

**L'AFSEP CONTINUE CE QU'ELLE FAIT DEPUIS PLUS DE 60 ANS,**  
**Vous emmener à bonne destination afin d'améliorer votre quotidien.**  
**Ensemble nous allons prendre la route de l'autonomie !**

## NOS SERVICES

[service.social@afsep.fr](mailto:service.social@afsep.fr)

### VOUS ACCOMPAGNE, VOUS INFORME ET VOUS SOUTIEN AU QUOTIDIEN.

Des solutions possibles aux problèmes rencontrés.  
 Il peut être établi un plan d'aide en fonction des demandes exprimées et d'accompagnement autour de la maladie.

Une commission d'action sociale pour aider, informer et soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques

[service.juridique@afsep.fr](mailto:service.juridique@afsep.fr)

### INFORMER ET ACCOMPAGNER LES PERSONNES DANS LEURS DÉMARCHES.

La sclérose en plaques a des conséquences juridiques sur la vie quotidienne. Tant au niveau professionnel que personnel.

Le service juridique de l'AFSEP permet, à ceux qui en ont besoin, de recevoir des conseils juridiques et d'être orientés vers des organismes administratifs ou judiciaires compétents. Ce service est ouvert à toutes les personnes adhérentes et à jour de leur cotisation.

0 805 691 379 / [ecoute\\_psychologique@afsep.fr](mailto:ecoute_psychologique@afsep.fr)

### CLÉMENT ET NATHANAËL, psychologues cliniciens, SONT À VOTRE ÉCOUTE

### FACE À LA SCLÉROSE EN PLAQUES UN SEUL NUMÉRO POUR ÊTRE ÉCOUTÉ, CONSEILLÉ ET SOUTENU !

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, proches et aidants.

Lundi de 18h à 20h  
 Mardi de 18h à 20h  
 Mercredi de 18h à 19h  
 Jeudi de 18h à 19h  
 Vendredi de 18h à 19h  
 Samedi de 13h à 14h  
 Dimanche de 13h à 14h

## NOS ACTIVITÉS EN PRÉSENTIEL

Variable en fonction des départements

[equithérapie@afsep.fr](mailto:equithérapie@afsep.fr)

### LE POUVOIR THÉRAPEUTIQUE DU CHEVAL

« un partenaire précieux pour aller mieux ! »

Sur le plan moteur et psychomoteur :

- ✓ Action sur la posture statique et dynamique
- ✓ Simulation de la gestuelle spontanée
- ✓ Dé détente corporelle
- ✓ Equilibre

Sur le plan mental :

- ✓ Stimulation de la mémoire et de la verbalisation
- ✓ Valorisation de la personne qui se trouve en position d'acteur

Informations sur la page de votre département sur : [afsep.fr](http://afsep.fr)

### DES MOTS... FACE AUX MAUX DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

un espace d'échanges et d'écoute autour de la SEP.

Venez participer aux groupes de parole et partager avec nous des moments de convivialité et d'entraide. Venez découvrir la joie d'échanger avec d'autres.

[cryothérapie@afsep.fr](mailto:cryothérapie@afsep.fr)

Il s'agit d'une thérapie non médicamenteuse par le froid qui peut avoir sur les personnes atteintes de la SEP un effet antidouleur, anti-inflammatoire et antioxydant. Elle entraîne, dans la plupart des cas constatés, une diminution des douleurs.

## NOS ACTIVITÉS EN VISIO



Pour une meilleure connaissance de soi et de ses besoins, vous accompagner vers un mode vie plus sain et équilibré, vers votre mieux-être physique et émotionnel.



Clément et Nathanaël, vous invite à les rejoindre au cours de ces ateliers. Vous pourrez tester votre mémoire et vos facultés cognitives et tenter, ensemble de les améliorer !



Notez intervenante répond à toutes vos questions et vous donne trucs et astuces pour vivre au mieux votre intimité émotionnelle et physique. Ici tout peut être dit, avec bienveillance et sans tabou.



La respiration lorsqu'elle est bien faite et bien rythmée, ramène au calme et permet de reconnecter le mental au corps. La pensée positive, quant à elle, nourrit notre propension à être heureux !



Le principal objectif de l'activité physique adaptée est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, de maintenir ou d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des personnes.



Elle est particulièrement adaptée pour améliorer la rééducation cognitive des personnes atteintes de SEP. Elle permet d'externaliser ses ressentis, de se rapprocher des autres.



La socio-esthétique permet de ré-aborder la notion de plaisir et aide à surmonter des passages difficiles. S'accorder du bien-être quand elle en a besoin et partager avec d'autres.



Sensations, émotions, ressentis, corps, voix, l'expression de soi est multiple. Les ateliers d'art-thérapie vous proposent de mettre en formes et en couleurs votre particularité et votre singularité à travers différents outils.



Un yoga spécifique sur chaise pour les personnes dont la mobilité est amoindrie par le handicap. Pour les autres, les séances de yoga seront un moyen de maintenir la souplesse, la stabilité, la tonification.

Les activités proposées sont financées et organisées par l'AFSEP.

Pour en bénéficier, l'adhésion à l'Association est obligatoire avec l'option accès aux activités. Les ateliers sont ouverts également aux aidants.



Equithérapie



Groupe de paroles



Cryothérapie