMME

Colloque « Rencontres autour de la SEP »

Samedi 11 avril 2026 :

Capacité maxi = (150 personnes)



MATIN :



09h30 - 09h50 **Café d'accueil**

Déambulation Stands laboratoires et Sep 34 et repérage des salles où ont lieu les ateliers.
Fiche d'inscription des ateliers de l'après-midi à remplir à l'accueil

10h00 - 10h10 **Présentation matinée**

Professeur LABAUGE - Myriam ALBELDA - Présentation du PAS

10h15 - 10h40 **Thème 1 (20') Docteur CARRA-DALLIERE**

Troubles vésico - sphinctériens dans la SEP - Q / R (5')

10h45 - 11h00 **Association Ma Vie - Mme PELOUX & M. CROZIER**

Présentation APA - Q / R (5')

11h00 - 11h25 - Pause-café offerte + déambulation stands laboratoires / Sep 34

11h30 - 11h55 **Thème 2 (20') Docteur Perrine SCHMITT**

Avancées médicales dans la SEP - Q / R (5')

12h00 - 12h30 **Questions - Réponses avec les membres du CRC SEP (20')**

Pr. LABAUGE, Pr AYRIGNAC, Dr CARRA-DALLIERE, Dr SCHMITT et Dr FORSTER,
Mme SEDILLEAU, Mme LEDREUX et M. BLACHE.

Conclusion matinée & Remerciements - Fiche évaluation (dans le hall d'entrée)

12h30 - 13h30 - Pause Déjeuner offerte (2ème étage)

APRES-MIDI (2ème étage) :

13h30 - 15h30 **Après - midi ateliers (2ème étage)**

- | | | |
|--|------------|---------------------------------------|
| - Ateliers Shiatsu : Salle 1 | 20 min x 6 | A. Lorenzo & Co 6 tables - 36 Pers |
| - Ateliers Aide aux aidants : Salle 2 | 50 min x 2 | JB.Blache & S.Sedilleau - 2 x 15 Pers |
| - 3 Ateliers Ma Vie : Salles 3/4/Terrasse | 30 min x 3 | C.Peloux & S.Crozier - 12 x 10 Pers |

Inscription sur HelloAsso ou sur place (chèque ou espèce)
en réservant par mail : sep34.asso@gmail.com

