



Sep 34

Mieux vivre avec la sclérose en plaques

Décembre 2025

# Quoi de neuf ?

## Newsletter

### Retour sur novembre

Nous souhaitons exprimer toute notre gratitude pour la grande générosité de Gilles CHAMBARD, décédé le 22 octobre dernier et atteint de sclérose en plaques.



Bien qu'il n'ait jamais pu participer à nos rencontres en raison de sa grande fatigabilité, il avait à cœur de soutenir Sep 34 et a souhaité faire un don le jour de ses obsèques. Son geste profondément solidaire et bienveillant continuera d'apporter du soutien à toutes les personnes touchées par la sclérose en plaques, comme lui. Nous rendons hommage à sa mémoire avec une immense reconnaissance et beaucoup d'émotion.



Au nom de l'ensemble du Conseil d'Administration, nous tenons à adresser nos plus sincères remerciements à Mr Bertrand VIGNES pour sa généreuse contribution. Grâce à son don de nouveaux T-shirts, il renforce non seulement notre identité mais aussi notre esprit d'unité.

**LA COMPAGNIE du STRAPONTIN:** donnera une représentation de sa dernière création au profit de Sep 34:

"AH... CE SACRE DOCTEUR !!!"

**Le dimanche 11 janvier 2026 à 18H**

**Théâtre Jacques Cœur**  
1050 Av. Léonard de Vinci, 34970 Lattes



**Tarif 10€ sur HelloAsso ou sur place**

<https://www.helloasso.com/associations/sep-34-mieux-vivre-avec-la-sclerose-en-plaques/evenements/theatre>

### ATELIER PATISserie:

A tous les gourmands et gourmandes ou simplement à ceux et celles qui ont envie de pâtisser...

**Mercredi 3 décembre de 15H à 16H30**  
(En Visio).

Nous vous invitons à partager notre premier atelier pâtisserie

Réalisons ensemble mais chacun chez soi, une belle tarte de Noël. Vous utiliserez ce lien pour vous connecter

<https://meet.jit.si/GCpatisserie>

## Les rendez-vous en décembre

**Rencontre au Gazette Café:** Tous les 3ème Samedi du mois)

**Le samedi 13 décembre de 10h30 à 12h:**



"EXCEPTIONNELLEMENT le 2ème samedi du mois"

**Alice PIAT**

Sexothérapeute et Thérapeute de couple  
Elle propose un atelier pour comprendre le fonctionnement de la libido et pour renouer avec une sexualité épanouissante malgré la SEP



Elle vous propose d'envoyer par mail vos questions auxquelles elle répondra ce jour là ainsi pour ceux qui ne peuvent pas venir, elle vous permet de participer autrement

**Cette intervention est suivie du repas de Noël.**

(apportez un petit cadeau de moins de 5€ pour le Secret Santa):

**Le web partage:** Tous les 2ème mercredi du mois)

**"Au-delà des maux" aura lieu**

**Le mercredi 10 décembre 18h00 à 20h**

L'atelier d'écriture "Au-delà des maux" est une occasion de jouer avec les mots, les récits, les histoires, afin de surprendre nos imaginaires, et les nourrir en écoutant celui des autres. Un moment comme une parenthèse où l'on s'autorise, où l'on se permet d'écrire...



### Suivez-nous

**Contact:** [sep34.asso@gmail.com](mailto:sep34.asso@gmail.com)

**Téléphone:** 06 . 17 . 84 . 63 . 72

**Facebook**

**sep 34:** Actions locales de l'Association

**Asso Sep** Pour tout ce qui est en lien

**Hérault:** avec la sclérose en plaques

**Site web:**

<https://sep34.jimdo.free.com>

**Nous soutenir:**

**Adhérer:**



**Ou sur HelloAsso**